preiswert

Gefüllte Eier

FÜR 4 PERSONEN
- 4 hart gekochte Eier
  1/2 Bund Petersilie
  2 Knoblauchzehen
  1 EL Kapern
  50 g Tunfisch aus der Dose
  1 EL Mayonnaise
  1 TL Tomatenmark
  Salz | Pfeffer

Zubereitung: 15 Min.
Pro Portion: ca. 120 kcal

1 | Die Eier pellen und längs halbieren. Die Eigelbe herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, Knoblauch schälen. Petersilie, Knoblauch und Kapern fast musig hacken. Tunfisch abtropfen lassen und sehr fein zerkleinern.

2 | Eigelbe, Tunfisch, Petersilienmischung, Mayonnaise und Tomatenmark mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Eihälften füllen und anrichten.

Beilage: Toastbrot
Getränk: Bier

gut vorzubereiten
für Gäste

Gefüllte frittierte Oliven

FÜR 4 PERSONEN
- 150 g Schweinehackfleisch (ersatzweise gemischt)
  1 EL Olivenöl
  50 ml trockener Weißwein (nach Belieben)
  40 g Parmesan, frisch gerieben
  2 kleine Eier
  Salz | Pfeffer
  Muskat, frisch gerieben
  40 sehr große entsteinte grüne Oliven
  Mehl zum Wenden
  Öl zum Frittieren

Zubereitung: 40 Min.
Pro Portion: ca. 265 kcal

1 | Das Hackfleisch im Öl scharf anbraten, mit dem Wein ablöschen und verdampfen lassen. Etwas abkühlen lassen.

2 | Das vorbereitete Hackfleisch mit dem Parmesan und 1 Ei mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Oliven mit der Masse füllen (das geht am besten mit den Fingern). Nacheinander in Mehl wälzen, dann in dem restlichen leicht verquirlten Ei wenden.

3 | Die gefüllten Oliven in heißem Olivenöl kurz frittieren, auf einer dicken Lage Küchenpapier abtropfen lassen und nach Belieben warm oder kalt servieren.

Beilage: knuspriges Ciabatta
Getränke: Rosé oder junger Rotwein

TIPP
Oliven füllen
Selbst große entsteinte Oliven haben oft eine sehr kleine Öffnung, bieten also wenig Platz für die leckere Hackfleischfüllung. Dehnen Sie die Öffnungen vor dem Füllen dann ganz vorsichtig mit einem dünnen Kochlöffelstiel. Falls dennoch etwas Füllung übrig bleibt, kleine Bällchen daraus formen und mit den Oliven ausbacken.

vegetarisch | schnell

Gefüllte Tomaten

FÜR 4 PERSONEN
- 400 g große Cocktailtomaten
  1/2 Bund Rucola
  2 Knoblauchzehen
  100 g weicher Ricotta
  3 EL Parmesan, frisch gerieben
  Salz | Pfeffer
  1 Prise Cayennepfeffer
  Basilikumblättchen zum Garnieren

Zubereitung: 25 Min.
Pro Portion: ca. 85 kcal

1 | Die Tomaten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, die Hälfte des Fruchtfleisches fein zerkleinern. Den Rest und die Deckel für ein anderes Gericht verwenden.

2 | Die Rucola verlesen und dicke Stiele entfernen. Blätter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und durchpressen. Ricotta mit Tomatenfleisch, Rucola, Knoblauch und Parmesan verrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

3 | Die Masse in die Tomaten füllen, mit je 1 Basilikumblatt garnieren und auf einer Platte anrichten.

Beilagen: Weißbrot oder auch Walnussbrot
Getränke: Prosecco oder leichter Weißwein

schmeckt auch kalt

Gefüllte Champignons

FÜR 4 PERSONEN
- 16 größere Champignons
  1 Zwiebel
  100 g Chorizo (spanische Paprikawurst)
  1 Tomate
  1/2 Bund Petersilie
  4 EL Olivenöl
  150 g Schweinehackfleisch
  4 EL halbtrockener Sherry (nach Belieben)
  Salz | Pfeffer
  1 Ei
  2 EL Semmelbrösel

Zubereitung: 40 Min.
Backzeit: 15 Min.
Pro Portion: ca. 305 kcal

1 | Die Champignons abreiben, die Stiele herausdrehen, putzen und würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Wurst häuten und sehr klein würfeln. Tomate waschen und ganz klein schneiden. Petersilie sehr fein hacken.

2 | In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Pilzwürfel und die Zwiebel darin glasig braten. Hackfleisch und Wurst hinzufügen. Unter Rühren braten, bis das Fleisch hell und krümelig ist. Mit dem Sherry ablöschen, die Tomate untermischen und alles offen etwa 5 Min. köcheln lassen. Salzen und pfeffern.

3 | Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Die abgekühlte Füllung mit Petersilie, Ei und Semmelbröseln mischen und in die gesalzenen Pilzhüte füllen. Eine feuerfeste Form leicht ölen, die Pilze hineinsetzen.

4 | Die Pilze mit dem übrigen Öl beträufeln und im heißen Ofen (Mitte) etwa 15 Min. backen. Sie schmecken warm, lauwarm und abgekühlt.

Blitzrezepte

Schinkendatteln

FÜR 4 PERSONEN
- 150 g Datteln (frisch oder getrocknet)
  2 EL trockener Sherry (nach Belieben)
  2 EL frisch gepresster Orangensaft
  150 g roh geräucherter Schinken (in dünnen Scheiben)

1 | Datteln eventuell entsteinen. Sherry mit Orangensaft verrühren und über die Datteln gießen. Kurz ziehen lassen.

2 | Schinken je nach Größe halbieren oder drittteln, je 1 Dattel in ein Schinkenstück wickeln. Datteln in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Orangensaftmischung dazugießen und einkochen lassen. Die Datteln abkühlen lassen und eventuell mit Spießchen bestecken.

Käsebällchen

FÜR 4 PERSONEN
- 1 großes Bund Minze | 2 Frühlingszwiebeln | 1 kleine rote Chilischote | 200 g Schafkäse (Feta) | 200 g Frischkäse
  1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 | Minze waschen und fein hacken. Frühlingszwiebeln und Chili putzen und ebenfalls sehr fein zerkleinern.

2 | Den Schafkäse mit einer Gabel fein zerdrücken, mit Frischkäse, Frühlingszwiebeln, Chili, einem Viertel der Minze und Kreuzkümmel verkneten.

3 | Aus der Masse kleine Bällchen rollen, in der übrigen Minze wälzen. 2 Std. kühlen.

vegetarisch

Gefüllte Teigtäschchen

FÜR 16 STÜCK
- Für den Teig:
  200 g Mehl
  Salz
  1 EL Öl
- Für die Füllung:
  500 g Blattspinat
  3 Frühlingszwiebeln
  250 g Ricotta
  1 TL abgeriebene Zitronenschale
  1 Ei
  Salz
  Pfeffer
  Muskatnuss, frisch gerieben
- 1 Eigelb und 1 EL Milch zum Bestreichen

Zubereitung: 50 Min.
Ruhezeit: 30 Min.
Backzeit: 25 Min.
Pro Stück: ca. 90 kcal

1 | Das Mehl mit 1 kräftigen Prise Salz und dem Öl in einer Schüssel mischen. Mit 1/8 l lauwarmem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 30 Min. ruhen lassen.

2 | Inzwischen den Spinat verlesen und alle dicken Stiele entfernen. Spinat gründlich waschen und tropfnass in einem Topf bei starker Hitze zugedeckt zusammenfallen lassen. In einem Sieb kalt abschrecken, abtropfen lassen und fein hacken.

3 | Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Ricotta mit Spinat, Frühlingszwiebeln, Zitronenschale und Ei verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4 | Den Teig noch einmal durchkneten, dann auf wenig Mehl zu einer dünnen Platte ausrollen. In etwa 10 x 10 cm große Quadrate schneiden, jeweils mit etwas Füllung belegen und zu Dreiecken zusammenfalten. Die Ränder mit den Zinken einer Gabel (vorher in Mehl tauchen) zusammendrücken.

5 | Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Backblech mit Öl bepinseln. Die Teigtaschen nebeneinander darauf legen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Teigtaschen damit bepinseln. Teigtaschen im Ofen (Mitte, Umluft 160°) etwa 25 Min. backen, bis sie schön gebräunt sind. Etwas abkühlen lassen und lauwarm oder kalt servieren.

Varianten: Statt der Ricotta-Spinat-Füllung schmeckt auch diese **Fleischfüllung:** 400 g Hackfleisch mit je 1 gehackten Zwiebel und Knoblauchzehe in Öl anbraten. Mit 1 EL Pinienkernen, 1 EL Rosinen, 1–2 zerkrümelten getrockneten Chilischoten und 1 Ei mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Teig damit füllen. Für eine feine **Käsefüllung** 200 g Doppelrahm-Frischkäse und 100 g geriebenen Pecorino mit 1 Ei mischen. 1 Bund gehacktes Basilikum, 1 klein geschnittene Tomate und 2 TL Kapern untermischen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Getränk: leichter Weißwein

gut vorzubereiten | vegetarisch

Falafel

FÜR 4 PERSONEN (ERGIBT ETWA 25 STÜCK)
- 200 g getrocknete Kichererbsen
  1 Scheibe altbackenes Toastbrot
  1 Zwiebel
  4 Knoblauchzehen
  1/2 Bund Petersilie
  2 TL gemahlener Koriander
  2 TL gemahlener Kreuzkümmel
  Salz | Pfeffer
  2 EL Mehl
  1 TL Backpulver
  ca. 1 l Öl zum Frittieren
  1 Zitrone

Einweichzeit: 12 Std.
Kräuter wachsen: 45 Min.
Pro Portion: ca. 305 kcal

1 | Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und 12 Std. quellen lassen.

2 | Die Kichererbsen abtropfen lassen. Das Brot zerkrümeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Brot, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Kichererbsen im Mixer fein zerkleinern.

3 | Das Püree mit Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Mehl und Backpulver verkneten. Aus dem Teig walnussgroße Bällchen formen.

4 | Das Öl zum Frittieren erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett hält, viele Bläschen aufsteigen. Die Falafel darin portionsweise in 4–5 Min. goldbraun frittieren. Jeweils auf einer dicken Lage Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zitrone in Schnitze schneiden und die heißen Falafelbällchen damit servieren.

Beilagen: Fladenbrot und ein Joghurtdip (siehe Tipp)
Getränke: Bier oder Rotwein

TIPP
Zu den Falafel passt eine pikante Sauce, zum Beispiel diese: 5 grüne Chilischoten waschen, putzen und fein hacken. 2 Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein hacken. Beides mit den Samen aus 2 grünen Kardamomkapseln im Mörser sehr fein zerstoßen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 150 g Joghurt zu einem Dip verrühren.

Spezialität aus der Türkei | vegetarisch

Schafkäse-röllchen

FÜR 4 PERSONEN (ERGIBT 48 STÜCK)
- 1 großes Bund Dill
  1/2 Bund frische Minze
  400 g Schafkäse (Feta)
  2 Eier
  schwarzer Pfeffer
  1 TL rosenscharfes Paprikapulver
  6 Blätter Yufka- oder Filoteig (gibt es im türkischen oder griechischen Geschäft in der Kühltheke)
  etwa 1 l Öl zum Frittieren

Zubereitung: 1 Std.
Pro Portion: ca. 365 kcal

1 | Kräuter waschen und fein hacken. Den Käse mit einer Gabel fein zerdrücken und mit den Kräutern, den Eiern, Pfeffer und Paprika verrühren. Salz ist wahrscheinlich nicht nötig, weil der Käse relativ salzig ist.

2 | Die Teigblätter vorsichtig auseinander lösen, jeweils 2 aufeinander legen und achteln. Die Achtel noch ein Mal halbieren. Jeweils auf den breiteren Teil der Teigstücke etwas Füllung verteilen. Die Teigränder mit kaltem Wasser bestreichen, wie Zigaretten aufrollen und die Enden gut andrücken.

3 | Das Öl erhitzen, die Teigröllchen darin portionsweise etwa 3 Min. goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einer dicken Lage Küchenpapier gut abtropfen lassen. Warm oder abgekühlt servieren.

Beilagen: Gurkenjoghurt und Fladenbrot
Getränke: kräftiger Rotwein

zum Mitnehmen

Sardellenrollen

FÜR 4 PERSONEN (ERGIBT 16 STÜCK)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
  2 Knoblauchzehen
  1 mittelgroße Kartoffel
  2 EL Öl
  8 Sardellenfilets (in Öl eingelegt)
  6 Eier
  Salz
  1 TL getrockneter Thymian

Zubereitung: 35 Min.
Pro Portion: ca. 325 kcal

1 | Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffel schälen und ganz fein raspeln.

2 | In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin kurz braten. Kartoffel hinzufügen und kurz mitbraten. Alles in eine Schüssel umfüllen. Die Sardellenfilets klein schneiden und hinzufügen. Eier unterrühren, mit Salz und Thymian würzen.

3 | Das übrige Öl erhitzen, die Masse hineingießen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. braten, bis sie fest ist. Ein Mal wenden, dann aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und in 16 schmale Tortenstücke schneiden. Von der breiten Seite her aufrollen und mit Spießchen feststecken.

Beilagen: Tomatenachtel und Oliven
Getränke: fruchtiger Rotwein

vegetarisch | herzhaft

Zucchini-Oliven-Puffer

FÜR 4 PERSONEN
- 500 g junge Zucchini
  Salz
  1/2 Bund Petersilie
  1 EL schwarze Oliven
  1 Zwiebel
  2 Eier
  50 g Mehl
  schwarzer Pfeffer
  3 EL Olivenöl

Zubereitung: 30 Min.
Pro Portion: ca. 180 kcal

1 | Die Zucchini waschen, die Stielansätze entfernen. Zucchini fein raspeln, mit Salz mischen und etwa 10 Min. stehen lassen.

2 | Inzwischen die Petersilie waschen und gut trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Die Oliven entsteinen und würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken oder reiben.

3 | In der Schüssel mit den Zucchini hat sich jetzt Wasser gebildet. Die Zucchini gründlich ausdrücken, dann mit Petersilie, Oliven, Zwiebel, Eiern und Mehl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 | Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Zucchinimasse mit einem Esslöffel kleine Fladen hineinsetzen und pro Seite bei mittlerer Hitze in etwa 4 Min. schön braun braten. Warm oder abgekühlt essen.

Beilagen: Knoblauchjoghurt oder ein Salat aus klein gewürfelten Tomaten und roten Zwiebeln, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer angemacht
Getränk: kräftiger Rotwein

gut vorzubereiten

Bulgursalat

FÜR 4 PERSONEN
- 200 g Bulgur (Thermo-Weizengrütze)
  Salz
  1 Bund Frühlingszwiebeln
  1 Bund Petersilie
  1 Bund Minze
  4 Tomaten
  1/2 Salatgurke
  4 EL Zitronensaft
  6 EL Olivenöl
  Pfeffer
  gemahlener Kreuzkümmel (nach Belieben)

Zubereitung: 30 Min.
Quellzeit: 1 Std.
Pro Portion: ca. 330 kcal

1 | Den Bulgur mit 1/4 l heißem Wasser und Salz mischen und etwa 1 Std. quellen lassen.

2 | Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen und gut trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Tomaten und Gurke waschen, die Gurke nach Belieben auch schälen. Beides sehr klein würfeln.

3 | Bulgur mit den zerkleinerten Salatzutaten mischen. Den Zitronensaft mit Öl, Salz, Pfeffer und eventuell Kreuzkümmel verrühren, unter den Salat mischen.

Beilage: Joghurt, mit Kreuzkümmel oder Harissa (scharfe Chilipaste) gewürzt
Getränke: Bier oder Rotwein

Klassiker | für Gäste

Vitello tonnato

FÜR 6 PERSONEN
- 600 g Kalbsnuss (ersatzweise Kalbskeule, ohne Knochen)
  1 Bund Suppengrün
  1 Zwiebel
  1/4 l trockener Weißwein (ersatzweise Wasser und 4 EL Zitronensaft)
  Salz
- Für die Sauce:
  1 Dose Tunfisch im eigenen Saft (150 g Abtropfgewicht)
  4 Sardellenfilets (in Öl eingelegt)
  1 ganz frisches Eigelb
  100 ml Olivenöl
  1 EL Zitronensaft
  Salz | Pfeffer
  2 TL kleine Kapern

Zubereitung: 30 Min.
Garzeit: 45 Min.
Pro Portion: ca. 250 kcal

1 | Das Kalbfleisch von größeren Fetttstücken und noch vorhandenen Sehnen befreien. Das Suppengrün waschen, putzen und mittelgrob hacken. Die Zwiebel schälen und halbieren.

2 | Suppengrün, Zwiebel, Wein und 1 l Wasser in einen Topf füllen und zum Kochen bringen. Das Fleisch hineingeben und die Brühe gleich zurückschalten. Nun erst die Brühe salzen. Das Fleisch bei schwacher Hitze etwa 45 Min. im Sud gar ziehen lassen, und dann darin erkalten lassen.

3 | Den Tunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Für die Sauce 1/8 l von dem kalten Fleischsud abmessen und zusammen mit dem Tunfisch pürieren. Die Sardellen abtropfen lassen, mit einer Gabel zerdrücken und das Eigelb dazurühren. Nach und nach unter ständigem Rühren das Öl dazufließen lassen, bis eine dickflüssige Mayonnaise entsteht. Nun auch den Tunfisch hinzufügen und die Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 | Das Kalbfleisch abtropfen lassen und in gleichmäßige, dünne Scheiben schneiden. Auf Tellern anrichten, die Sauce darüber verteilen und mit den Kapern garnieren.

Beilage: Weißbrot
Getränk: trockener, fruchtiger Weißwein

TIPP
Wer Thunfisch nicht mag, lässt sich das Fleisch mit Aioli schmecken: Aus 1 Eigelb und 1/8 l Olivenöl wie beschrieben eine Mayonnaise rühren. 6 Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Mit 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und rosenscharfem Paprikapulver abschmecken. Schmeckt zu frittierten Meeresfrüchten, aber auch zu frittierten oder gebratenen Kartoffelstücken und Gemüse.

schmeckt auch kalt

Zucchini-Frittata

FÜR 4 PERSONEN
- 400 g junge Zucchini
  1 Zwiebel
  1 Knoblauchzehe
  1/2 Bund Thymian
  einige Zweige frische Zitronenmelisse
  4 EL Olivenöl
  8 Eier
  Salz | Pfeffer
  2 EL frisch geriebener Parmesan

Zubereitung: 40 Min.
Pro Portion: ca. 460 kcal

1 | Zucchini waschen, putzen und der Länge nach halbieren. Quer in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Thymianblättchen von den Stielen streifen, die Melisseblättchen abzupfen und fein hacken.

2 | 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Thymian darin andünsten. Zucchini unterrühren und bei starker Hitze ca. 5 Min. braten.

3 | Inzwischen Eier leicht verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenmelisse, Parmesan und Zucchinimischung unterrühren.

4 | Übriges Öl in die Pfanne geben. Frittatamasse hineingießen und bei schwacher Hitze in 15–20 Min. stocken lassen. Frittata mit Hilfe eines Tellers wenden und weitere 5 Min. braten. Sie schmeckt lauwarm oder abgekühlt.

für Gäste | gelingt leicht

Tortilla mit Garnelen

FÜR 4 PERSONEN
- 4 Kartoffeln (etwa 350 g)
  1 Bund Frühlingszwiebeln
  1 Bund Petersilie
  4 Knoblauchzehen
  300 g gegarte ausgelöste Garnelen
  4 EL Olivenöl
  Salz | Pfeffer
  rosenscharfes Paprikapulver
  8 Eier

Zubereitung: 45 Min.
Pro Portion: ca. 535 kcal

1 | Die Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Petersilie hacken, Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden, Garnelen würfeln.

2 | Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. braten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und alles noch etwa 2 Min. braten. Die Petersilie untermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant abschmecken.

3 | Die Eier verquirlen, die Kartoffelmischung und die Garnelen unterrühren. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffelmischung hineingießen. Die Tortilla bei mittlerer Hitze etwa 8 Min. braten, dann mit Hilfe eines Tellers wenden und weitere 5 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen, in Tortenstücke oder in Würfel schneiden und warm oder abgekühlt servieren.

gut vorzubereiten

Tramezzini mit Huhn

FÜR 4 PERSONEN
- 2 Hühnerbrustfilets (etwa 300 g)
  Salz | Pfeffer
  1 EL Olivenöl
  50 ml trockener Marsala (ersatzweise Hühnerbrühe)
  1 EL grüne Oliven
  4 EL Mayonnaise
  1 TL Zitronensaft
  1 Bund Rucola
  4 Artischockenherzen (aus dem Glas)
  8 Scheiben Sandwichbrot

Zubereitung: 35 Min.
Pro Portion: ca. 380 kcal

1 | Die Hühnerbrustfilets salzen und pfeffern. In einer Pfanne in dem Öl bei starker Hitze von beiden Seiten kräftig anbraten. Mit dem Marsala ablöschen, bei mittlerer Hitze unter Wenden 8 Min. weiterbraten. Abkühlen lassen.

2 | Die Oliven entsteinen und fein hacken, mit der Mayonnaise mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola verlesen, dicke Stiele abknipsen, die Blätter waschen und trockenschütteln. Die Artischocken abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

3 | Das Hühnchenfleisch ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Brotscheiben mit Mayonnaise bestreichen, mit Rucola, Artischocken und Fleisch belegen, leicht salzen und pfeffern. Die übrigen Brote darauf decken und die Doppeldecker diagonal halbieren.

vegetarisch

Tramezzini mit mariniertem Mozzarella

FÜR 4 PERSONEN:
- 1 getrocknete Chilischote
  2 Frühlingszwiebeln
  je einige Zweige Thymian, Basilikum, Oregano und Petersilie
  1 EL entsteinte Oliven (grün oder schwarz)
  2 EL Olivenöl
  1 EL Weinessig
  Salz
  250 g Mozzarella
  2 feste Fleischtomaten
  4 schöne Salatblätter
  8 Scheiben Sandwichbrot

Zubereitung: 20 Min.
Marinierzeit: 1 Std.
Pro Portion: ca. 305 kcal

1 | Die Chilischote im Mörser fein zerstoßen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem zarten Grün fein hacken. Kräuter waschen und ebenfalls fein hacken. Oliven fein schneiden. Alles mit Öl und Essig verrühren und salzen.

2 | Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. In eine flache Schale legen, mit der Kräutermischung bedecken und etwa 1 Std. ziehen lassen.

3 | Dann die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und die dicken Rippen flach schneiden.

4 | Die Hälfte der Brotscheiben mit Salat belegen. Den Mozzarella darauf verteilen, dann die Tomatenscheiben. Salzen. Übrigen Brotscheiben darauf decken und diagonal halbieren.

gelingt leicht | schnell

Schinkenbrote mit Bohnen

FÜR 4 PERSONEN
- 150 g Dicke Bohnen (frisch oder tiefgekühlt)
  Salz
  1 Tomate
  1 Zweig Petersilie
  2 EL Olivenöl
  1/2 EL Sherryessig
  Pfeffer
  12 Scheiben Weißbrot
  12 ganz dünne Scheiben Serranoschinken (etwa 100 g)

Zubereitung: 20 Min.
Pro Portion: ca. 265 kcal

1 | Dicke Bohnen in Salzwasser in 8 Min. bissfest kochen, kalt abschrecken und aus den weißen Häutchen drücken. Tomate waschen und würfeln. Petersilie hacken.

2 | Die Dicken Bohnen mit Tomate, Petersilie, Öl und Essig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 | Die Brote im Toaster oder im Backofen bei 250° (Umluft 220°, Mitte) in etwa 5 Min. knusprig rösten. Schinken auf die Brote legen. Die Dicken Bohnen darauf verteilen.

vegetarisch

Paprika-Crostini

FÜR 4 PERSONEN
- 1 gelbe oder rote Paprikaschote
  2 Zweige frischer Thymian
  3 EL Olivenöl
  1 EL Kapern
  6 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
  Salz | Pfeffer
  12 dünne Scheiben Weißbrot

Zubereitung: 25 Min.
Pro Portion: ca. 230 kcal

1 | Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Thymianblättchen abstreifen. Beides in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. dünsten.

2 | Kapern grob hacken. Die Tomaten würfeln, mit dem restlichen Öl und den Paprika mischen, salzen und pfeffern.

3 | Die Brote knusprig rösten, Mischung darauf verteilen.

schnell | herzhaft

Tunfisch-Crostini

FÜR 4 PERSONEN
- je einige Zweige Petersilie, Basilikum und Minze
  2 Knoblauchzehen
  1 Dose Tunfisch im eigenen Saft (150 g Abtropfgewicht)
  50 g Ricotta
  2 TL Zitronensaft
  Salz | Pfeffer
  12 Scheiben Weißbrot

Zubereitung: 15 Min.
Pro Portion: ca. 160 kcal

1 | Die Kräuter waschen und trockenschütteln. Den Knoblauch schälen und mit den Kräutern sehr fein hacken, fast pürieren.

2 | Den Tunfisch abtropfen lassen und mit Ricotta fein pürieren. Kräutermischung unterrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 | Die Brote knusprig rösten und die Tunfischcreme darauf verstreichen, eventuell mit Kräutern dekorieren.