

Würziges Gemüsegratin & Roséwein aus Frankreich

Rezepttipp aus „Gemüse als Hauptgericht“

Zutaten (für 4 Personen)

6 bis 8 in Salz eingelegte Sardellenfilets, insg. 30 bis 40 g
4 EL schwarze Oliven ohne Stein
2 EL eingelegte Kapern
3 bis 4 Knoblauchzehen
4 bis 6 Zweige Thymian, 4 bis 6 Stängel Bohnenkraut
2 TL Fenchelsamen
7 EL Olivenöl plus etwas Olivenöl zum Einfetten
2 bis 3 kleine Zucchini, insg. 500 g
7 bis 8 Tomaten, insg. 600 g
1 bis 2 Auberginen, insg. 500 g
3 rote Zwiebeln
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
5 Lorbeerblätter
8 EL Gemüsebrühe

Zubereitung

Die Sardellenfilets gut abspülen, fein hacken und in eine Schüssel geben. Oliven und Kapern abtropfen lassen, fein hacken und zu den Sardellen geben. Die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und ebenfalls zugeben. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken, mit den Fenchelsamen zur Sardellenmischung geben und alles vermengen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen. Eine große Auflaufform mit etwas Olivenöl ausstreichen.

Zucchini, Tomaten und Auberginen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Die Gemüsescheiben abwechselnd aufrecht einschichten, dabei die Lagen mit der Sardellen-Kräuter-Mischung bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Lorbeerblätter mit einschichten. Das Olivenöl mit der Gemüsebrühe verrühren und über das Gemüse gießen.

Im vorgeheizten Ofen etwa 60 Minuten garen, bis das Gemüse gar und gut gebräunt ist.

TIPP:

Wer die Sardellen einfach weglässt, bekommt ein vegetarisches Gericht.



Petra Bader,
Sommelière,
Weinakademikerin
und freie Journalistin
für Wein- und
Genussthemen

MEINE EMPFEHLUNG

Der klassische Rosé aus den südfranzösischen Sorten Cinsault, Syrah und Grenache ist die pure Lebenslust. Er hat eine feine rote Frucht und zarte Kräuternoten, ist balanciert und harmonisch. Und er leuchtet so schön lachsrosa. Dazu passt das saftige Sommergemüse, verfeinert mit den Noten Frankreichs: Bohnenkraut, schwarze Oliven und Thymian. Das ist wie ein kleiner Urlaub in der Provence!

Gerard Bertrand
Côte de Roses 2018

0,75 l, Frankreich
frisch & fruchtig

999



Nr. 2020002514709