KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Tumbet

Zubereitungsdauer: 50 min. · Schwierigkeitsgrad: einfach · vegetarisch

Portionen

Zutaten für 4 Personen als Hauptgericht.

Zutaten

4 St. Kartoffeln
2 St. Auberginen
3 St. Zucchini, mittelgross
2 St. rote Paprika
7 St. Tomaten
1 St. Knoblauchknolle
3 St. Lorbeerblätter
Majoran
400 ml Olivenöl virgen extra
Reines Meersalz Flor de Sal natural

Zubereitung

Die Kartoffeln in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Eine tiefe Pfanne oder eine Wok-Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen. Ein paar Knoblauchzehen in das heiße Öl geben, wenn diese sanft sprudeln, die Kartoffelscheiben in 2 bis 3 Schüben honigfarben ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Noch auf dem Teller salzen und als erste Lage in eine Auflaufform geben. Die Aubergine und danach die Zucchini schneiden und ebenso wie mit den Kartoffeln verfahren. Vor dem Braten eines jeden Gemüses den Knoblauch erneuern.
Über die Kartoffeln die angebratenen Auberginen und danach die Zucchini geben. Die Tomaten etwas dicker schneiden. Eine weitere Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen, das Olivenöl hineingeben, eine oder zwei Knoblauchzehen andrücken, mit dem Lorbeer und dem Majoran in die Pfanne geben. Die Tomatenscheiben kurz in der ersten Pfanne backen, auf einem Schöpflöffel abtropfen lassen, und dann mit in die zweite Pfanne geben. Die Tomaten-Soße nur leicht bewegen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit den Tomaten das Gemüse in der Auflaufform abdecken, im vorgeheizten Backofen einmal ordentlich durchwärmen und durchziehen lassen.

Wird typisch mit gebratener Schweinelende serviert. Aber auch eine üppige Portion mit frischem Weißbrot ist eine vollwertige Mahlzeit, schmeckt auch ein zweites Mal aufgewärmt.