

PORTIONEN

12

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

CAPRESE PESTO BITES

Der italienische Klassiker – Tomate mit Mozzarella – also eine Caprese kann man auch anders interpretieren. Ich habe die Zutaten etwas ergänzt und dann püriert, damit entsteht ein toller Aufstrich, den man mit kleinen Fathead Bites kombinieren kann. Dieses Mal habe ich den klassischen **Fathead** Teig mit **Kichererbsenmehl** und **Bambusfasern** angesetzt und in Muffinförmchen gebacken. Das perfekte Behältnis für die Caprese Pesto und fertig für den Grillabend oder die Gartenparty.

Ein schöner Hingucker auf jedem Buffet!



ZUTATEN

Für das Caprese Pesto:

- 1 Tomate
- 125 g Mozzarella (1 Kugel)
- 6 Paranüsse
- 30 g Cashewkerne
- Olivenöl, Essig
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Oregano

Für die Bites:

- 125 g Mozzarella (1 Kugel)
- 50 g Frischkäse
- 40 g geriebener Käse
- 70 g **Kichererbsenmehl**
- 30 g **Bambusfasern**
- 1 EL Olivenöl
- 1 Ei

*Caprese – also Tomate
Mozzarella – mal auf andere
Weise – super als Partyfood
oder als Beilage beim Grillen
geeignet!*



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Ofen auf ca. 160 Grad Umluft vorheizen.
Mozzarella, Frischkäse und geriebenen Käse in der Microwelle so lange erhitzen, bis alles geschmolzen ist und sich miteinander verrühren lässt.

SCHRITT 2

Die restlichen Zutaten für die Fathead Bites hinzugeben und zu einem Teig verkneten. Sollte er zu klebrig sein, um ihn zwischen 2 Dauerbackfolien oder Backpapier auszurollen, füge noch etwas Bambusfasern hinzu.

SCHRITT 3

Aus dem Teig runde Teilchen austechen und damit Muffinförmchen (meine sind aus Silikon, das klappt super) ca. zur Hälfte füllen, so dass ein kleiner Rand entsteht, der nachher die Pesto davon abhält, auszulaufen. Ich habe in jeder Muffinform auf den Teig nun ein paar Sesamsamen gestreut.

SCHRITT 4

Gib nun die Muffinförmchen bei ca. 160 Grad Umlauf für 10-15 min in den Ofen. Sie sollten nicht zu dunkel werden. Ich habe meine für die letzten 3-4 min aus den Muffinförmchen gestürzt und ohne diese schön cross gebacken.

SCHRITT 5

Während die Bites im Ofen backen, kannst Du die Nüsse für die Pesto hacken oder im Mulitzerkleinerer shreddern. Danach alle weiteren Zutaten zusammen mit den Nüssen und dem Gewürz pürieren, so dass es eine sämige Flüssigkeit wird.

SCHRITT 6

Sind die Bites und Deine Pesto fertig, kannst Du die Bites entweder noch warm oder lauwarm mit der Pesto füllen und servieren. Sie schmecken aber auch kalt super und sind damit absolut tauglich, als Fingerfood am Buffet oder beim Grillen als Beilage gereicht zu werden.