



# RUCOLASALAT MIT MEDITERRANEM OFENGEMÜSE UND PARMESAN

## ZUTATEN

- ▶ 50 g rote Paprikaschoten
- ▶ 100 g Aubergine
- ▶ 80 g Zucchini
- ▶ 80 g rote Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe(n)
- ▶ etwas Salz
- ▶ etwas Pfeffer
- ▶ 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- ▶ 5 g Kräutern der Provence
- ▶ 80 g Rucola
- ▶ 25 g Parmesan (gerieben)
- ▶ 80 ml THOMY French Dressing

## ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Paprika waschen, entkernen und in dicke Spalten schneiden. Aubergine und Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Das vorbereitete Gemüse in eine Auflaufform geben und mit Salz, Pfeffer, Öl und Kräutern mischen. Im Ofen 30-35 Minuten rösten.
4. Den Rucola waschen und in einer Salatschleuder trocken schleudern. Den Parmesan hobeln.
5. Den Rucola mit dem THOMY French Dressing vermengen und auf 2 Schalen verteilen. Das Gemüse darüber verteilen und zum Schluss den Parmesan darauf anrichten.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 11 g  
Energie 370 kcal  
Fett 33 g  
Protein 7 g

🕒 37 Minuten

⊕ 2 Portionen

