

## Die deftigen Sachen

### Brokkolisalat mit Pinienkernen

250 g Brokkoli in Röschen

Rote Paprika

Großer Apfel

30 g Pinienkerne

25 g Olivenöl

15 g weißer Balsamico

1 TL Honig

1 ½ TL Senf

1 TL Kräutersalz

Zutaten klein schneiden und mit der Viagette vermischen

### Mediterraner Nudelsalat

500 g Nudeln in Salzwasser bissfest kochen

rote Zwiebel

100 g getrocknete Tomaten in Öl eingelegt, abgetropft

300 g Zucchini, in Stücken

2 Paprika, bunt (ca. 300 g), geviertelt

100 g Balsamico, weiß oder rosa ,.

40 g Tomatenöl (von den getrockneten Tomaten)

TL Salz, TL Pfeffer, 1 -2 Handvoll Rucola

### Antipasti

Zutaten für 8 Portionen:

1 Aubergine(n)

4 Zucchini

3 Paprikaschote(n), bunt, nach Belieben 250 g Champignons

2 Zehe/n Knoblauch

Salz Thymian Rosmarin

3 EL Öl

Für die Marinade:

Schalotte(n) (alternativ rote Zwiebeln)  
Limette(n), Saft und evtl.Schale davon  
5 EL Balsamico  
220 ml Olivenöl, kaltgepresst  
5 EL Essig (Weißweinessig)  
2 Lorbeerblätter  
Öl für das Blech

Für die Garnitur Oliven Basilikum

Gemüse in grobe Stücke, Zucchini dicke Scheiben schneiden. Gemüsestücke und Pilze auf ein geöltes Backblech geben. Salzen und pfeffern. Thymian und Rosmarin sowie gehackten Knoblauch darüber streuen und ca. 3 EL Öl darüber verteilen. Das Ganze dann ca.20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 ·Grad Heißluft in den Backofen geben.

Gemüse noch lauwarm in die Marinade geben und mindestens 3 Stunden durchziehen lassen.

## **mediterraner Schichtsalat**

Zutaten:

300 g Zucchini  
500 g Tomaten  
400 g Paprikaschoten (gegrillt, eingelegt, aus dem Glas) 250 g Zwiebeln  
400 g Fetakäse  
150 g Ciabatta  
2 EL Honig  
2 TL Senf, mittelscharf  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
8 EL Weinessig  
4 EL Weißwein  
16 EL Olivenöl Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst die Vinaigrette zubereiten aus Honig mit Senf, dem Knoblauch, Weinessig, dem Wein und Olivenöl. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini und Tomaten waschen, in feine Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen und in sehr feine Ringe schneiden.

Paprikaschoten abtropfen lassen und längs halbieren.

Fetakäse zerbröseln und das Brot in dünne Scheiben schneiden und leicht antoasten.

Abwechselnd je eine Schicht Ciabatta, Paprikaschoten, Fetakäse, Zucchini, Zwiebeln und Tomaten in einer Lasagneform schichten.

Dabei jede Schicht mit der Vinaigrette beträufeln. Die Gemüseschichten jeweils leicht salzen und pfeffern.

Zugedeckt ca. 2-3 Std. durchziehen lassen. Den Salat direkt vor dem Servieren mit einem scharfen Messer in Portionsstücke schneiden.

## **Pizzaschnecken**

Zutaten für 20 Stück

1 rote Paprika

3 Scheiben gekochter Schinken

1 TL Pflanzenöl

100 g Ricotta

2 EL geriebener Parmesan

1 EL gehackte Petersilie

½ TL Chiliflocken

Salz, Pfeffer nach Belieben

1 Packung Blätterteig

Paprika halbieren, putzen, waschen und mit dem Schinken klein würfeln. Paprika in heißem Öl anbraten und mit Schinkenwürfel, Ricotta, Parmesan und Petersilie mischen. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Blätterteig entrollen und mit der Creme bestreichen. In 2 cm breite Scheiben schneiden.

Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 ° Grad circa 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.

## **Die süßen Sachen**

Cappuccino-Creme

100 g Mokka-Schokolade

2 Beutel Puddingpulver „Karamell“

4 EL Zucker

1 L Milch

4 EL löslicher Kaffee

250 Schlagsahne

Schokolade hacken. Puddingpulver, Zucker und 8 EL Milch glatt rühren. Übrige Milch, gehackte Schokolade und Kaffeepulver unter Rühren aufkochen. 1 Minute köcheln.

Puddingmasse in eine große Schüssel füllen und auskühlen lassen. Mehrmals rühren, damit sich keine Haut bildet. Sahne steif schlagen und unter die Puddingmasse heben. Die Creme in Gläser anrichten und mit Schokolade verziehen.