Mediterrane Antipastiplatte

Diese bunte, knackige Vorspeisenplatte stillt schon den ersten Hunger.

▶ **Für 4 Personen**
30 Min.
2 Eier · 300 g festkochende Kartoffeln · Salz · 2 rote Paprikaschoten · 2 weiße Zwiebeln · 1 große Fleischtomate · 1 Dose Thunfisch (195 g; im eigenen Saft) · 8 eingelegte grüne Peperoni · 2 EL gehackte glatte Petersilie · 1 TL Olivenöl · 2 EL Gemüsebrühe · 1 EL Zitronensaft · Pfeffer · 4 frische Minzezweige

- Die Eier in Wasser 10 Minuten hart kochen, dann abschrecken. Die Kartoffeln waschen und im kochenden Salzwasser 20 Minuten fertig garen.
- Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und vierteln. Tomate waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Das vorbereitete Gemüse auf eine Platte geben.
- Die Eier pellen und halbieren. Thunfisch abtropfen lassen und in kleine Stücke zerteilen. Kartoffeln abgießen, pellen und in Stücke schneiden. Kartoffeln, Eier, Peperoni, Thunfisch und Petersilie zu dem Gemüse auf die Platte legen.
- Aus dem Olivenöl, der Gemüsebrühe, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und über das Gemüse träufeln. Mit Minzeblättchen garnieren.

Pro Portion:
201 kcal/ 5,4 g Fett/ 20,7 g KH/ 24,2 % kcal aus Fett

Schierz/Vallenthin, LowFett 30 – das Italien-Kochbuch (ISBN 9783830466833), © 2013 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

KLEINE GERICHTE

Schierz/Vallenthin, LowFett 30 – das Italien-Kochbuch (ISBN 9783830466833), © 2013 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Crostini mit Geflügellebercreme

Mit fettiger Leberwurst hat diese feine Creme nichts zu tun.

▶ **Für 4 Personen (etwa 24 Stück)**
30 Min.
400 g Hühnerleber · 1 Zwiebel · 1 TL Olivenöl · 2 Sardellenfilets · 1 EL Kapern · 125 ml Weißwein · 250 ml Hühnerbrühe · Salz · Pfeffer · 1 EL Butter · 1 Ciabatta-Brot (250 g) · 1 EL gehackter Kerbel

- Die Leber mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und die Fettreste entfernen. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.
- In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, die Leber darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.
- Die Zwiebelwürfel im restlichen Bratfett goldgelb dünsten. Die Leber fein hacken und wieder in die Pfanne geben. Die Sardellenfilets abspülen, mit den Kapern fein hacken und zur Leber geben. Alles etwa 10 Minuten bei geringer Hitze garen.
- Nach und nach den Wein und die Brühe unterrühren, sodass eine cremige Paste entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Butter unter die abgekühlte Creme rühren.
- Das Brot in Scheiben schneiden und rösten. Die Geflügellebercreme auf das frisch geröstete Brot streichen und etwas Kerbel darüberstreuen.

Nährwerte pro Stück:
124 kcal / 2,6 g Fett / 16,7 g KH / 18,9 % kcal aus Fett

Pikant eingelegte grüne Bohnen

Wenn Sie einmal Lust haben, »wie früher« Gemüse einzuwecken.

▶ **Für 7 Gläser (à 500 ml)**
50 Min. Einkochzeit: ½–1 Std., Haltbarkeit: 12 Mon.
2 kg grüne Bohnen · Salz · 1½ kg Fleischtomaten · 8 Zwiebeln · 12 Wacholderbeeren · 3 EL weiße Pfefferkörner · 50 g frisches Bohnenkraut · 250 ml Essig-Essenz · 250 g Zucker · 4 Lorbeerblätter

- Die Bohnen putzen und waschen, in etwa 2 Liter kochendes Salzwasser geben und fast gar kochen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und längs in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden.
- Vom Blanchierwasser 1½ Liter aufkochen und die Zwiebeln darin 3 Minuten garen. Wacholderbeeren und Pfefferkörner leicht zerdrücken und dazugeben. Bohnenkraut von den Stielen zupfen und mit Essig-Essenz, Zucker und Lorbeer darin aufkochen lassen.
- Bohnen und Tomaten in die Gläser füllen und mit dem etwas abgekühlten Einkochsud übergießen.
- Die Gläser mit Gummiringen, Deckeln und Klammern verschließen und in den Einmachtopf stellen. Wasser auffüllen, Topf verschließen und 30 Minuten bei 100 Grad sterilisieren. (Gebrauchsanweisung für den Einkochkessel beachten!) Falls Sie keinen Einmachtopf haben, im Backofen einwecken (siehe Tipp rechte Seite).

Pro Glas:
220 kcal / 1,3 g Fett / 40,8 g KH / 5,3 % kcal aus Fett

Schierz/Vallenthin, LowFett 30 – das Italien-Kochbuch (ISBN 9783830466833), © 2013 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Eingelegte Paprika

Zucchini und Auberginen eignen sich ebenfalls gut zum Einlegen.

- Die Paprikaschoten achteln und waschen. In ½ Liter kochendes Salzwasser geben, 1 Minute aufkochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Sud anschließend beiseitestellen.
- Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 3 – 4 Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und in feine Stifte schneiden.
- Knoblauch und Frühlingszwiebeln mit Paprika, Lorbeer und Pfeffer in vier ausreichend große Gläser füllen. Den Paprikasud mit Wasser und Essig auf 800 Milliliter auffüllen und in die vier Gläser gießen, bis das Gemüse gerade bedeckt ist.
- Die Gläser mit Gummiringen, Deckeln und Klammern verschließen und in den Einmachtopf stellen. Wasser auffüllen, Topf verschließen und 30 Minuten bei 100 Grad sterilisieren. (Gebrauchsanweisung für den Einkochkessel beachten!)

Pro Glas:
113 kcal/ 1,2 g Fett/ 20,6 g KH/ 9,6 % kcal aus Fett

▶ **Für 4 Gläser (à 500 ml)**
25 Min., Einkochzeit: 30 Min., Haltbarkeit: 6 Mon.

500 g	rote Paprikaschoten
500 g	gelbe Paprikaschoten
1 – 2 TL	Salz
250 g	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Lorbeerblätter
20	schwarze Pfefferkörner
14 EL	Essig

TIPP

Im Backofen einwecken

Wer keinen Einmachtopf besitzt, kann auch ganz einfach im Backofen einwecken. Dazu die Gläser nebeneinander auf das Backblech setzen, sodass sie sich nicht berühren. ½ l Wasser in die Fettpfanne geben, damit genügend Feuchtigkeit entsteht. Den Backofen auf 160 – 170 °C Unterhitze einstellen. Sobald die Flüssigkeit in den ersten Gläsern zu perlen beginnt (nach ca. 30 – 45 Minuten), die Temperatur auf 100 °C zurückstellen und noch 15 Minuten weiterkochen.

Schierz/Vallenthin, LowFett 30 – das Italien-Kochbuch (ISBN 9783830466833), © 2013 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Bruschetta classica

Ein Vorspeisenklassiker, der sich jederzeit rasch zubereiten lässt.

▶ Für 4 Personen
15 Min.
4 Fleischtomaten · 1 Knoblauchzehe · ½ Bund Basilikum · Salz · Pfeffer · 4 Scheiben Bauernbrot · 1 EL Olivenöl

- Die Tomaten über Kreuz einschneiden, überbrühen, häuten und vierteln, die Flüssigkeit und die Kerne herausdrücken. Die Tomatenviertel in Würfel schneiden.
- Den Knoblauch und das Basilikum hacken, unter die Tomatenwürfel mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Brotscheiben rösten, die Tomatenstückchen darauf verteilen und mit Olivenöl beträufeln.

Pro Portion:
186 kcal / 4,1 g Fett / 30,6 g KH / 19,8 % kcal aus Fett

Bruschetta mit Frischkäse

Auch schnell gemacht, die Variante mit Frischkäse.

▶ Für 4 Personen
15 Min.
1 Knoblauchzehe · 4 Tomaten · Salz · Pfeffer · ½ TL getrocknete italienische Kräuter · 100 g körniger Frischkäse · 1 TL Olivenöl · 4 Scheiben Ciabatta · frische Basilikumblätter

- Eine beschichtete Pfanne vor dem Erhitzen mit der aufgeschnittenen Knoblauchzehe einreiben.
- Die Tomaten in Scheiben schneiden, in die Pfanne legen und zugedeckt erhitzen.
- Inzwischen die Ciabatta-Scheiben toasten.
- Nach etwa 2 Minuten die Tomatenscheiben wenden, mit Salz, Pfeffer und den Kräutern bestreuen.
- Bei schwacher Hitze 1 Minute weitergaren.
- Den Frischkäse auf die Tomatenscheiben verteilen und zugedeckt 1 Minute weitergaren.
- Die Tomatenscheiben auf die getoasteten Brotscheiben verteilen, mit Basilikum garnieren und servieren.

Pro Portion:
233 kcal / 6,8 g Fett / 29,7 g KH / 26,3 % kcal aus Fett

Crostini mit Thunfischcreme

Die dritte Häppchen-Variation: mit Fischcreme.

▶ Für 4 Personen
30 Min.
1 italienisches Weißbrot (250 g, Ciabatta) · 150 g Thunfisch im eigenen Saft (Dose) · 1 kleine Zwiebel · 100 g Galbani Ricotta · 2 EL Aceto Balsamico bianco · 2 EL Kapern (Glas) · Salz, Pfeffer

- Das Weißbrot in dünne Scheiben schneiden, die Scheiben auf ein Backblech legen und im Backofen kross backen oder toasten.
- Den Thunfisch abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln. Beides mit dem Ricotta, dem Aceto balsamico und den Kapern pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Brotscheiben damit bestreichen.

Pro Portion:
259 kcal / 4,6 g Fett / 36,6 g KH / 16,0 % kcal aus Fett

▶ Bruschetta classica (rechts), Bruschetta mit Frischkäse (links) und Crostini mit Thunfischcreme (oben)

Schierz/Vallenthin, LowFett 30 – das Italien-Kochbuch (ISBN 9783830466833), © 2013 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Schierz/Vallenthin, LowFett 30 – das Italien-Kochbuch (ISBN 9783830466833), © 2013 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Cipolle al balsamico

Ein köstlicher Soloauftritt für die Zwiebel.

▶ Für 4 Personen
30 Min.
500 g kleine rote Zwiebeln (ersatzweise Perlzwiebeln) · 5 – 10 Salbeiblättchen · 2 EL Olivenöl · 4 EL Aceto balsamico · 50 ml trockener Rotwein (bevorzugt italienisch) · 2 TL Honig · 1 getrockneter Peperoncino (wer es scharf mag) · Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle · 240 g Ciabattabrot

- Die Zwiebeln schälen und der Länge nach halbieren. Die Hälften noch einmal teilen. Den Salbei waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden.
- Öl in einem breiten Topf oder Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Salbei einrühren und 1 – 2 Minuten dünsten.
- Dann den Rotwein, Balsamico und 50 ml Wasser mischen, mit dem Honig und falls gewünscht Peperoncino zu den Zwiebeln geben. Salzen, pfeffern und im zugedeckten Topf ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Pro Portion:
288 kcal / 7,4 g Fett / 45 g KH / 23,1 % kcal aus Fett

Herzhafte Hefeschnecken

Als warme Vorspeise oder auch für den kleinen Hunger.

▶ Für 12 Stück
30 Min., Backzeit: 30 Min.
1 fertiger Hefeteig auf der Rolle · 1 rote Paprikaschote · 1 kleine Zucchini · 1 Zwiebel · 1 EL Sonnenblumenöl · Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle · ½ Prise italienische TK-Kräuter · 50 g Edamer · 2 EL Kaffeesahne (10 % Fett zum Bestreichen)

- Die Paprika waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Zucchini putzen und waschen. Die Zwiebel abziehen. Das Gemüse fein würfeln.
- Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Gemüse zufügen und andünsten. Die Knoblauchzehe abziehen, durchpressen und mitdünsten. Mit den Gewürzen abschmecken und abkühlen lassen.
- Den Teig ausrollen und das Gemüse darauf verteilen. Den Käse zum Schluss darüberstreuen.
- Die Teigplatte von der schmalen Seite her aufrollen und in 12 ca. 1,5 cm breite Stücke schneiden.
- Die Schnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der Kaffeesahne bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 25 – 30 Minuten backen.

Pro Stück:
114 kcal / 3,7 g Fett / 15,7 g KH / 29,2 % kcal aus Fett

Pollo Tonnato

Die LowFett-Variante des italienischen Klassikers.

▶ Für 4 Personen
30 Min.
200 g Joghurt (1,5 % F.) · 280 g Thunfisch in Wasser · 3 EL feine Kapern (Glas) · 3 Tomaten, enthäutet und entkernt · 400 g Putenbrust in feinen Scheiben · 100 g saure Sahne · 1 EL Zitronensaft · Salz · Pfeffer aus der Mühle · 1 TL Aceto balsamico bianco · 1 EL Olivenöl, extra vergine · 1 Schalotte, fein gewürfelt · 1 Handvoll Basilikumblätter · 8 Scheiben Ciabatta

- Joghurt durch ein feines Sieb abtropfen lassen. Thunfisch und Kapern ebenfalls abtropfen lassen.
- Das Tomatenfleisch in feine Würfel schneiden. Die Putenbrustscheiben auf 4 Tellern überlappend auslegen.
- Saure Sahne mit dem abgetropften Joghurt und dem Zitronensaft gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thunfisch zerpflücken und zusammen mit dem Aceto balsamico und dem Olivenöl unter die Creme rühren. Kapern, Schalotten- und Tomatenwürfel unterheben.
- Die Creme auf dem Putenfleisch verteilen, mit Basilikumstreifen garniert servieren, dazu geröstetes Ciabatta reichen.

Pro Portion:
517 kcal / 11,1 g Fett / 49,9 g KH / 19,3 % kcal aus Fett

Schierz/Vallenthin, LowFett 30 – das Italien-Kochbuch (ISBN 9783830466833), © 2013 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Blattsalat mit Lammfilet

Das zarte Lammfleisch veredelt den Salat.

▶ **Für 4 Personen**

30 Min.

100 g Kartoffeln (mehlig kochend) · Salz, weißer Pfeffer · 300 g ausgelöster Lammrücken (Lammlachs) · 2 EL Öl · 1 kleiner Frisée-Salat · 50 g Rauke-Salat · 150 g Kirschtomaten · 75 ml Gemüsebrühe · 2 – 3 EL Weißwein-Essig · evtl. rosa Pfefferbeeren zum Garnieren · 250 g Ciabattabrot

- Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. In Salzwasser ca. 15 Minuten kochen.
- Blattsalate putzen, waschen, trocken tupfen und kleiner zupfen. Tomaten waschen und vierteln. Beides auf 4 Teller verteilen.
- Filet evtl. waschen und trocken tupfen. In 1 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze rundherum 3 – 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen.
- Kartoffeln abgießen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Brühe und Essig verrühren. 2 – 3 EL Öl kräftig darunterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Die Kartoffel-Vinaigrette darüber verteilen. Evtl. mit rosa Pfefferbeeren garnieren.
- Servieren Sie dazu frisches Ciabattabrot.

Pro Portion:
352 kcal / 10,1 g Fett / 40,5 g KH / 25,8 % kcal aus Fett

Melonensalat mit Schinken

Ein pikant-erfrischender Sommergenuss.

▶ **Für 4 Personen**

25 Min.

1 rote Zwiebel · Salz · 1 – 2 EL Sherry · 1 Salatgurke (ca. 300 g) · 1 Cantaloupe-Melone (ca. 600 g) · 600 g Wassermelone · 1 Bund frisches Basilikum · 2 EL Rotweinessig · 2 EL Olivenöl · 100 ml Orangensaft · 160 g magerer Schinken, mild geräuchert · 1 Baguette (ca. 200 g)

- Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden, salzen und ausdrücken.
- Die Zwiebelstreifen im Sherry 2 – 3 Minuten schmoren und dann abkühlen lassen.
- Die Gurke schälen und dann in Streifen schneiden.
- Die Melone durchschneiden, entkernen, schälen und in feine Streifen schneiden. Wassermelonenfruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
- Alles miteinander vermischen. Die Hälfte der Basilikumblättchen fein hacken, den Rest beiseitelegen.
- Essig, Salz, gehacktes Basilikum und 1 EL Olivenöl verrühren und über den Salat geben, vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.
- Den Orangensaft aufkochen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl aufschlagen.
- Salat auf 4 Teller verteilen, mit der Orangensaftvinaigrette beträufeln. Restliche Basilikumblättchen darüberstreuen und pro Teller 4 Scheiben Schinken aufsetzen.

Pro Person:
392 kcal / 9,9 g Fett / 56,9 g KH / 22,7 % kcal aus Fett

Schierz/Vallenthin, LowFett 30 – das Italien-Kochbuch (ISBN 9783830466833), © 2013 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG