



Gegrillte Aubergine mit Tomaten-Zucchini-Ragout

(für 4 Personen)

Aubergine:

500 g Auberginen

15 g Salz-Zucker-Gemisch

(12 g Salz, 3 g Zucker)

Olivöl

Die Auberginen in 4 cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Salz-Zucker-Gemisch an den Schnittflächen „aktivieren“ und 20 Minuten ruhen lassen. Für 9 Minuten andämpfen, erkalten lassen und anschließend in Öl goldgelb anbraten.

Tipp: Die Aubergine vor dem Braten in Mehl wenden, das verschönert das Bratergebnis.





Käse-Kräuter-Mischung:

20 geriebener Emmentaler
oder Parmesan

gehackte frische Kräuter

Salz

Pfeffer

Knoblauch

Olivenöl

In einer Schüssel mischen und vor dem Servieren die Aubergine bestreuen.

Tomaten-Zucchini-Ragout:

200 g Zucchini

60 g Kirschtomaten

300 g gehackte Tomaten

160 ml Wasser

Balsamico-Essig

Olivenöl

Kräuter Provinzial oder Mediterran

(Oregano, Majoran, Basilikum,

Knoblauch, Petersilie)

15 g Salz-Zucker-Gemisch

(12 g Salz, 3 g Zucker)

Die Zucchini in grobe Würfel schneiden und wieder mit dem Salz-Zucker-Gemisch „aktivieren“. Nach 20 Minuten in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Je nach Geschmack können auch Zwiebelwürfel hinzukommen. Die Tomaten und Kräuter hinzugeben und köcheln lassen. Je nach Geschmack Wasser oder einen Löffel Tomatenmark hinzugeben. Mit einem Schuss Balsamico-Essig und den Gewürzen abschmecken.

Rosmarin-Kartoffeln:

800 g kleine Kartoffeln

Olivenöl

frischer Rosmarin

Mit oder ohne Schale kochen oder dämpfen. Erkalten lassen und mit frischem Rosmarin in Olivenöl leicht anbraten.

Guten Appetit

Stefan Marquards Geheimnis

Alle Gerichte von Stefan Marquard enthalten einen sogenannten **Aktivator**: Dafür werden Fleisch und Gemüse vor dem eigentlichen Zubereiten „aktiviert“.

Was bedeutet das?

Das Gemüse oder das Fleisch wird mit dem Salz-Zucker-Gemisch (meist 4 oder 5 Teile Salz und 1 Teil Zucker) gewürzt und ruht dann für einige Minuten. Ein kleiner Schritt mit großer Wirkung, denn so behalten die frischen Zutaten ihren vollen Geschmack.

