

Rezept des Monats September 2022



## Mediterranes Gemüsegratin

ZaR  
Kompetenzzentrum für ambulante  
Rehabilitation GmbH Münster

### Zutaten: (für 4 Personen)

150 g Zucchini  
150 g rote Paprika  
150 g Auberginen  
100 g Fenchel  
100 g Zwiebeln  
400 g Tomaten  
250 ml Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
100 g frisch geriebener Parmesan  
2 EL geriebene Mandeln  
1 TL frischer Thymian  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl

**Zubereitung:** Zucchini und Auberginen in Scheiben schneiden, Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Den Fenchel und die Zwiebel halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Das geschnittene Gemüse lagenweise in eine feuerfeste Form schichten, mit den Tomatenscheiben belegen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Jede Schicht mit Salz, Pfeffer, Thymian und Parmesan würzen. Die Gemüsebrühe aufkochen und die gepresste Knoblauchzehe zugeben. Das Gemüse mit der Brühe übergießen. Zum Schluss den restlichen Parmesan mit Mandeln mischen und über das Gratin verteilen. Im Backofen bei ca. 40 Min. bei 180°C überbacken. Das Gemüse anrichten und evtl. mit etwas kräftigem Olivenöl beträufeln.

Pro Portion: 282 kcal / F: 25 g / KH: 10 g (1 BE)