

Antipasti

Zutaten für 6 Portionen:	Rezeptbeschreibung
<p>6 rote/gelbe Paprika</p> <p>alternativ: 4 rote/gelbe Paprika 2 Zucchini</p>	<p>waschen, vierteln, entkernen und den Stiel entfernen. Die Viertel nach Bedarf längs halbieren und in eine Schüssel geben.</p> <p>Backofen auf 200°C Ober/Unterhitze aufheizen.</p>
<p>6 EL Olivenöl 3 EL heller Aceto Balsamico 3 Knoblauchzehen ca. 1 TL Salz ca. 2 TL Zucker ½ - 1 TL Pfeffer 1 EL ital. Kräuter (getrocknet)</p> <p>alternativ 2 TL Oregano, frisch 3 EL Rosmarin, frisch</p>	<p>Für die Marinade Essig, Knoblauch, Rosmarin und Oregano mit dem Pürierstab gut mischen und das Olivenöl langsam einlaufen lassen.</p> <p>Mit Salz, Zucker und Pfeffer kräftig abschmecken.</p> <p>Die Marinade zum Gemüse geben und gut durchmengen. Auf einem Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Dann den Ofen ausstellen, die Backofentür geschlossen lassen und das Gemüse für 60 Minuten im Ofen ruhen lassen.</p>

Pro Portion:

Energiegehalt	154 kcal
Kohlenhydrate	12 g
davon Zucker	11 g
Protein	2 g
Fett	11 g
ges. FS	1,5 g
Salz	1,6 g
Ballaststoffe	6 g