

# Italienische Antipasti vom Blech

Der Sommer steht vor der Tür und mit ihm ist die Lust auf leichte Kost zurückgekehrt... Zumindest geht es mir so... Wenn es draußen warm ist, dann steigt allmählich wieder mein Appetit auf Salat und Gemüse. Das hat die Natur schon gut eingerichtet, dass man auf dem Wochenmarkt wieder die Qual der Wahl an saisonalem und regionalem Gemüse hat...

Mir geht es ganz oft so, dass mich alles Gemüse sprichwörtlich anlacht, wie es so farbenfroh und köstlich in seinen Steigen liegt. Aber was damit machen, mit dem Fenchel, dem Chicoree, den Frühlingszwiebeln, Möhren, Tomaten... Es muss alles zeitnah verarbeitet werden und hält sich ja auch nicht ewig... Im Winter ist es das [Ofengemüse](#) oder der [Eintopf](#), in die man die Vielfalt einbringen kann, im Sommer sind es bei mir [Minestrone](#) oder Antipasti.

Immer auch die ideale Lösung, wenn was weg muss... Einfach alles klein schneiden und ab damit in den Suppentopf oder in die Röhre!

Das Wetter ist großartig, jede freie Minute möchte man draußen sein. Es bleibt also keine Zeit für aufwändige Küche... Es gab Zeiten, da habe ich mir unglaublich viel Arbeit gemacht, wenn wir Lust auf Antipasti hatten. Jede einzelne Komponente habe ich in der Grillpfanne individuell in Form und Zubereitung stundenlang gebraten. Die Möhren in feine, die Zucchini in dicke Scheiben gehobelt, den Kohlrabi in Stifte geschnitten. Hier mit dunklem, da mit weißem Balsamico abgelöscht. Hier ein wenig Schalotte, da Knoblauch... Mal mit Oregano, mal mit Thymian aromatisiert – mix and match vom Feinsten. Das bringt

Spaß und steigert die Vorfreude aufs Essen ungemein, aber es dauert seine Zeit und man braucht Muße.



Italienische Antipasti aus dem Backofen

Es gibt eine sehr viel einfachere und genauso gute Machart! Ich schmecke in der Tat keinen Unterschied, ob ich nun stundenlang am Herd gestanden und ihn ordentlich eingesaut habe oder ob ich alles aufs Backblech packe und innerhalb von 20 Minuten ist das Essen fertig...

So habe ich es am Sonntag gemacht – wir waren den ganzen Tag unterwegs, hatten Kohldampf und Lust auf etwas Besonderes... Alles Gemüse war innerhalb von 10 Minuten geputzt, in mundgerechte und unterschiedliche Formen gebracht und ist schließlich auf dem Backblech gelandet.

Ich bin kein Freund von Zucchini und Aubergine, beides ist mir zu geschmacksneutral, zumindest im Zusammenhang mit italienischen Antipasti. Geht ja auch ohne und jeder kann seinen Vorlieben und dem saisonalen Angebot freien Lauf lassen...

## Rezept für Italienische Antipasti

(Für 2 Personen)



Auswahl an möglichen Zutaten für einen italienischen Vorspeisenteller

- 1 Fenchelknolle
- 2 Chicorée
- 2 Tomaten

- 1 Bund Möhren
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 frische Knoblauchknolle, quer durchgeschnitten
- ein paar Zweige Oregano
- ein paar Zweige Thymian
- Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- sehr gutes Olivenöl
- Balsamico-Essig

### **Zubereitung:**

Die aufgelisteten Gemüsesorten sind lediglich Vorschläge, es passt jedes Gemüse der Saison.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Alles Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Form bleibt ganz dem persönlichen Geschmack überlassen.

Auf dem Backblech verteilen, mit Meersalz und Pfeffer würzen, die Kräuter großzügig darauf verteilen und das Ganze mit reichlich Olivenöl beträufeln.

Für 20 bis 25 Minuten im Backofen backen – fertig!





Italienische Antipasti mit frischem Brot und einem aromatisierten Öl

Ich hatte zur Bärlauchzeit ein Öl angesetzt, einfach die Blätter kleingeschnitten, ein paar Knospen dazu und das ganze mit Olivenöl übergossen. Davon hatte ich noch ein wenig übrig und das passte ganz prima zu den Antipasti und frischem, [selbstgebackenem Baguette](#)! Wer Säure mag, der träufelt noch etwas Balsamico-Essig oder Zitronensaft über das Gemüse. Dazu noch ein wohl temperiertes Glas Weißwein – das perfekte Abendessen auf der Terrasse oder dem Balkon!