

Schmorgemüse aus dem Ofen

(für 2 Personen)

ca. 4 EL gutes Olivenöl
1 Zucchini mittelgroß
1-2 Zwiebeln (gehackt)
500g. reife Tomaten
1 rote Paprikaschote
2-3 Knoblauchzehen
2 TL Kapern
1 Sardellenfilet
Chiliflocken oder frischen Chili nach Lust und Laune
ca. 0,1 ltr. Wasser oder Wein
frischer Rosmarin und/oder Thymian
frische Petersilie (gehackt)
frischer Parmesan gerieben
Zucker
Salz

Ofen auf 220°C vorheizen

In einen großen ofenfesten Topf die grob geschnittenen Tomaten und Zwiebeln geben.

Paprikaschote in grobe Streifen schneiden, Zucchini der Länge nach vierteln und in ca 1cm dicke Streifen schneiden und dazu fügen.

Grob gehackten Knoblauch, die Kapern und das mit dem Messerrücken zerdrückte Sardellenfilet sowie die Chiliflocken dazu geben.

Das Öl, Wasser/Wein, Zucker und Salz (Vorsicht, das Sardellenfilet ist schon salzig!) und die frischen Kräuter in den Topf geben und alles gut durchrühren.

Dann geschlossen im Topf 45 Minuten auf der mittleren Schiene im Ofen garen.

Mit geriebenem Parmesan und der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

