Ciambotta

Italienischer Schmortopf mit frischem Gemüse

Leicht | 2 Portionen | 50 min.



Das französische Ratatouille ist vielleicht der bekannteste Gemüseschmortopf, aber auch in der italienischen Küche gibt es viele regionale Schmortopf-Rezepte wie das kalabrische Ciambotta, das in anderen italienischen Regionen auch Giambotta oder Ciabotta genannt wird. Es gibt zwar kein typisch italienisches Gemüse, aber Gemüse in fast jedem Gericht, das ist typisch italienisch. Durch das gemäßigte Klima gibt es auf den Märkten das ganze Jahr über eine Fülle an verschiedenen Sorten: Auberginen, Karotten, Fenchel, Sellerie, Bohnen oder Kürbis. Erlaubt ist alles, was der Markt an Gemüse hergibt. Das Zusammenspiel der unterschiedlichen Gemüsesorten führt in einem Ciambotta zu einem besonderen Genuss. Saftige Tomaten gehören dabei immer dazu.

Zutaten

200 g Aubergine

1 gelbe Paprika

1 ½ Dosen ORO di Parma stückige Tomaten

1 weiße Gemüsezwiebel

2 Knoblauchzehen

1 grüne Peperoni

2 EL Olivenöl

1 Bund Basilikum, ein paar Blätter zur Dekoration beiseite legen

1 EL Aceto Balsamico di Modena

Salz und Pfeffer aus der Mühle

1 Ciabatta-Brot als Beilage

Schritt 1: Die Vorbereitung

Zuerst bereitest du das Gemüse vor. Aubergine und Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Wasche dann die Peperoni, entferne die Kerne und hacke sie klein. Den Knoblauch musst du erstmal nur von der Schale trennen.

Schritt 2: Das Gemüse schmoren

Erhitze etwas Olivenöl in einer Pfanne und brate Aubergine, Zwiebel und Paprika darin für fünf Minuten an. Presse den geschälten Knoblauch mit einer Knoblauchpresse und gib ihn zusammen mit der Peperoni in die Pfanne. Weitere fünf Minuten bei kleiner Hitze braten. Die stückigen Tomaten dazugeben und kurz köcheln lassen. Schon jetzt entfallen sich unfassbar gute Aromen – buonissimo. Lass das Gemüse nicht zu lange auf dem Herd – wenn es noch stückig ist, schmeckt es am besten. Für einen intensiveren Geschmack italienische Kräuter, wie beispielsweise Basilikum fein hacken und zusammen mit etwas Aceto Balsamico unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3: Das Finale

Das Schmorgemüse auf Tellern anrichten und mit dem Basilikum dekorieren. Dazu frisch geröstetes Ciabatta-Brot reichen Einfach delizioso!

Verwendete Produkte:



Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte