

BRIAM

GEMUESE-EINTOPF

EINKAUFLISTE

- 1 mittelgrosse Aubergine
- 3 Rüebli
- 2 Zughetti
- 2 – 3 Peperoni (rote, gelbe oder grüne)
- 4 – 5 mittlere Kartoffeln
- 2 – 3 grosse Zwiebeln
- 2 – 4 Knoblauchzehen (gepresst)!
- 1 Bund Dill und Petersilie (wenn möglich frisch!)
- 1 Kaffeelöffel frischer (oder getrockneter) Oregano
- 6 – 8 getrocknete Tomaten (fein geschnitten)
- Gewürze: **1 – 2 Zimtstangen**, 2 – 3 Lorbeerblätter, einige Nelken u. Wachholderbeeren, Pfeffer
- ½ Suppenlöffel Zucker und Salz
- Olivenöl

FAKULTATIV

- Andere Gemüse (Kürbis, Lauch, Sellerie etc)
- 1,0 dl Weisswein oder 1 kleine Dose gewürfelter Tomaten
- andere Gewürze wie Pfefferkörner, Kreuzkümmel, Koriander und Weinbeeren
- 1 kleiner Peperoncino
- Speckwürfeli

ARBEITSANLEITUNG

1. SCHRITT: Zubereitung der Gemüse

Alle Gemüse waschen, wenn nötig schälen und Stielansätze entfernen, in 2 - 3 cm grosse Stücke schneiden.

2. SCHRITT: Kochen des Gemüses

In einer weiten Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen und alles geschnittene Gemüse gut andämpfen, (beginnend mit den Zwiebeln, dem gepressten Knoblauch und den Auberginen). Wenn nötig Olivenöl nachgiessen! Am Schluss die vorgesehenen Gewürze beifügen (Achtung: ja nie die Zimtstange vergessen, denn diese macht den besonderen Geschmack des Gerichtes aus!), und eventuell mit Wein oder den gewürfelten Tomaten „ablöschen“.

Bei kleiner Hitze das Gericht mindestens 1 h köcheln lassen indem ab und zu gut umgerührt werden sollte.

Am Schluss kontrollieren ob noch nachgewürzt werden muss!

Leicht auskühlen lassen und dann servieren. Passt bestens zu gegrilltem Fleisch.