



farmgoodies
So entsteht das Gute

GEBRATENE MELANZANI-NEKTARINEN MIT KÜRBISKERNÖL 🍆 🍑

Erstellt am 14.07.2024

🕒 30 min 🌱 vegetarisch 🍴 leicht

Aus unserer "Sommerküche" servieren wir ein weiteres erfrischendes Rezept für Sommertage von Influencerin @food.by.ivy verfeinert mit unserem herrlichen Bio-Kürbiskernöl. Perfekt für alle Gemüse- und Obst-Fans, die auf der Suche nach einer schnellen und einfachen Erfrischung sind.

#Sommerküche #GebrateneMelanzani
#BioKürbiskernöl #Farmgoodies #SommerRezept
#HealthyEating
und Rezept @food.by.ivy



Zutaten:

- 1 Melanzani
- 1 Nektarine
- Schafs-Feta-Käse
- Gewürze, Salz
- Bio-Kürbiskernöl

Zubereitung:

1. Die Melanzani in Scheiben, die Nektarine in Spalten schneiden
2. Melanzinischeiben in einer Grillpfanne mit etw. Öl anbraten und anschließend auf einem Teller auflegen.
3. Nun die Nektarinespalten in der gleichen Pfanne mit etw. Öl anbraten.
4. Die gebratenen Nektarinespalten auf die Melanzanie legen
5. Bevor der Feta-Käse darüber gebröselt wird, gut würzen und mit Kürbikernsöl abrunden.

Melanzani vs. Auberginen sind unterschiedliche Begriffe für dasselbe Gemüse, die je nach Region variieren. Beide Begriffe beziehen sich auf die Frucht der Pflanze *Solanum melongena*, die zur Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae) gehört.

Regionaler Unterschied:

- **Aubergine** hauptsächlich im Hochdeutschen und in Deutschland verwendet und ist im gesamten deutschen Sprachraum weit verbreitet.
- **Melanzani** ist vor allem in Österreich und Südtirol gebräuchlich

Aussehen und Verwendung:

Auberginen/Melanzani sind längliche, ovale Früchte mit einer glänzenden, dunkelvioletten bis fast schwarzen Haut und einem weichen, schwammigen, hellen Fruchtfleisch. Sie sind ein vielseitiges Gemüse und spielen eine zentrale Rolle in vielen internationalen Küchen. ☞ Auberginen/Melanzani sind kalorienarm und reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Antioxidantien.

2026 © All Rights Reserved