

Schafskäse und Mozzarella mit schwarzen Oliven und Grüne Bohnen im Glas.

Zutaten für 10 Personen

- 0,5 kg Spitzpaprika, bunt, geputzt
- 20 ml Olivenöl zum Garen
- Weißer Balsamicoessig
- 0,5 kg Schafskäse am Stück
- 0,5 Mozzarella, mini in Kugeln
- 0,2 Kg Oliven, schwarz, halbe Frucht ohne Kerne
- 0,4 Kg Bohnen, grün kernig gegart in Stücke
- 5 Gramm Knoblauch, geschält
 - Salz und Pfeffer aus der Mühle
 - Limonensaft, frisch
- 0,2 l Olivenöl
- 1 St. Thymianzweige
- 1 St. Rosmarinzweige

Zubereitung

1. Die bunte Spitzpaprika in grobe Streifen oder Blättchen schneiden, mit Olivenöl vermengen und in der Pfanne kernig anbraten, mit Essig ablöschen, dann abkühlen.
2. Den Schafskäse in große Würfel schneiden, die Mozzarellakugeln auf ein Sieb geben und gut abtropfen.
3. Schafskäse und Mozzarella mit den schwarzen Oliven und dem grünen Bohnen mischen.
4. Die Knoblauchzehen hacken, mit Salz und Pfeffer zu einer Paste verarbeiten, mit Limonensaft und gutem Olivenöl auffüllen, ziehen lassen.
5. In große Einmachgläser oder andere Karaffen, die Zutaten optisch schichtweise hineingeben.

6. Erst die Schafskäse-Mozzarella-Mischung, dann die bunte Paprika, dazwischen dekorativ etwas vom Rosmarin und Thymian geben, zum Schluß mit dem gewürzten Olivenöl auffüllen, Gläser verschließen und 24 Stunden im Kühlschrank oder Kühlhaus marinieren.

Tipp: In Weckgläser (Portion) kann man es gleich zum Servieren nehmen.



Beilagenempfehlung

Frisches Weißbrot in Stangen oder Chiabatabrot
Gut für ein Vorspeisenbüffet oder zu gegrilltem Fleisch oder Fisch



Küchentipp

Anstatt Paprika: Fenchel, Zucchini, kleine Zwiebeln oder Champignon nehmen.
Übergebliebenes Öl passieren und für Salatsauce weiterverwenden.



Tipp zur Gartechnik

Paprika in der Pfanne anbraten, und nur kurz ablöschen, damit der Essig in das Gemüse ziehen kann.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (mit wenig Olivenöl anrichten oder servieren.)
- Fettstoffwechselstörung (mit weniger Olivenöl anrichten oder servieren.)
- Diabetes mellitus (auf die Menge des Olivenöl achten.)
- Purinarme-Kost (auf die Menge des Öls beim Servieren achten.)
- Vegetarische Kostformen

