



Buntes Sommergemüse mit „Courgettes“

Die Mengenverhältnisse sind nicht sklavisch einzuhalten. Abgewogen haben wir – wie im Senf beschrieben - damals nicht. Also mit ein wenig Augenmaß vorgehen, dann klappt es schon!

Für das Gemüse sämtliche Zutaten bereitstellen. Die Zucchini (mit der Schale) in ca. 1,5 bis 2 cm große Würfelchen schneiden. Ebenso die Kartoffeln und die Paprikaschoten. Die Tomaten werden nur gewaschen. Sie kommen zunächst in Gänze in den Bräter. Dann kann man nach kurzer Schmorzeit die Haut abziehen und sie später mit einer Gabel zerdrücken. Die Gemüsezwiebeln fein hacken. Die Petersilie waschen, und dann die Hälfte mit Küchengarn zu einem Sträußchen zusammenbinden. Es wird später wieder entfernt. Die andere Hälfte hacken und beiseite stellen, sie kommt später frisch dazu.

Das Hackfleisch in mehreren Portionen in Olivenöl scharf anbraten. Es soll schön knusprig sein und darf nur eben so den Pfannenboden bedecken, damit es nicht zu köcheln beginnt und auswässert. Förderlich ist bei diesem Vorgang, wenn das Fleisch Zimmertemperatur hat. Jeweils nach dem Bratvorgang mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt (ein Hauch!) würzen. Wenn das Fleisch angebraten ist, in derselben Pfanne wiederum mit 2 oder 3 EL Olivenöl die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten. Zucker und Tomatenmark hinzufügen, und das ganze karamellisieren lassen, bis es duftet. Dann mit dem Fond ablöschen.

Das Hackfleisch und die Gemüse hinzufügen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lorbeerblätter (bitte zählen) im Ganzen hineinlegen (und später wieder alle herausfischen). Das Petersiliensträuß-



chen und die Tomaten auflegen. Den Deckel bis auf einen kleinen Schlitz schließen und ganz in Ruhe leise köcheln lassen. Zwischendurch bitte die Sonderbehandlung für die Tomaten durchführen. Ab und zu umrühren.

Wichtig ist es, das Gemüse wirklich langsam zu schmoren. Auf diese Weise verbinden sich die Aromen ganz rund miteinander. Eine entscheidende Rolle spielt das Petersiliensträußchen. Durch das langsame Garen entwickelt es einen ganz typischen, süßlichen Geschmack, der in diesem Gericht keinesfalls fehlen darf. Die frische Petersilie, die zum Schluss unter das Gemüse gehoben wird, greift dieses Aroma auf und ergänzt es.

Für zusätzliche Frische wird ein Dip angerührt. Ganz einfach aus Schmand, Joghurt, gehackten Kräutern, etwas Saft und Abrieb von der Zitrone und Salz. Das Gemüse wird in Suppentellern serviert. Oben drauf kommt ein Klecks von dem Dip und ein wenig von der restlichen, gehackten Petersilie. Man wird staunen, wie toll sich die Aromen der lange geschmorten und der frischen Petersilie verheiraten.

Zutaten

Für 2 Portionen

Menge	Zutat
6 mittelgroße	Zucchini
4 bis 5 große	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
3	rote Paprika
3	gelbe oder orangene Paprika
3	grüne Paprika
4 große	fleischige Tomaten (z. B. Ochsenherzen“)
2 große	Gemüsezwiebeln
2 bis 4	Knoblauchzehen
400 g	Rinderhack (Bio-Qualität)
400 g	gemischtes Hackfleisch (Bio-Qualität)
1 Bund	krause Petersilie
4	frische Lorbeerblätter
1	Chilischote
4 EL	Tomatenmark
1 Tasse	Geflügel- oder Gemüsefond
	Olivenöl zum anbraten
	Zucker, Zimt, Salz, Pfeffer