



Antipasti-Gemüse

- 1 Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Anschließend etwas Salz auf die Scheiben geben und ziehen lassen.
- 2 Schalotten häuten und halbieren.
- 4 Möhren, und
- 2 Zucchini waschen, putzen und würfeln.
- 1 Fenchel in einer Pfanne erhitzen und die Möhrenwürfel darin scharf anbraten. Mit
- 2 EL Brat-Olivenöl karamellisieren. Mit
- 2 TL Zucker ablöschen und bissfest garen. Anschließend in eine Schüssel umfüllen und zur Seite stellen. Die anderen
- Balsamico-Essig Gemüsesorten ebenfalls in der Pfanne braten und karamellisieren. Das Gemüse für mindestens 3 Stunden ziehen lassen und anschließend auf einer Platte anrichten. Überschüssige Flüssigkeit vorher abgießen.

Biolandhof Avena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-avena.de

www.biolandhof-avena.de