



„Briam“

Kretische Gemüsepfanne aus dem Ofen



Briam ist ein Gericht, das in der kretischen Küche nicht fehlen darf. Man findet es in jedem kretischen Haushalt und auf der Speisekarte jeder Taverne. Die verwendeten Gemüsearten sind saisonal unterschiedlich und jederzeit austauschbar. Original wird das Gericht in großen runden Töpfen in einem mit Olivenholz beheizten, steinernen Backofen zubereitet.

Zutaten für vier Personen

300 g Zucchini
200 g Auberginen
200 g rote Paprikaschoten
100 g Zwiebeln
200 g Fleischtomaten
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
Oregano, Thymian
natives Olivenöl extra



Zubereitung

Zucchini, Auberginen, Paprikaschoten und Zwiebeln in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine feuerfeste Auflaufform geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Gemüse gut mit Olivenöl und etwas Thymian vermischen. Zum Schluss die Knoblauchzehen unter das Gemüse geben, die Fleischtomaten in Scheiben schneiden und auf das geschnittene Gemüse legen.

Das Gemüse bei 180° C für ca. 45 Min. im Backofen goldbraun backen.

Anrichten

Belegen Sie das Gemüse nach dem Backen mit Scheiben vom Fetakäse und bestreuen Sie es mit etwas Oregano und Olivenöl.

Mein Tipp

- Geben Sie Kartoffelscheiben unter das Gemüse oder servieren Sie eine Vollkornstange zu diesem Gericht.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.