

PARMIGIANA MIT ZUCCHINI

Zutaten für ca. 3 Personen:

Große Zucchini: 2, gut durchlässiger Mozzarella (oder Mozzarella für Pizza): 2, Tomatenpüree: 100 g, Sardellenfilets in Öl: 2, Basilikum: einige Blätter, geriebener Parmesan: 50 g, Olivenöl extra: 3 Esslöffel, Salz: nach Geschmack

Vorgehensweise: Gießen Sie das Tomatenpüree in eine Schüssel, fügen Sie drei Esslöffel Öl, Salz, gehackte Sardellenfilets, gehackte Basilikumblätter hinzu und mischen Sie alles zusammen. Schneiden Sie den Mozzarella in dünne Scheiben und salzen Sie sie, nachdem Sie sie auf ein geneigtes Schneidebrett gelegt haben, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Wenn Sie Mozzarella für Pizza verwenden, schneiden Sie ihn in Scheiben und salzen Sie sie leicht. Zucchini in Scheiben schneiden (vorzugsweise mit dem entsprechenden Küchenwerkzeug, um alle gleich dick zu werden). Eine Grillpfanne einfetten und erhitzen. Wenn es heiß ist, legen Sie die Zucchinischeiben auf die Grillpfanne und grillen Sie sie einige Minuten lang auf beiden Seiten. Die Mozzarella-Scheiben in Würfel schneiden. Nehmen Sie nun eine für den Ofen geeignete Pfanne und verteilen Sie auf dem Boden etwas Tomatenpüree. Machen Sie zwei Schichten gegrillte Zucchinischeiben, bedecken Sie sie mit einer dünnen Schicht Tomatensauce und einem Mozzarella-Würfel. Fahren Sie mit den drei Schichten fort, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Alles mit Parmesan bedecken und bei 180 Grad ca. 25-30 Minuten backen. Heiß servieren.

STARTER VON MOZZARELLINE

Zutaten für 4 Personen:

12 Kirschmilch-Mozzarella, Sardellenfilets 80 g, Olivenöl extra vergine nach Geschmack, Oregano nach Geschmack, Salz nach Geschmack

Den Mozzarella in zwei Teile schneiden und in eine Schüssel geben, mit nativem Olivenöl extra, Oregano und etwas Salz würzen. Schneiden Sie die Sardellenfilets in Öl in kleine Stücke und setzen Sie die Mozzarella-Kugeln mit Zahnstochern wieder zusammen, indem Sie jeweils ein Stück Sardellen in die Mitte legen.

BAGNA CAUDA

Zutaten für 4 Personen:

Sardellenfilets 400 g, Knoblauch 250 g (4 Köpfe), Milch 500 ml, Butter 50 g, natives Olivenöl extra 150 ml. (1 Glas)

Wie man die Bagna Cauda zubereitet, um Gemüse in „Chip 'n' Dip“ zu begleiten:

Beginnen Sie mit der Zubereitung des Knoblauchs: Nachdem Sie den Spross entfernt haben, kochen Sie ihn in der Hälfte der Milch. Wenn Sie wollen erweichen, abtropfen lassen, in eine Tonpfanne geben und Butter, Öl und Sardellen in kleine Stücke schneiden.

restliche Milch und langsam kochen, fast ohne zu machen Kochen Sie das Öl unter ständigem Rühren bis zum alles, um eine homogene Creme zu erhalten. Auf diese Weise wird die Konsistenz des Bagna Cauda dicht und so glatt wie möglich. So servieren Sie die Bagna Cauda: in einzelnen mit Kerzen erhitzten Tonschalen. Begleitend zum Bagna Cauda reicht ein reichhaltiger Gemüsedip.

