

# Bocconcini di Parma

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Zutaten für ca. 5 Hauptspeisen  
und: 10 Vorspeisen:

## Für den Crespelleteig:

100 g Hirse, fein gemahlene  
100 g Vollkornweizen, fein gemahlene  
ca.300 ml Milch  
3 ST Eier  
etwas Salz

Pflanzenöl zum Herausbacken

## Für die Fülle:

100 g Butter, Zimmertemperatur  
1 ST Eidotter  
  
400 g Magertopfen  
200 g passierten Fetakäse oder Ricotta  
60 g Parmesan, geriebenen  
  
75 ml Sauerrahm  
Salz, geriebene Muskatnuss

etwas Butter für die Auflaufform

## Einfache Tomatensauce auf der Web-Seite...

## Für den Blattspinat:

50 g Butter  
120 g Zwiebel oder Schalotten, in kleinen Würfeln geschnitten  
1 ST Knoblauchzehe, fein gehackt  
  
450 g Blattspinat, TK aufgetaut und das Wasser herausgedrückt  
Salz, geriebene Muskatnuss

## Herstellung:

1. Zuerst werden die Crespelle (dünne Palatschinken, Crêpes) gebacken.
2. Der Durchmesser der Pfanne soll ca. 22 cm betragen - die Masse ergibt ca.10 Stück.
3. Für die Fülle wird die Butter zuerst mit dem Eidotter flaumig aufgeschlagen.
4. Dann kommen die restlichen Zutaten hinzu und die Masse gut abrühren und abschmecken.
5. Nun die Tomatensauce zubereiten. (siehe Seite.....)
6. Die Bocconcini werden wie folgt zubereitet:  
Zu gleichen Teilen wird die Masse der Länge nach auf jedes Crêpe gehäuft.



7. Den linken und den rechten Rand gerade schneiden, mit den restlichen Crepselle gleich verfahren.
8. Stücke zu ca. 6 cm trennen. Diese Bocconcini, zu Deutsch heißt es "Kleinigkeiten", etwas Kleines"-, werden nun senkrecht in eine ausgebutterte Auflaufform aneinandergereiht, und im Backrohr bei 220 °C ungefähr 15 Minuten gebacken.
9. Währenddessen den Spinat zubereiten.  
Hierfür werden die gehackten Schalotten in Butter angeschwitzt, und der ausgedrückte Spinat darin erhitzt.
10. Würzen und in die Mitte des Tellers anrichten.
11. Rund um den Spinat wird die Tomatensauce verteilt. Die mit einer Palette aus der Auflaufform gehobenen Bocconcini setzt man auf den Spinat.
12. Sofort servieren.

### Tipps:

Bei größeren Mengen im Haushalt empfiehlt es sich die Bocconcini in der Auflaufform zu belassen, und Sauce sowie Spinat á part zu servieren.

Als Zwischengericht oder Imbiss serviert, kann man den Spinat auch weglassen.

