

# Frischlingsrücken mit Mittelmeergemüse

## Für 4 Personen:

- 800 g ausgelöster Frischlingsrücken
- 4 Zwiebeln
- 400 g Tomatenfleisch
- 2 Auberginen
- 2 gelbe Zucchini (oder grüne)
- 1 rote, 1 gelbe und 1 grüne Paprika
- 1/2 ltr. Fleischbrühe
- 2 EL Pimentkrone
- etwas körniger Senf
- Postersilie u. Majoran
- Olivensöl, neutrales Öl
- Salz
- Peffer aus der Mühle

So wird's gemacht:

Den Frischlingsrücken habieren, in einem kleinen Bräter von allen Seiten mit Öl anbraten und abkühlen lassen. Salzen, pfeffern, auf der oberen Seite mit Senf bestreichen, die Bräute dazugießen und zugedeckt ca. 1 Std. dünsten. Abschließend den Deckel abnehmen und 10 Minuten bräunen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln in Ringe schneiden und in einem Schmortopf mit Olivenöl glasig braten. Die Zucchini und die Auberginen in Scheiben und die Paprika in Rauten schneiden. Mit dem Tomatenfleisch zu den Zwiebeln geben, mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Majoran würzen, langsam fertig dünsten und zum Schluss nochmals abschmecken. Den Frischlingsrücken in Scheiben schneiden, das Gemüse mit Parmesan bestreuen und mit Petersilien-Kartoffeln servieren.

Margret Deckers