



## Gebackenes Gemüse

Gebackenes Gemüse und gebackene Champignons schmecken großartig und sind schnell zubereitet. Das knusprige Gemüse harmoniert mit verschiedenen Dippis und kalten Saucen und hier ist für jeden Geschmack das Passende dabei.

Gerade im Spätsommer und Herbst beginnt die Zeit für diese Zubereitung. Das Gemüse ist vollreif und kräftig im Geschmack und verträgt sich mit der knusprigen Teighülle ausgezeichnet.

Wir zeigen ein einfaches Rezept mit verschiedenen Dippis, die bunt und fröhlich-schmackhaft daher kommen. Die frittierten Kräuter pepen unser Rezept noch zusätzlich auf. Als ergänzende Geschmacks-Komponente sind die kurz frittierten Kräuter großartig für das Auge und geben diesem Gericht einen zusätzlichen Kick.

Wir wünschen gutes Gelingen bei der Zubereitung, [Ceres Kokosfett](#) und [Ceres Soft](#) sind zum Ausbacken optimal geeignet und lassen die Teighülle ganz schön knuspern!



60 Minuten



4 Portionen

### Zutaten

1 Zucchini

1 Melanzane

1 Kürbis

15 Champignons

Für den Teig:

2 Eiweiß

2 Eigelb

70 ml Weißwein, Bier oder Milch

200 g Mehl

etwas Salz

etwas Pfeffer

etwas Muskat

Für den Preiselbeeren-Dip

3 EL Preiselbeeren

2 Becher Crème fraîche

Für den Mango-Dipp

3 EL Mango-Mark

oder frisches, fein gehacktes Mango-Fruchtfleisch

2 Becher Crème fraîche

2 EL Zitronensaft

2 Prisen Cayennepfeffer

Zum Ausbacken:

750 g Ceres Kokosfett oder Ceres Soft

150 g Mehl

Dekoration:

1 Bund Petersilie

### Zubereitung

- Das Gemüse waschen, trocken legen und vorbereiten.
- Zucchini in 5 mm dicke, schräge Scheiben schneiden.
- Melanzani der Länge nach halbieren und in 5 mm dicke, gerade Scheiben schneiden.
- Kürbis halbieren, entkernen, halbmondförmige, 5 mm dicke Stücke schneiden.
- Champignons bereit stellen.
- Backteig zubereiten:
  - Das Eiweiß steif schlagen und bereit stellen.
  - Eigelb, 70 ml Flüssigkeit nach Wunsch, Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat verrühren.
  - Das Eiweiß unterheben, den Teig kurz kalt stellen.
- Preiselbeeren-Dip:
  - Preiselbeeren mit der Crème fraîche verrühren, in eine Schüssel füllen und mit Preiselbeeren dekorieren.

- Mango-Dip:
- Mango Mark oder frisches, fein gehacktes Mango Mark mit Crème fraîche, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer verrühren.
- Mango Dip in eine Schüssel füllen und mit etwas streifig geschnittenem Mango Fruchtfleisch dekorieren.
- Das Ceres Kokosfett oder Ceres Soft in einem großen Topf erhitzen.
- Ein Backblech mit Küchenkrepp dick auslegen, Backofen bei 180°C Heißluft vorheizen.
- Gemüse nach und nach in Mehl wenden, durch den Teig ziehen und bei ca. 160°C im heißen Fett ausbacken.
- Das gebackene Gemüse auf das Backblech legen und im Backofen warm halten.
- Zuletzt die Petersilie frittieren, dabei einen Deckel auf den Topf legen da das Fett spritzt.
- Gemüse und Petersilie vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer würzen und rasch servieren.

Hauptspeisen, Vegetarisch

[Zurück](#)