

MARTIN KINTRUP

# ANTIPASTI & TAPAS

KÜCHENRATGEBER

Häppchenweise  
ans Mittelmeer



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KV

# INHALT



## TIPPS UND EXTRAS

---

**Umschlagklappe vorne:**  
Vorspeisen-Basics

- 4 Kleine Großartigkeiten
- 64 Grissini

**Umschlagklappe hinten:**  
Büfettis clever planen  
Bunte Vorspeisen-Büfettis

## 6 ANTIPASTI

---

- 8 Vitello tonnato
- 9 Zitronen-Salbei-Hähnchen
- 10 Taleggio-Crostini mit Himbeeren
- 12 Bresaola-Carpaccio
- 13 Auberginen-Carpaccio
- 14 Focaccia
- 16 Marinierte Weiße Bohnen
- 16 Halbgetrocknete Tomaten
- 17 Eingelegte Artischocken
- 17 Gefüllte Mini-Paprika
- 19 Gratinierte Zucchini-Garnelen-Röllchen

## 20 TAPAS

- 22 Paprika-Thunfisch-Salat
- 23 Bohnen-Chorizo-Salat
- 24 Baskische Pintxos
- 26 Pimientos Padrón
- 26 Patatas aioli
- 27 Walnuss-Speck-Datteln
- 27 Grillgemüse mit Mojo verde
- 28 Ziegenkäse mit Aprikosensalsa
- 30 Gebratene Pilze mit Manchego
- 31 Pinchos morunos
- 33 Mejillones a la marinera

## 34 MEZZE

- 36 Fattoush mit Granatapfel
- 37 Halloumi-Kichererbsen-Salat
- 38 Lammfleisch-Hummus-Brote
- 40 Labné
- 40 Marinierte Möhren
- 41 Muhammara
- 41 Marinierte Rote Beten
- 42 Sambusak mit Spinat und Schafskäse
- 44 Rote-Bete-Falafel
- 45 Kafta-Kebabs
- 46 Halloumi-Spieße mit Zhug-Sauce

 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:  
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

## 48 »HÄPPCHEN«

- 50 Erdbeeren mit Ziegenfrischkäse
- 51 Garnelen-Tomaten-Spieße
- 52 Zweierlei vom Lachs
- 54 Spargel im Schinkenmantel
- 55 Mini-Rösti mit Salami-Röllchen
- 56 Mini-Matjes-Schichtsalat
- 56 Senfterrine mit Speck
- 57 Saibling-Tatar
- 57 Avocado-Gurken-Shots
- 58 Meerrettich-Crème-brûlée
  
- 60 Register
- 62 Impressum



# TALEGGIO-CROSTINI MIT HIMBEEREN

In Norditalien werden Crostini gerne mit Schinken und Taleggio serviert. Mit einer würzigen Himbeer-Mostarda erhalten die Crostini eine fruchtig-scharfe Note.

## Für die Mostarda:

- 100 g Himbeeren
- 2 EL Zucker
- 1 TL Speisestärke
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz | Pfeffer

## Für die Crostini:

- 60 g Butter
- 1 EL gehackter Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 16 Scheiben Baguette (oder Ciabatta; ca. 250 g)
- 200 g Taleggio (norditalienischer Weichkäse)
- 8 breite Scheiben luftgetrockneter Schinken (ca. 130 g)

## Raffiniert kombiniert

- Für 16 Crostini |
- 25 Min. Zubereitung
- Pro Stück ca. 130 kcal,
- 6 g EW, 7 g F, 10 g KH

- 1 Himbeeren waschen und trocken tupfen. Zucker, Speisestärke, Essig und die Hälfte der Himbeeren aufkochen, kurz köcheln lassen, bis die Himbeeren zerfallen sind und die Mischung andickt. Den Senf unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, die restlichen Himbeeren dazugeben und unterrühren.
- 2 Den Backofen auf 200° vorheizen, einen Grillrost mit Backpapier auslegen. Die Butter mit dem Rosmarin in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen, dazupressen und kurz mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen.
- 3 Das Brot auf den Rost legen und im heißen Backofen (Mitte) 5 Min. anrösten. Inzwischen den Käse in 16 Scheiben schneiden. Die Schinkenscheiben längs halbieren und zusammenklappen.
- 4 Den Rost aus dem Ofen nehmen, die Brote mit der Knoblauch-Rosmarin-Butter bestreichen. Zunächst mit dem Schinken, dann mit dem Käse belegen und noch einmal für ca. 3 Min. in den Backofen schieben, bis der Käse weich und leicht geschmolzen ist. Den Rost wieder aus dem Ofen nehmen, die Brote auf einer Servierplatte anrichten. Je 1 Klecks von der Himbeer-Mostarda daraufsetzen, alles nach Belieben mit grob gemahlenem schwarzem Pfeffer garnieren und sofort servieren.



# BASKISCHE PINTXOS

Im Baskenland heißen Tapas »Pintxos«, gesprochen »pintscho«, und kommen meist als üppig belegte Brote daher. Hier mein ganz persönlicher Beitrag zur Pintxo-Welt.

200 g TK-Garnelen (geschält und küchenfertig; mit MSC-Siegel)  
4 EL Limettensaft  
2 TL Honig | 3 EL Olivenöl  
½ TL Cayennepfeffer  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
Salz | Pfeffer  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
150 g Cocktailtomaten  
1 Avocado  
½ Baguette  
**Außerdem:**  
12 kleine Holzspießchen

## Aufsteiger im Tapas-Universum

Für 12 Pintxos |  
30 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 125 kcal,  
4 g EW, 6 g F, 13 g KH

- 1 Die Garnelen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen, dann beiseitestellen, bis sie angetaut sind. Limettensaft, Honig und 2 EL Öl mit Cayennepfeffer und Kreuzkümmel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und ca. 10 Min. in die Marinade einlegen.
- 2 Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin rundherum ca. 3–4 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt und knapp gar sind, dabei nach der Hälfte der Zeit den Knoblauch dazugeben.
- 3 Die Tomaten waschen und halbieren. Die Avocado halbieren und entkernen. Die Hälften schälen, noch einmal längs halbieren und dann quer in Scheiben schneiden. Tomaten und Avocado mit den marinierten Zwiebeln mischen. Alles noch einmal mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
- 4 Das Baguette in 12 Scheiben schneiden. Die Avocado-Tomaten-Salsa darauf verteilen. Die Knoblauch-Garnelen auf die Salsa legen und mit Holzspießchen feststecken.

## VARIANTE

### PINTXOS MIT JAKOBSMUSCHELN UND APFELTATAR

1 Apfel und 50 g gemischte Oliven (ohne Stein) fein würfeln. Mit 1 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl und 1 TL Honig verrühren, mit 1 TL Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Handvoll Rucola klein zupfen und untermischen. 12 Jakobsmuscheln trocken tupfen und in 1 EL Öl 3 Min. braten, nach der Hälfte der Zeit wenden. Mit 1 EL Zitronensaft beträufeln, salzen und mit dem Apfeltatar auf Brotscheiben schichten.





## LABNÉ

1 TL bunte Pfefferkörner | 1 Knoblauchzehe |  
500 g Naturjoghurt | 2 EL Limettensaft |  
1 TL Meersalz | 1 EL Olivenöl | 1 EL gemischte ge-  
hackte Kräuter (Dill, Minze, Petersilie)

### Cremig-frischer Dip-Genuss 🌿

Für 4 Personen |  
10 Min. Zubereitung | 24 Std. Abtropfen  
Pro Portion ca. 105 kcal, 4 g EW, 7 g F, 5 g KH

**1** Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Joghurt mit Knoblauch, Pfeffer, Limettensaft und Meersalz verrühren. Ein Sieb über einen Topf hängen und mit einem Küchentuch auslegen. Den Joghurt einfüllen, die Ränder des Tuchs darüberklappen. Einen Deckel darauflegen, alles 24 Std. kühl stellen.

**2** Die abgetropfte Joghurtcreme in ein Schälchen füllen und glatt streichen. Mit Öl beträufeln, mit den Kräutern bestreuen. Um Bällchen zu formen, muss der Labné weitere 24 Stunden abtropfen. Dann mit einem Esslöffel Nocken abstechen und nach Belieben in Kräutern wälzen.



## MARINIERTE MÖHREN

600 g Möhren | 200 g getrocknete Aprikosen |  
2 Knoblauchzehen | 2 EL Olivenöl | 40 g Pinien-  
kerne | 1 TL Zucker | 1½ EL Weißweinessig |  
1 EL Zitronensaft | Salz | Pfeffer | 2 EL gehackte  
Minze

### Minzfrischer Mezze-Spaß 🌿

Für 4 Personen | 20 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 270 kcal, 5 g EW, 11 g F, 34 g KH

**1** Die Möhren schälen, längs vierteln, dann quer halbieren. In einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser 2 Min. dämpfen, dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Aprikosen halbieren, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren, Aprikosen und Pinienkerne darin 3 Min. andünsten. Knoblauch dazugeben und 2 Min. mitdünsten. Zucker hinzufügen und etwas karamellisieren lassen, dann mit Essig und Zitronensaft ablöschen, etwas einkochen lassen und vom Herd nehmen. Die Möhren mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Minze untermischen.



## MUHAMMARA

400 g eingelegte rote Grillpaprika (aus dem Glas) | 1 rote Chilischote | 30 g Walnüsse | 1 Knoblauchzehe | 4 EL Semmelbrösel | 4 EL Olivenöl | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | 2 TL Granatapfelsirup (ersatzweise Ahornsirup) | Salz | Pfeffer

### Syrischer Dip-Klassiker 🌿

Für 4 Personen | 15 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 235 kcal, 3 g EW, 16 g F, 17 g KH

**1** Die eingelegten Paprikaschoten in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und klein schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und grob hacken. Walnüsse grob zerbröckeln, in einer Pfanne leicht anrösten. Den Knoblauch schälen und grob würfeln.

**2** Paprika, Chili, Walnüsse, Knoblauch und Semmelbrösel mit Öl, Kreuzkümmel, Granatapfelsirup bzw. Ahornsirup und 1 TL Salz im Blitzhacker zu einer glatten Paste pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## MARINIERTER ROTE BETEN

40 g Pistazien | 2 Knoblauchzehen | 500 g vorgekochte Rote Beten (vakuumiert) | 2 EL Olivenöl | 4 EL getrocknete Berberitzen | 2 EL Honig | 2 EL Limettensaft | 1 EL Weißweinessig | Salz | Pfeffer | 3 Stiele Dill

### Schnell aus dem Vorrat gezaubert 🌿

Für 4 Personen |  
20 Min. Zubereitung | 15 Min. Marinieren  
Pro Portion ca. 200 kcal, 4 g EW, 11 g F, 21 g KH

**1** Pistazien in einer Pfanne anrösten, herausnehmen. Den Knoblauch schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Die Rote Beten abtropfen lassen, vierteln und in Spalten schneiden.

**2** Den Knoblauch im heißen Öl kurz andünsten. Rote Beten und Berberitzen dazugeben und mitbraten. Honig dazugeben und aufwallen lassen, Pistazien hinzufügen, mit Limettensaft und Essig ablöschen, salzen und pfeffern. Alles 15 Min. durchziehen lassen. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit den Rote Beten mischen und auf Schälchen verteilen.

# ZWEIERLEI VOM LACHS

Bei Lachs greift jeder gerne zu. Hier bieten sich gleich zwei Möglichkeiten: propere Pfannkuchenröllchen und pfefferwürzige Pralinen.



**Für die Lachsrollchen:**

75 ml Milch  
50 g Weizenmehl  
1 Ei  
1 TL Zucker  
Salz  
2 TL Butter  
2–3 TL Sesam  
1 TL bunter Pfeffer  
100 g Frischkäse  
2 TL Honigsenf  
40 g junger Spinat  
200 g Räucherlachs

**Für die Lachspralinen:**

200 g Lachsfilet  
1 EL Öl  
1 EL Honigsenf  
1 EL Limettensaft  
1 EL bunter Pfeffer  
1 EL Sesam

Gartenkresse (nach Belieben)

**Perfekt fürs Brunch-Büfett**

Für 4 Personen |  
45 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 460 kcal,  
30 g EW, 31 g F, 14 g KH

**1** Für die Lachsrollchen zunächst Pfannkuchenteig herstellen. Dafür zuerst Milch, Mehl und 2 EL Wasser glatt rühren. Dann Ei, Zucker und 1 Prise Salz dazugeben und verrühren. Den Teig 10 Min. quellen lassen.

**2** Nacheinander zwei dünne Pfannkuchen in einer Pfanne ausbacken. Dafür 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen und verteilen. Die Hälfte des Teigs in die Pfanne geben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Sofort mit 1–2 TL Sesam bestreuen, den Pfannkuchen wenden und fertig backen. Pfannkuchen herausnehmen, den zweiten Pfannkuchen auf die gleiche Weise backen.

**3** 1 TL bunten Pfeffer im Mörser zerstoßen. Mit dem Frischkäse und 2 TL Honigsenf verrühren. Den Spinat waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Frischkäsecreme gleichmäßig auf die abgekühlten Pfannkuchen streichen. Mit dem Spinat belegen, dabei an einer Seite einen 3 cm breiten Rand frei lassen. Den Räucherlachs gleichmäßig auf den Spinat legen. Die Pfannkuchen zur freien Seite hin aufrollen. Die Ränder glatt schneiden, die Pfannkuchen in je sechs Röllchen schneiden.

**4** Für die Lachspralinen das Lachsfilet kalt abspülen und trocken tupfen, dann in 12 Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Lachswürfel darin rundherum etwa 3–4 Min. anbraten, so dass sie gebräunt, innen aber noch leicht glasig sind. Honigsenf mit Limettensaft verrühren, mit Salz würzen. Pfeffer im Mörser zerstoßen und mit 1 EL Sesam mischen. Die Lachswürfel zunächst in der Honigsenf-Limetten-Mischung wenden, dann rundherum mit der Pfeffer-Sesam-Mischung überziehen. Röllchen und Lachspralinen diagonal in zwei Reihen auf Tellern anrichten. Nach Belieben noch mit Honigsenf und etwas Kresse garnieren und servieren.



## MULTIKULTI-HÄPPCHENPARADE

Hier kommen die kleinen Großartigkeiten, mal italienisch, mal spanisch, mal orientalisches. Doch egal wie und woher, die kleinen Appetizer sorgen für Ahs und Ohs bei Ihren Gästen. Und weil sich die Häppchen alle super vorbereiten lassen, feiern Sie als Gastgeber auf die mediterrane Weise mit, nämlich ganz entspannt!

**Gelingt garantiert:** Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

**Für jeden Anlass:** Fingerfood, raffinierte Snacks und Vorspeisen vom Feinsten

**Feiern ohne Stress:** Mit Planungshilfen und Büfettvorschlägen



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 454 Länderküchen  
ISBN 978-3-8338-5013-4



9 783833 850134



PEFC  
€ 8,99 [D]  
€ 9,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

