



## 1. Parmesan-Karotten

- 250 g Möhren
- 60 ml Öl
- Nach Belieben 1 Knoblauchzehe
- 3 Esslöffel geriebener Parmesan
- 2 Esslöffel Paniermehl (oder Pankomehl)
- frische Petersilie
- Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Knoblauch schälen und hacken. Möhren schälen und vierteln.
3. Möhren in eine Schüssel füllen und mit Öl, nach Belieben Knoblauch, Parmesan und Paniermehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen 15 Minuten weich garen.
5. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

1

## 2. Parmesan-Chips

- 200 g Parmesan
- Nach Belieben Chiliflocken
- Nach Belieben Kräuter der Provence

1. Den Parmesan fein reiben und mit Chiliflocken und/ oder Kräutern würzen.
2. Mit einem Teelöffel kleine Haufen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech machen und flachdrücken.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 6-7 Minuten goldbraun backen.
4. Die Chips danach vorsichtig auf Küchentrepp verteilen, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird.

→ Sie sind 10 Tage in einer luftdichten Dose haltbar.

→ Mindestens genauso gut: Die restliche Parmesan-Panade der Parmesan-Karotten in Häufchen auf einem Backblech verteilen.



### 3. Italienische Tomaten-Blätterteigteilchen

- 1 Packung Blätterteig
- 3 Tomaten
- Oregano, frischer Basilikum, gehackter Knoblauch nach Belieben
- 50 ml Olivenöl
- 1 Prise Salz

2

1. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Blätterteig in Quadrate schneiden.
2. Jeweils eine Tomatenscheibe auf ein Blätterteigstück legen. Tomate leicht salzen.
3. 15-20 min bei 200 ° backen.
4. Olivenöl mit den Kräutern und dem Knoblauch vermischen. Die Soße über die Teilchen geben. Nicht zu viel, sonst tropft es zu sehr.

### 4. Grüner Spargel in Schinken

- 400 g grüner Spargel
- 120 g Prosciutto in Scheiben
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz und Pfeffer

1. Der Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Die unteren Drittel der Spargelstangen etwas schälen.
3. Den grünen Spargel auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten und mit Olivenöl bestreichen.
4. Den Spargel leicht salzen und pfeffern.
5. Den Prosciutto in Streifen reißen und um den Spargel wickeln.
6. Das Backblech auf der obersten Schiene in den Ofen geben und 7-9 Minuten backen lassen.

→ Wer mag, kann die Spargelstangen noch mit Balsamico-Essig beträufeln.



## 5. Paprika-Boote im Speckmantel

- 3 Paprikaschoten
  - 200 g Frischkäse (könnte man auch mit Creme fraiche cremig rühren oder mit Hirtenkäse pürieren)
  - 12 dünne Schinkenspeckscheiben
  - Salz, Pfeffer, Kräuter
1. Die Paprikaschoten putzen und längs vierteln, sodass kleine Schiffchen entstehen.
  2. Frischkäse, Kräuter, Salz und Pfeffer cremig verrühren.
  3. Paprikaviertel mit Frischkäsecreme füllen.
  4. Jedes Schiffchen mit einer Scheibe Schinken umwickeln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
  5. Im Ofen bei 200 ° backen bis der Schinkenspeck schön knusprig ist

3

## 6. Schinken-Brot-Sticks

- 1 Packung Blätterteig (oder auch Pizzateig)
  - Schinkenscheiben
  - Parmesan
  - Pfeffer
1. Längliche Riegel aus dem Teig schneiden.
  2. Den Schinken in schmale längliche Streifen schneiden oder reißen und die eine Hälfte der Teigstreifen damit belegen.
  3. Parmesan auf den Schinken
  4. Die freien Teigstreifen auflegen. Eindrehen, auf ein Backblech legen und backen.



## 7. Tomaten-Basilikum-Muffins

- ½ Bund Basilikum (mindestens!)
- 30 g geriebener Parmesan
- 50 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten (oder mehr!)
- Nach Belieben eine Handvoll schwarze Oliven (oder mehr!)
- 200 g Mehl
- 100 g Polenta
- 2 ½ Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Salz (weniger!)
- 2 Eier
- 100 ml Olivenöl
- 350 ml Buttermilch

1. Basilikum, Oliven und Tomaten klein schneiden.
2. Parmesan, Mehl, Polenta, Backpulver und Salz mischen.  
Mit Öl, Buttermilch und Eiern verrühren.
3. Tomaten und Basilikum unterheben und den Teig auf 12 Muffinförmchen ohne Papierformen verteilen.
4. Bei 180 ° backen bis sie goldbraun sind.

→ Mit verschiedensten Füllungen experimentieren und diverse Pizza-Muffins erfinden...



## 8. Bruschetta mit Mozzarella und Erbsencreme

Für die Erbsencreme

- 150 TK Erbsen
- 60 g Basilikum
- 60 g Minze
- 80 ml Olivenöl
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 230 g Mozzarella
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe nach Belieben
- Parmesan

Für die Bruschetta

- 1 Baguette
- 3 Teelöffel Olivenöl
- Salz

1. Für die Erbsencreme Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit etwas Öl glasig andünsten. Erbsen hinzufügen und 2 Minuten anbraten.
2. Basilikum, Minze, Olivenöl und Zitronensaft mit Pürierstab oder in der Küchenmaschine zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Erbsenmischung dazu geben und cremig mixen.
4. Für das Baguette Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Baguette in Scheiben schneiden und von beiden Seiten leicht anbraten.
5. Mozzarella zerpfücken und auf den Brotscheiben verteilen.
6. Die Erbsencreme darüber geben und mit Parmesan bestreuen.



## 9. Toskanisches Fladenbrot mit Weintrauben

- 600 g Weintrauben
- 500 g Mehl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Päckchen Hefe
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 4 Esslöffel brauner Zucker
- 4 Zweige Rosmarin

1. Weintrauben waschen, halbieren und entkernen.
2. Mehl mit Salz, Zucker und Trockenhefe vermischen. Olivenöl und portionsweise das warme Wasser zugeben. Alles so lange miteinander verrühren, bis ein geschmeidiger, weicher Teig entsteht. Ca. 30 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
3. Den Teig auf einem rechteckigen Backblech ausrollen und nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen. Mit Zucker bestreuen, die Trauben und ebenfalls die abgezupften Rosmarinnadeln darauf verteilen.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C - 200°C ca. 30. Min. backen.

→ lecker zu Käse und leichtem Rotwein

## 10. Italienische Dattel-Walnuss-Happen

- Walnüsse
- Datteln
- Frischkäse
- Salz und Chiliflocken oder Pfeffer

1. Die Datteln aufschneiden und aufklappen. Salz und Chiliflocken darauf.
2. Einen Teelöffel Frischkäse auf die Dattel geben.
3. Einen halben Walnusskern daraufsetzen.



## 11. Mini-Calzone

Ruckzuck-Pizzateig ohne Gehenlassen

- 400 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- ½ Teelöffel Salz
- 260 ml Milch
- 65 g Butter

Ruckzuck-Tomatensoße

- Tomatenmark und Wasser
- Kräuter, Pfeffer, Salz

Als Füllung zum Beispiel

- Tomate
- Paprika
- Käse
- Schinkenwürfel

1. Den Teig rund ausstechen.
2. Die Mitte des Kreises belegen und den Rand frei lassen.
3. Zuklappen und fest andrücken.
4. Im Backofen 10-15 min bei 200° backen.

→ Vor dem Backen ein bisschen Olivenöl auf die Mini-Calzones pinseln



## 12. Schinkenröllchen mit Rucola

- 16-20 Scheiben Schinken
- 250 g Rucola
- 100 g Parmesan
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Aceto Balsamico
- Pfeffer und Salz

1. Rucola waschen und in eine Schüssel zum Vermischen geben.
2. Gehobelten Parmesan zum Rucola geben.
3. Öl und Balsamico vermischen und zum Salat geben. Pfeffer und Salz dazu und alles sachte unterheben.
4. Schinkenscheiben auf einer Schneideunterlage direkt nebeneinander ausbreiten.
5. Die einen Enden der Scheiben mit ein wenig Olivenöl bepinseln, damit die Rolle gut zusammenhält.
6. Rucola-Füllung auf die Schinkenscheiben geben. Längs zwischen den Scheiben die Salatfüllung durchschneiden.
7. Dann aufrollen

## 13. Mortadella-Taschen

- 100 g Ricotta
- 4 Scheiben Mortadella
- 4 geriebene Walnusskerne
- 1 gelbe Paprikaschote
- Salz

1. Paprikaschote entkernen und fein hacken.
2. In einer Schale wird die Ricotta zu einer weichen Creme zerrieben und mit den anderen Zutaten gut vermischt. Man schneidet jede Mortadellascheibe in vier Dreiecke, belegt sie an der Spitze mit der Mischung und rollt sie zu einer Tasche zu.
3. Im Kühlschrank bis zum Servieren kühl halten.





## 14. Zucchinirollchen

- 2 Zucchini
- 200 g Hirtenkäse
- Olivenöl
- 2 Teelöffel italienische Kräuter
- 2 Esslöffel Balsamico

1. Zucchini längs in dünne etwa 3mm dicke Scheiben schneiden und portionsweise in ein wenig Olivenöl anbraten.
2. Nach Belieben Kräuter auf die Zucchinischeiben geben
3. Hirtenkäse passend würfeln und in die Zucchinischeiben einwickeln. Mit Zahnstochern feststecken.
4. Nach Belieben Balsamico darüber träufeln

➔ Schmeckt am besten, wenn es noch 1-2 Tage im Kühlschrank steht

➔ Auch möglich: Mit Mozzarella zubereiten und vor dem Essen kurz in den Backofen.

9

## 15. Tortano - italienisches Pizzabrot / Pizzaring

Mit selbstgemachtem Pizzateig:

- 10 g frische Hefe
- 1 EL Zucker
- 400 g Mehl
- Salz
- 3 EL Olivenöl

1. Hefe und Zucker verrühren, bis die Hefe flüssig ist.
2. 400 g Mehl und 1 gehäuften TL Salz mischen.
3. 3 EL Öl, Hefe und ca. 1/4 l lauwarmes Wasser zufügen. Erst mit den Knethaken des Rührgerätes, dann mit den Händen zu einem glatten Hefeteig verkneten.
4. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.



... oder mit 1 Packung rechteckigen fertigen Pizzateig

- 5 EL Olivenöl
- 1 große rote Paprikaschote
- 1 Zucchini etwa 300 g schwer
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen nach Belieben
- 1 TL getrockneter Thymian, Salz und Pfeffer
- 125 g Mozzarella
- 200 g gekochter Schinken in hauchdünnen Scheiben (muss nicht!)
- Thymian
- Frische Petersilie und frischer Schnittlauch
- 500 g Speisequark
- 6-8 EL Milch
- Salz, Pfeffer

1. Paprika, Zucchini und Zwiebeln würfeln.
2. In gut 2 EL Öl in einer großen Pfanne unter Wenden ca. 10 Minuten braten.
3. Thymian unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.
4. Mozzarella würfeln oder die kleinen Kugeln nehmen.
5. und etwas abtropfen lassen, fein würfeln.
6. Teig - gleich auf dem Backblech mit Backpapier - rechteckig ausbreiten und mit Schinken belegen. Dabei an den Längsseiten einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Auf dem Schinken zuerst das Gemüse verteilen, dann den Käse darauf geben.
7. Teigländer rundherum mit Wasser bestreichen. Von einer Längsseite her aufrollen und an den Enden zusammendrücken. Rolle auf die Nahtseite legen, zu einem Kranz formen. Enden zusammendrücken.
8. Mit etwas Mehl bestäuben und mit ca. 3 EL Öl beträufeln.  
- Genauso gut: Nur mit etwas Öl bepinseln
9. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen und Pizzaring ca. 35 Minuten backen.
10. Nach Belieben einen Quark zum Dippen dazu anrühren: Kräuter hacken und in feine Röllchen schneiden. Quark, Milch und Kräuter verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pizzaring mit Frühlingsquark anrichten.



## 16. Tiramisu-Kugeln

- 250 g Mascarpone
- 1 abgekühlter Espresso oder Orangensaft
- Nach Belieben Amaretto
- Nach Belieben Vanille
- 400 g Kuchenteig oder Löffelbiskuit
- 100 g gehackte Mandeln
- 200 g Backkakao

1. Teig oder Löffelbiskuits zerbröseln.
2. Mascarpone, Espresso, nach Belieben Amaretto, Vanille und gehackte Mandeln zufügen und verrühren. Die Konsistenz muss so beschaffen sein, dass man Kugeln formen kann.
3. 10 min abgedeckt in den Kühlschrank.
4. Mit einem Eisportionierer und den Händen zu Kugeln formen, in Kakao wälzen und in Muffinförmchen setzen.
5. Vor dem Verzehr 1 Stunde in den Kühlschrank

## 17. Calzone Caprese

- Pizzateig
- Tomaten in Scheiben
- Mozzarella in Würfeln
- Basilikumblätter in Streifen

1. Pizzateig in Rechtecke.
2. Mit Tomaten, darauf Mozzarella und darauf Basilikumblättern belegen und würzen.
3. Teig zusammenklappen und die Caprese-Päckchen mit der „Naht“ nach unten auf das Blech mit Backpapier legen.
4. In rund 12 min goldbraun backen.