

Büffel-Mozzarella und Parmaschinken mit Basilikum-Popovers

Ende Oktober war Mädels-Wochenende in Neapel. Dort habe mich in die Kombination aus Büffelmozzarella, Parmaschinken und Salat verliebt. Anlass genug, euch diese leckere Kombination auf meinem Blog zeigen. Probiert haben wir das Gericht in dem hübschen kleinen Restaurant 'Muzzarella', das sich auf Gerichte mit Büffelmozzarella spezialisiert hat. Der Mozzarella ist wunderbar zart und cremig; der Schinken gibt eine herzhafte Würze. Statt Brot gibt es heute frisch gebackene Popovers dazu, die ich mit Basilikum und etwas Mozzarella mediterran verfeinert habe.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 1 EL Butter
- 1 Ei
- 50 g Mehl
- 1 Messerspitze Backpulver
- 100 ml Milch
- 1 TL Salz
- 1 Handvoll frischer Basilikum, gehackt
- 2 Kugeln Büffelmozzarella
- 120 g Parmaschinken
- 2 Handvoll grüner Salat
- 150 g Cocktailtomaten
- weißer Balsamico-Essig
- Olivenöl, Salz, Pfeffer



So geht's:

Für die Popovers heizt ihr den Backofen auf 200 Grad Umluft vor. Die gefetteten sechs Muffinförmchen (Silikonformen braucht ihr nicht einfetten) schiebt ihr bereits leer in den Ofen. Nun lasst ihr die Butter in einem Topf zergehen und füllt sie in eine Rührschüssel um. Gebt das Ei, Mehl, Backpulver, Milch, Salz und den gehackten Basilikum hinzu und rührt alles mit einem Schneebesen zu einer homogenen Masse.

Lasst den Mozzarella abtropfen und schneidet von jeder Kugel an der flachen Seite eine Scheibe ab – sodass sie von oben noch wie Kugeln aussehen. Schneidet die Scheiben in feine Stückchen und rührt sie unter die Ei-Mehl-Masse. Nehmt nun die Muffinformen kurz aus dem Ofen und verteilt den Teig zügig auf die acht Gefäße. Schiebt sie sofort wieder in die Hitze und backt sie für 15 Minuten.

Währenddessen macht ihr den Salat mit etwas Öl, Essig, Salz und Pfeffer an. Rührt die halbierten Cocktailtomaten unter. Gebt den Salat in die Mitte eines großen Tellers. Ordnet den Parmaschinken rum herum an und positioniert jeweils eine Kugel Büffelmozzarella in der Mitte. Wenn die Basilikum-Popovers fertig und schön aufgegangen sind, reicht ihr sie als Beilage zu Mozzarella, Schinken und Salat.

Info:

Büffelmozzarella ist typisch für Kampanien, die Region um Neapel. Dort werden traditionell Wasserbüffel gehalten, die die Milch für den Käse geben. Unter anderem weil sein Fettgehalt höher ist, schmeckt er wesentlich cremiger als das Pendant von der Kuh. Aber auch der Geschmack ist würziger. In Sachen Nährstoffe ist die Büffelmilch der Kuhmilch übrigens überlegen: Ihr Gehalt an Eisen, wichtig für den Sauerstofftransport im Blut, ist höher, genauso wie die Menge an Kalzium, das für starke Knochen unverzichtbar ist. Die Vitamine A, B, C und E sind ebenfalls in größeren Mengen vorhanden als in der Kuhmilch. Dafür ist der Cholesteringehalt niedriger. Da lässt sich die leicht höhere Kalorienanzahl verschmerzen (ca. 270 kcal versus 245 kcal).

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 680 kcal
- Protein: 80 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Fett: 95 g