

Antipasti-Salat

Auch heute gibt es wieder ein schnelles, unkompliziertes Rezept, das sich super für ein Grillbuffet eignet. Dieser Antipasti-Salat ist wirklich mal was besonderes und lässt sich gut schon am Vortag zubereiten (ich merke immer wieder: 'schnell', 'unkompliziert' und 'gut vorzubereiten' sind irgendwie die am häufigsten gebrauchten Worte in meinen Texten ☺). Wie oft ich ihn in den letzten Wochen gemacht habe, kann ich Euch gar nicht sagen - 4-5 Mal auf jeden Fall! Ich habe heute zwei Varianten für Euch - einmal für den Dampfgarer und einmal für diejenigen, die keinen besitzen. Habt Ihr die leckere BBQ-Soße vom letzten Mal eigentlich schon ausprobiert? Ihr dürft mir gern über die Kommentarfunktion eine Rückmeldung geben! Startet gut in die Ferien - hier bei uns beginnen sie erst nächste Woche und wir können es kaum erwarten. Ich verabschiede mich auch in eine Sommer- und Blogpause, da wir viel unterwegs sind und einfach 'Family pur' genießen wollen, davon die meiste Zeit auch ohne Internet und Co :-). Bei Instagram werdet Ihr aber sicher ab und zu mal was zu sehen bekommen...



Zutaten (für 1 Partymenge, ca. 8-10 Portionen):

- **3 rote Spitzpaprika**
- **1 Zucchini**
- **1 Aubergine**
- **150 g Champignons**
- **3 EL Olivenöl**
- **6 EL dunkler Balsamico**
- **3 TL Salz**
- **2 EL Basilikumblättchen**
- **nach Belieben frischen Thymian**
- **grober Pfeffer aus der Mühle**

Zuerst das Gemüse vorbereiten, dh. waschen, putzen und schneiden. Die Paprika in Streifen oder Ringe, Zucchini und Aubergine in Scheiben. Die Champignons halbieren oder vierteln.



Zubereitung im Dampfgarer: Die Paprika in das gelochte Blech geben, 10 Minuten/100°C Dampfgarstufe einstellen. Am Ende der Garzeit Zucchini und Auberginenscheiben zugeben, weitere 6-8 Minuten garen (je nachdem, wie weich Ihr das Gemüse mögt).

Zubereitung im Kochtopf: Einen geeigneten Topf mit Wasser füllen, aufkochen lassen. Hitze zurückstelle, sodass das Wasser nur leicht siedet und nicht mehr sprudelnd kocht. Die Paprika 6-8 Minuten vorgaren, dann Zucchini und Auberginen zugeben und je nach gewünschter Bissfestigkeit ca. 5 Minuten blanchieren. In einem Sieb abtropfen lassen.



Nun geht es weiter: Das Gemüse zusammen mit den Pilzen in eine Schüssel geben, mit Olivenöl und Salz mischen. Balsamicoessig und Basilikumblättchen zugeben, nach Belieben auch noch abgezupfte Thymian-Blättchen. Wenn Ihr das Gemüse nicht sofort als lauwarmen Salat serviert, kann er einige Stunden ruhen. Das Gemüse zieht nun Wasser und Ihr könnt es vor dem Essen einfach abgießen, sonst ist es zu viel Soße. Mit frischem Pfeffer und nach Belieben frischen Kräutern garnieren.

Tipps:

- Nicht dass Ihr Euch wundert: die Garzeit vom Gemüse im Topf ist logischerweise etwas kürzer als im Dampfgarer, weil das Wasser ja schon heiß ist, bevor das Gemüse dazu kommt. Der Dampfgarer muss mit dem Gemüse erst aufheizen.
- Uns schmeckt es am Besten, wenn die Champignons roh im Salat marinieren. Im Dampfgarer werden sie sehr schnell zu weich. Wer sie aber nicht roh zugeben möchte, kann sie natürlich auch noch kurz mitgaren.
- Anstelle von roten Spitzpaprika gehen natürlich auch 2 normale Paprikaschoten, Ihr könnt die Farben mischen ganz nach Geschmack.

