

Italienische Antipasti

Für 4 Personen

Insalata di fagioli Toscana:

100 getr. weiße Bohnenkerne	4 getrocknete Tomaten	ca. 500 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 EL Fenchelsamen	1 Fleischtomate	Salz, Pfeffer, Zucker
2 Zweige Bohnenkraut	1 Bio-Zitrone	

Peperonata:

1 Tomate	2 rote Parikaschoten	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe	2 EL Weißweinessig
1 Msp. Zitronen-Abrieb	1 Spritzer Zitronensaft	

Marinierter Fenchel:

2 Fenchelknollen	Salz	3 Zweige Thymian
20 ml heller Balsamico	20 ml Olivenöl	1 Prise Zucker

Bruschetta:

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

zusätzlich:

4 Scheiben Parmaschinken	4 Scheiben Fenchelsalami	40 g Parmesan
12 Kirschtomaten	12 schwarze Oliven	12 grüne Oliven

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.

Die Tomate 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.

Den Fenchel putzen und waschen, dabei das Grün aufbewahren und längs in Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser die Fenchelstücke 5 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Das Fenchelgrün fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzup-

fen.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Fenchelstücke darin kurz grillen. Dann in eine Schüssel geben und noch heiß mit Balsamico, Olivenöl, Salz, Zucker, Thymian und dem gehackten Fenchelgrün abschmecken.

Für die Bruschetta den Backofen auf 230 Grad Oberhitze vorheizen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Tomaten einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, 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.

Parmaschinken und Fenchelsalami auf Tellern anrichten, den Parmesan in Scheiben hobeln und ebenfalls anrichten. Die Kirschtomaten waschen. Oliven in Schälchen geben. Alle Antipasti auf großen Tellern oder Platten anrichten oder gemischt auf Tellern angerichtet servieren.

Jacqueline Amirfallah am 28. September 2016