



BONIC DEL SUD

TUMBET MALLORQUIN

BESCHREIBUNG:

Das mallorquinische Tumbet ist ein typisch mallorquinisches Essen, das sehr einfach zuzubereiten ist. Es besteht aus einer Mischung mehrerer Gemüsesorten (Auberginen, rote Paprika, Kartoffeln ...) und einer Schicht Tomatensauce. Es wird in einem Tontopf gekocht, der auf Mallorca Greixonera genannt wird. Der Ursprung des Tumbets aus Mallorca kommt aus dem Überschuss an saisonalem Gemüse. Es ist ein Gericht, das kalt oder heiß gegessen werden kann. Dieses balearische Rezept kann als vegan angesehen werden, da seine Hauptzutaten aus Gemüse bestehen.

ZUTATEN:

400 g Kartoffeln
2 Auberginen
2 rote Paprika
4 reife Tomaten
8 Schwarze Knoblauchzehen
2 Tassen Natives Olivenöl Extra
4 Lorbeerblätter
200 ml Tomatensauce
Meersalz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- Die Auberginen in Scheiben schneiden, nicht zu dünn, ungeschält. Wir legen sie in einen Behälter mit Wasser und Salz, um den bitteren Geschmack zu entfernen.
- Die Kartoffeln schälen und auch in Scheiben schneiden, etwas dünner als Auberginen. Wir lassen sie im Wasser einweichen.
- Paprika in Quadrate schneiden und die Samen entfernen.
- Die Kartoffeln abtropfen lassen, Salz darauf geben und etwas vermischen. Als nächstes in einer Pfanne anbraten bis sie goldbraun werden.
- Ebenso führen wir den gleichen Bratprozess mit den Auberginen durch.
- Die rote Paprika anbraten. Wenn sie fast goldbraun sind, geben wir den schwarzen Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer hinzu.
- In einem Tontopf oder Auflaufform schichten wir das Tumbet. Zuerst legen wir die Kartoffeln, dann die Auberginen und dann die rote Paprika übereinander.
- Die Tomatensauce mit Lorbeerblättern erhitzen. Anschließend über das Tumbet geben.
- Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

