



TRAININGS SPECIAL 2.0

AIR FRY ANTIPASTI

ZUTATEN

1 -2	Zucchini
1-2	Aubergine

MARINADE

75ml	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
3 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
Prise	Salz

GARNITUR

1	Chili
3 EL	Dunkler Balsamico Essig
15 Blatt	Glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

KRÄUTERMARINADE

Eine Knoblauchzehe schälen, halbieren, den Keim entfernen und in Olivenöl bei mittlerer Hitze leicht rösten. Vom Herd nehmen und den Knoblauch mit einer Gabel zerdrücken.

Kräuter zupfen und fein hacken. Mit einer Prise Salz und dem noch warmen Knoblauchöl vermengen. Petersilie fein schneiden.

ANTIPASTI

Zucchini und Auberginen waschen, die Enden entfernen und der Länge nach halbieren. Dann noch einmal längs halbieren, sodass vier Viertel entstehen. Diese Viertel in ca. 5 cm lange Stifte schneiden.

Das Gemüse in einer Schüssel mit 2 Esslöffeln der Marinade vermengen, sodass es nur leicht überzogen ist.

Den Backofen vorheizen und die Ofenfunktion AirFry Plus wählen. Die Gemüsestifte auf dem AirFry Backrost verteilen. Ca. 10 Minuten bei 200 °C garen. Das Gemüse sollte nach dem Garen weich sein und leichte Röstspuren aufweisen.

Das gegarte Gemüse in eine Schüssel geben und mit Balsamico-Essig, Chili, der restlichen Kräutermarinade, Petersilie und nach Belieben Salz abschmecken.

Das Gericht kann mit etwas Pecorino noch verfeinert werden.