

# Gemischte Antipasti

## Für 4 Personen

### Insalata di fagioli Toscana:

80 g getrocknete weiße Bohnenkerne	4 getrocknete Tomaten	500 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 EL Fenchelsamen	1 Fleischtomate	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	2 Zweige Bohnenkraut
1 Bio-Zitrone		

### Peperonata:

1 Tomate	2 rote Paprika	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 Knoblauchzehe
2 EL Weißweinessig	1 Msp. abgeriebene Zitronenschale	1 Spritzer Zitronensaft

### Für die Möhren mit Balsamico:

1 Zwiebel	2 Stiele Oregano	3 Möhren
Olivenöl	Salz	Honig
50 ml Balsamico		

### Bruschetta:

1/2 Bund Basilikum	2 Tomaten	Salz
250 g Ciabatta	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
Pfeffer		

### Außerdem:

4 Sch. Parmaschinken, dünn	4 Sch. Fenchelsalami, dünn	12 schwarze Oliven
12 grüne Oliven	40 g Parmesan im Stück	

Für den Bohnensalat die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Die getrockneten Tomaten ebenfalls in einer Schüssel mit Wasser über Nacht einweichen.

Eingeweichte Bohnen abschütten und in einem Topf mit Gemüsebrühe weichkochen ( ca. 1 Stunde), danach abgießen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen, Knoblauch zugeben. Die Fenchelsamen mörsern und kurz mit braten. Pfanne vom Herd ziehen.

Fleischtomate einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die getrockneten Tomaten abgießen, in feine Würfel schneiden und zu den Tomatenwürfeln geben. Angeschwitzte Zwiebel und Bohnen ebenfalls zu den Tomaten geben, alles mischen.

Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und unter den Salat mischen. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Den Salat mit Abrieb und Saft der Zitrone und Olivenöl abschmecken.

Für die Peperonata die Tomate einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, vierteln, die Kerne entfernen, Tomatenviertel in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, mit einem Sparschäler schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Paprika und Tomaten darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, fein hacken und ebenfalls zugeben. Mit Essig ablöschen.

Die Peperonata ist fertig, wenn die Paprikastreifen gar, aber nicht zerfallen sind und die Flüssigkeit zum großen Teil verdampft ist. Mit Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.

Für die Möhren Zwiebel schälen und würfeln. Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Möhren putzen, schälen und in lange Streifen schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Möhren darin anbraten. Mit Salz und Honig würzen.

Balsamico einrühren und die Oreganoblättchen zugeben. Durchziehen lassen.

Vor dem Servieren nochmals mit Olivenöl aromatisieren.

Für die Bruschetta den Backofen auf 230 Grad Oberhitze vorheizen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Tomaten waschen, vierteln, die Kerne entfernen, Tomatenviertel fein würfeln und leicht salzen.

Das Brot in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und im Ofen rösten.

Die Knoblauchzehe halbieren. Die gerösteten Brotscheiben noch warm mit der halbierten Knoblauchzehe (Schnittfläche nach unten) einreiben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenwürfel darauf verteilen. Basilikum grob schneiden und darüber streuen.

Vorbereitete Antipasti, Schinken, Salami und Oliven auf Teller verteilen. Parmesan in feine Späne hobeln. Alles anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 28. August 2019