



Meine Prise Magie

für volles Aroma

Getrocknete Bohnen werden klassisch mit Lorbeer und Kräutern wie Rosmarin vorgegart. Damit auch die Dosenbohnen intensiver schmecken, lasse ich sie kurz mit den Würzzutaten schmoren. Die konnten beim Andünsten schon Aroma tanken.



Meine Zauberformel

für ganz Eilige

Noch schneller sind die Crostini fertig, wenn du die Bohnen gleich mit dem rohen Knoblauch und etwas weniger Rosmarin pürierst. Das Brotrösten übernimmt bei kleineren Mengen der Toaster.



ZUCCHINI-FRITTATA

*250 g kleine Zucchini
1 kleine rote Zwiebel
1 Stängel Thymian
3 EL Olivenöl
Salz | Pfeffer
4 Eier
frisch geriebene Muskatnuss
30 g ital. Hartkäse (z. B. Montello)*

Für 2 Personen

35 Min. Zubereitungszeit

Pro Portion ca. 400 kcal

1 Backofen auf 200° vorheizen. Zucchini waschen und putzen, kleinere längs halbieren, größere vierteln und jeweils in 7–8 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, längs vierteln und in schmale Streifen schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

2 Das Öl in einer ofenfesten Pfanne (18–20 cm Ø) erhitzen. Zucchini und Zwiebel darin bei großer Hitze anbraten, bis sie leicht bräunen. Gegen Garzeitende Thymian unterrühren, leicht salzen und pfeffern.

3 Inzwischen Eier leicht verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Hartkäse fein reiben und unterrühren. Über die Zucchini-Zwiebel-Mischung gießen. Pfanne mit Alufolie abdecken und die Frittata im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Kurz abkühlen lassen, auf einen Teller stürzen und nochmals wenden. Dazu passt grüner Salat.



Mein Zaubertrick

für dieses Rezept

Perfekt – nämlich ohne unten anzusetzen und ohne mühsames Wenden – gart die Frittata, wenn sie mitsamt Pfanne in den Ofen wandert. Ihre rundum cremige Saftigkeit kommt durch die gleichmäßige Hitze. Also ist Ober-/Unterhitze angesagt, keine Umluft! Dabei die Alufolie zum Abdecken nicht vergessen.



PANZANELLA – BROTSALAT

120 g italienisches Weißbrot (z. B. Ciabatta)

9 EL Olivenöl

1 große Aubergine

1 Knoblauchzehe

Salz | Pfeffer

1 Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht, z. B. Cannellini-Bohnen)

1 kleine rote Zwiebel

200 g Kirschtomaten

1 kleines Bund Rucola

*1 kleines Bund Basilikum
1 TL Honig
3 EL Rotweinessig*

*Für 2 Personen
25 Min. Zubereitungszeit
15 Min. Ruhen
Pro Portion ca. 700 kcal*

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Weißbrot 2–3 cm groß würfeln, mit 1 ½ EL Olivenöl bepinseln, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im heißen Ofen (Mitte) in 10–15 Min. knusprig rösten. Abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Aubergine waschen, putzen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Den Knoblauch schälen und grob würfeln. 3 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Aubergine darin bei großer Hitze hellbraun anbraten. Den Knoblauch unterrühren, salzen und pfeffern. Bei kleiner bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren fertig garen.

3 Währenddessen die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten halbieren, dabei den austretenden Saft auffangen, dann leicht salzen und pfeffern. Rucola und Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob zerkleinern.

4 Für das Dressing Honig, Essig, den aufgefangenen Tomatensaft, evtl. 1–3 EL Wasser (je nach Tomatensaftmenge) und das übrige Öl (4 ½ EL) kräftig verrühren, salzen und pfeffern. Mit Tomaten, Zwiebel, Bohnen und Aubergine mischen. Alles 5–10 Min. ziehen lassen. Brot, Rucola und Basilikum unterheben und den Brotsalat weitere 5 Min. ziehen lassen.