

Rainer Klutsch
So geht's: Antipasti

Freitag, 17. Juli 2020

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran



Marinierte gelbe Spitzpaprika

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

8	gelbe Spitzpaprika
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
20 ml	Wein-Branntweinessig
50 ml	Rapsöl
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Paprika waschen, abtropfen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. 3. Paprika in den vorgeheizten Ofen geben und etwa 10 Minuten garen. Sobald die Haut der Paprika Blasen wirft und beginnt schwarz zu werden, das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Paprika auf die andere Seite wenden und nochmals in den Ofen geben.
4. Wenn diese Hautseite ebenfalls beginnt schwarz zu werden, aus dem Ofen nehmen. Paprika in eine flache Schale legen und mit einem feuchten Tuch abdecken und abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit für die Marinade Knoblauch schälen. Knoblauchzehe mit 1 Prise Salz bestreuen und mit einem breiten Messerrücken zerdrücken.
6. Zerdrückten Knoblauch in eine kleine Schüssel geben. Essig, Öl, Zucker und Pfeffer zugeben und zu einer Marinade vermengen.
7. Die Paprika schälen, wieder in die flache Schale legen und mit der Marinade begießen. So mindestens 1,5 Stunden ziehen lassen. Man kann die Paprika auch über Nacht im Kühlschrank in der Marinade ziehen lassen.

Nährwert: Pro Portion: 155 kcal / 650 kJ
7 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 13 g Fett

Getrocknete Tomaten**Rezept für 4 Personen****Zutaten:**

8	Flaschentomaten
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
60 ml	Olivenöl
3 Zweige	Thymian
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen und die Haut an der Unterseite mit einem Kreuzschnitt einritzen.
2. Tomaten dann in kochendem Wasser kurz blanchieren, bis die Haut einreißt.
Dann Tomaten sofort herausnehmen und in Eiswasser abschrecken.
3. Den Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze (oder Umluft) vorheizen.
4. Tomaten enthäuten, vierteln, Strunk und Kerne entfernen.
5. Die Tomatenviertel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 35 Minuten im vorgeheizten Ofen trocknen.
6. In der Zwischenzeit für die Marinade Knoblauch schälen. Knoblauchzehe mit 1 Prise Salz bestreuen und mit einem breiten Messerrücken zerdrücken und unter das Olivenöl mischen.
7. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden, ebenfalls unter das Olivenöl mischen.
8. Getrocknete Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Thymian-Knoblauch-Öl beträufeln.

Tipp: Nach Belieben kann man die Tomaten noch mit einem Spitzer Zitronensaft aromatisieren.

Nährwert: Pro Portion: 175 kcal / 730 kJ
6 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 16 g Fett

Mini-Tortilla**Rezept für 4 Personen****Zutaten:**

400 g	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
1	Zwiebel
150 g	Zucchini
60 g	Speck
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3	Eier

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser abbürsten und mit der Schale in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser gar kochen (ca. 20 Minuten). Abgießen, etwas auskühlen lassen und pellen.

Tipp: Kartoffeln können schon am Vortag gekocht werden.

2. Zwiebel schälen und fein schneiden, Zucchini putzen, waschen und fein würfeln.

3. Speck fein würfeln.

4. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Zucchini und Speckwürfel zugeben und kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann aus der Pfanne nehmen.

5. Die gepellten Kartoffeln in 2 mm dicke Scheiben schneiden.

6. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin auslegen, mit dem Zucchini-Zwiebel-Speck-Mix bestreuen.

7. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Kartoffeln gießen. Darauf achten, dass der Eiermix gut in der Pfanne verteilt ist. Zugedeckt bei mittlerer Hitze die Eier in der Pfanne stocken lassen, nach etwa 5 Minuten die Tortilla wenden und die andere Seite goldgelb braten.

8. Die Tortilla vorsichtig aus der Pfanne stürzen und in kleine Stücke teilen.

Nährwert: Pro Portion: 315 kcal / 1300 kJ
18 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 23 g Fett

Sardellen-Kräuter-Paste**Rezept für 4 Personen****Zutaten:**

3 EL	Olivenöl
5	Knoblauchzehen
200 g	Sardellen, in Öl eingelegt
1/2 Bund	Dill
1/2 Bund	Koriander
1/2 Bund	Estragon
1/2 Bund	glatte Petersilie
etwas	grobes Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. In einem kleinen Topf das Olivenöl erhitzen und die ungeschälten Knoblauchzehen darin etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze weich garen.
2. In der Zwischenzeit die Sardellen abtropfen lassen.
3. Dill, Koriander, Estragon und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
4. Den gegarten Knoblauch aus der Schale auf ein Schneidebrett drücken, die Sardellen darauf geben und grob zerhacken. Dann 1 Prise Salz, Pfeffer und die Kräuterblättchen darauf geben und alles mit einem großen Messer zu einer feinen Paste verarbeiten.

Nährwert: Pro Portion: 150 kcal / 625 kJ
2 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 11 g Fett

Artischocken mit Zwiebel-Vinaigrette**Rezept für 4 Personen****Zutaten:**

1	Zitrone
6	kleine Artischocken
etwas	Salz
1	rote Zwiebel
50 ml	Wein-Branntweinessig
1 TL	Zucker
30 ml	Olivenöl
1 EL	Honig
1 TL	grober Senf
1 TL	Senf, mittelscharf
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Artischocken eine Schüssel mit 1 l kaltem Wasser bereitstellen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und in die Wasserschüssel geben.
2. Von den Artischocken die äußeren harten Blätter, 1/3 der Spitze und 2/3 vom Stiel entfernen. Aus den Artischocken mit einem Teelöffel das innere Heu entfernen, dazu empfiehlt es sich die Artischocken zu halbieren. Die geputzten Artischocken sofort ins Zitronenwasser legen.
3. Sind alle Artischocken geputzt, diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen, dann herausnehmen und abtropfen lassen.
4. In der Zwischenzeit für die Vinaigrette die Zwiebel schälen, fein schneiden und in eine Schüssel geben. Essig und Zucker zugeben, alles vermischen und 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Zwiebeln durch ein Sieb abgießen und den Essigsud auffangen.
5. Olivenöl mit Honig, grobem und feinem Senf vermischen, den aufgefangenen Essigsud untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt die Zwiebeln unterheben.
6. Die Artischocken mit der Vinaigrette servieren.

Nährwert: Pro Portion: 120 kcal / 495 kJ
9 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 8 g Fett