



Rezept der Woche

## Mediterranes Schmorgemüse

1 kleine Aubergine 1 kleine Zucchini	in Würfel oder Scheiben schneiden, leicht salzen und 10 Minuten ruhen lassen. Dann mit Küchenpapier abtupfen.
2 Knoblauchzehen 1 rote Zwiebel	fein hacken und in einer Pfanne in
2 EL Olivenöl	glasig anbraten. Aubergine zugeben und etwa 5 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt ist. Zucchini hinzufügen und weitere 3-4 Minuten mitbraten.
1 Bund Mangold, Stiele gewürfelt	hinzugeben und 2 Minuten mitbraten. Die Mangoldblätter grob gehackt hinzugeben. Mit
1 TL Thymian ½ TL Oregano Salz und Pfeffer	würzen.
etwas Wasser oder Gemüsebrühe	hinzugeben und alles 5 – 7 Minuten sanft schmoren lassen. Nach Geschmack mit
1 EL Balsamico oder Zitronensaft	abschmecken.

Optional mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und direkt servieren. Dazu passt frisches Baguette, Polenta, Couscous, Reis oder als Beilage zu Gebrilltem.

Fertig! Guten Appetit!

---

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - [hallo@kraftfeld-gartengemuese.de](mailto:hallo@kraftfeld-gartengemuese.de) - [www.kraftfeld-gartengemuese.de](http://www.kraftfeld-gartengemuese.de)

