



# Mariniertes grünes Gemüse

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Paprika, grün     | 2 St.  |
| Knoblauchzehen    | 2 St.  |
| Frühlingszwiebeln | 1 Bund |
| Zucchini          | 2 St.  |
| Olivenöl          | 5 EL   |
| Brauner Zucker    | 1 EL   |
| Salz              |        |
| Pfeffer, schwarz  |        |
| Essig             | 2 EL   |
| Rosmarin, frisch  | 10 g   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 230 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech mit Backpapier legen. Knoblauch mit einem Messerrücken andrücken und zur Paprika geben. Im Ofen auf oberster Schiene ca. 20 Min. grillen, bis die Haut der Paprika schwarze Flecken bekommt. Mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt ca. 10 Min. abkühlen lassen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.
3. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. 1 EL Öl erhitzen Zucchini in der Pfanne braten und herausnehmen. 1 EL brauner Zucker in der Pfanne karamellisieren, Lauchzwiebeln und Rosmarin in die Pfanne geben, kurz darin wenden und mit 4 EL weißem Balsamico Essig und restlichem Öl ablöschen. Zucchini, Paprika und Knoblauch zufügen ebenfalls kurz in der Pfanne wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Bratensatz mit übrigem Öl und Essig ablöschen, abkühlen lassen und kräftig abschmecken.
5. Inzwischen Paprika häuten und in breite Streifen schneiden. Knoblauchzehen aus den Schale drücken. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen und hacken. Alles zur Zucchini geben, Marinade darüber verteilen und mariniertes grünes Gemüse am besten zugedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Antipasti-Focaccia](#).

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 149 kcal |
| Kohlenhydrate  | 16 g     |
| Eiweiß         | 4 g      |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 9 g      |