



35 Min.

# Bunte Antipasti Würzig mariniert

## Zutaten (für 4 Personen):

- 3 TL BIO Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS
- je 1 TL WÜRZ-ZAUBER Rosmarin, Basilikum, Knoblauch
- 1 Aubergine
- 4 Zucchini
- 3 bunte Paprikaschoten
- 250 g Champignons
- Salz, Pfeffer

## Für die Marinade

- 220 ml BIO Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS
- 2 Schalotten oder rote Zwiebeln
- 3 Limetten, Saft, evtl. Schale
- 5 EL Weißweinessig
- 2 Lorbeerblätter

## Zubereitung

1. Das Gemüse in grobe Stücke bzw. dicke Scheiben schneiden und zusammen mit den Pilzen auf ein geöltes Backblech geben. Salzen und pfeffern. WÜRZ-ZAUBER sowie das BIO Raps-Kernöl darüber verteilen.
2. Ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft garen. Inzwischen die Marinade zubereiten. Limettensaft, Lorbeerblätter, Essig und BIO Raps-Kernöl miteinander verrühren. Schalotten in dünne Scheiben schneiden und dazugeben.
3. Das Gemüse noch lauwarm in die Marinade geben und mindestens 3 Stunden durchziehen lassen.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Ruhezeit:** mindestens 3 Stunden

**Schön dazu:** geröstetes Weißbrot, Ciabatta oder knusprige Grissini (Brotstangen).

## Nährwertangaben pro Portion:

355 kcal, 8 g Eiweiß, 29 g Fett, 10 g Kohlenhydrate (0 BE)

43 g Basilikum  
infundiert in  
100 g Öl

## Diesen Würzölen wohnt ein Zauber inne:

Erliesene Bio Kräuter und Gewürze „baden“ (sog. Infundieren) in mildem Raps-Kernöl. Die ätherischen Pflanzenstoffe gehen ganz natürlich ins Öl über. Es bedarf keiner Aromen und Zusatzstoffe. Pure Intensität ist das Ergebnis.

