

Gemüseauflauf Tumbet aus dem Hotel Bonsol/Mallorca

Mediterranes Allerlei



Es duftet nach Urlaub am Mittelmeer, ist schmackhaft und gesund: das typisch mallorquinische Gericht Tumbet. Dabei werden Kartoffeln mit mediterranem Gemüse und Kräutern in eine Auflaufform geschichtet und anschließend mit einer fruchtigen Tomatensoße überbacken. „Tumbet schmeckt pur, passt aber auch sehr gut als Beilage zu Schweinefilet oder Spanferkel“, verrät Martin Xamena, Inhaber des Hotel Bonsol auf der Baleareninsel. In dem Vier-Sterne-Superior-Haus steht die vegetarische Spezialität natürlich auf der Speisekarte. www.hotelbonsol.es

Foto (download): Mediterranes Gemüse ist die Hauptzutat beim mallorquinischen Auflauf Tumbet, der im Hotel Bonsol vorzugsweise zu Schweinefleisch serviert wird. Bildnachweis: Hotel Bonsol

Gemüseauflauf Tumbet aus dem Hotel Bonsol/Mallorca

(für 4 Personen)

Zutaten

1 kg Tomaten
500 g geschälte Kartoffeln
500 g Zucchini
500 g Paprikaschoten (rot und grün)
500 g Auberginen
4 Knoblauchzehen
3 Lorbeerblätter
Olivenöl
Pfeffer und Salz nach Geschmack

Zubereitung

Zunächst wird die Tomatensoße zubereitet. Dafür 500 Gramm Tomaten schälen und klein schneiden. Zusammen mit zwei gehackten Knoblauchzehen und einem Lorbeerblatt andünsten sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln und das restliche Gemüse (bis auf die Tomaten) in 5 bis 8 Millimeter dicke Scheiben

schneiden und langsam in Olivenöl andünsten bis alles weich ist (die Zutaten sollten keine Farbe annehmen). Zwei Knoblauchzehen samt Schale mitdünsten. Die übrigen 500 Gramm Tomaten ebenfalls in Scheiben schneiden, sie bleiben jedoch roh.

Anschließend werden die Kartoffeln in einer Auflaufform verteilt und Auberginen, Paprikaschoten, Zucchini, Knoblauch sowie die rohen Tomatenscheiben darüber geschichtet. Lorbeerblätter dazwischen legen und mit Pfeffer und Salz würzen. Alles mit der Tomatensoße übergießen und im Ofen bei 180 Grad 15 bis 20 Minuten backen.

Das Vier-Sterne-Superior-Hotel Bonsol in Illetas auf Mallorca liegt nur acht Kilometer vom Zentrum Palmas entfernt. Das familiengeführte Hotel ist eines der wenigen auf den Balearen mit eigenem Badestrand. Drei Swimmingpools, 143 Zimmer, Suiten und Beach Villen, zwei Restaurants, ein Tennisplatz, eine Squash-Anlage, eine Minigolf-Anlage, Spielplätze und ein Beauty- und Wellness-Center sind in einen 8.000 Quadratmeter großen subtropischen Garten gebettet. Golf-Fans freuen sich über den 18-Loch-Golfplatz Bendinat, der in Reichweite liegt.

Pressekontakt

Sarah Stelzl

+49 8807 21490-20

sarah.stelzl@hermann-meier.de

Janina Reich

+49 8807 21490-21

janina.reich@hermann-meier.de

Angelika Hermann-Meier PR

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de