

# O Sole Mio

## Zutaten:

3 - 4 "dünne" Scheiben Parmaschinken  
Rucola-Salat  
Parmesan  
1 Knoblauchzehe  
Olivenöl  
Balsamico-Essig

## Zubereitung:

Für all jene, die vom Fernweh gepackt werden, gibt es hier den kulinarischen Kurzurlaub.  
Ein bisschen Italien, ein Hauch von mediterranem Leben.

Dafür halbiere man einen knusprigen Kornspitz und überstreiche in auch auf der Unterseite mit einem Gemisch aus Olivenöl und gepreßtem oder gehackten Knoblauch und läßt ihn im Backrohr bei Oberhitze leicht bräunen. Nun belegen Sie den Kornspitz mit dem Parmaschinken. Versuchen Sie den Schinken so aufzulegen, dass er nicht platt am Kornspitz klebt, sondern leicht und legant erscheint.

## Wichtig:

Achten und bestehen Sie darauf, dass der Schinken frisch aufgeschnitten wird und vor allem, dass er "hauchdünn" ist. Parmaschinken verbreitet seinen vollen Geschmack nur so und außerdem ist er je dicker geschnitten, umso zäher zu genießen. Verteilen Sie nun einige Rucolablätter über den Schinken.

Wenn Sie mit dem Messer geübt sind schaben Sie vom Parmesan jetzt feine Blättchen herunter, ansonsten verwenden Sie einfach eine Raspel. Ein Schäler kann hierzu auch zweckentfremdet werden. Streuen Sie die Blättchen noch über den Kornspitz. Zu guter Letzt den Kornspitz mit gutem Balsamico-Essig beträufeln und Sie werden sich beim Genuss dieses Kornspitz unter der Sonne Italiens wiederfinden.

## Nährwerte:

(pro Portion)

Energie kcal/kj	ca. 319/1.345
Kohlenhydrate (g)	ca. 28
Proteine (g)	ca. 10
Fett (g)	ca. 9

## BE (Broteinheiten): 2,3

(1 Broteinheit entspricht 12g Kohlenhydrate)

