

AT 5,99 €
CH 10,80 CHF
LU 6,80 €
BE 6,80 €
IT 7,50 €
ES 7,50 €



ISSN 2192-2144

Ausgabe 02 · 2021
Februar/März
5,99 EURO

70 geniale
Rezepte!

so isst

Italien

Für Ihre italienischen Momente

PARADIES
SARDINIEN

Urlaubsgefühl zu
Hause erleben

Pasta-Ideen mit Nüssen

Kerniger Genuss mit
den passenden Weinen

Hackfleisch all'italiana

Pizza, Sugo, Braten,
Quiche und mehr

FIX FERTIG

6 neue Blitzgerichte in
maximal 35 Minuten



Frittata aus dem Ofen
mit Tomatensalat

ZUM JAHRESSTART:

Leichte Küche

28 gesunde mediterrane Rezepte

AROMATISCH: 5 süße Lieblinge mit Vanille • Edler Safran in vier Variationen

SCHÄTZE DER SAISON: Würziges mit Kohl • Zitrusfrüchte herhaft zubereitet

ZauberPrise Magische Würze!



Tipp

Das 5er-Set als wertvolles Geschenk – auch für Hobbyköche ohne Küchenmaschine geeignet!

Mit den ZauberPrise Bio-Gewürzmischungen „Geflügel“, „Gemüse“, „Fleisch“, „Salat“ und „Fisch“ von **mein ZauberTopf** verleihst du deinen Lieblingsgerichten jeden Tag einen rundum aromatischen Geschmack. Enthalten sind ausschließlich Bio-Zutaten, keine Geschmacksverstärker, keine Zusatzstoffe! So geht's: Einfach 2 TL auf 4 Portionen geben. 1 Dose reicht für 100 Portionen! Du brauchst keine weiteren Gewürze.

Die großen, wiederverschließbaren Dosen bewahren das Aroma und machen das teelöffelweise Entnehmen besonders einfach.

Speziell entwickelt und getestet für das Kochen mit Küchenmaschinen mit Kochfunktion.

Dose à 200 g, je 8,99 Euro | JETZT BESTELLEN: www.shop.zaubertopf.de



EDITORIAL



Starten Sie mit italienischen Köstlichkeiten ins neue Jahr!

Liebe Leserin, lieber Leser,

voller Tatendrang beginnen wir das Jahr 2021. Nach den Feiertagen, an denen wir nach Herzenslust geschlemmt und Weihnachtsgebäck vernascht haben, steht uns nun der Sinn nach mediterranen Gerichten, die uns nicht beschweren und mit denen wir uns etwas Gutes tun. Wenn es Ihnen genauso geht, dann werden Sie mit dieser Ausgabe der „So is(s)t Italien“ viel Freude haben.

Wir machen den Anfang mit leichten Köstlichkeiten (ab Seite 12), in denen Gemüse und Fisch die Hauptrolle spielen. Sie werden sehen, dass eine bewusste Ernährung nicht zwangsläufig bedeutet, auf Genuss verzichten zu müssen. Ebenfalls gesund und noch dazu mit einem ordentlichen Proteinkick verbunden sind unsere Salate mit Hülsenfrüchten (ab Seite 84). Natürlich nutzen wir auch in dieser Ausgabe die Schätze der Saison und zeigen Ihnen u.a., wie Sie unterschiedliche Zitrusfrüchte und Kohlsorten auf italienische Art zubereiten – herrlich herhaft!

Deftigen Genuss versprechen auch unsere Rezeptideen mit Hackfleisch (ab Seite 50). Hier finden Sie tolle Varianten für Pasta, Pizza & Co., die allesamt mit einem überraschenden Kniff daherkommen. Und wer Süßes liebt, wird begeistert sein, was man alles aus Vanille zaubern kann. Blättern Sie gleich auf Seite 100 und küren Sie Ihren neuen Liebling.

Die „So is(s)t Italien“-Redaktion wünscht Ihnen und Ihren Lieben ein gesundes neues Jahr!

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | Chefredakteurin



S. 104 Vanillecreme mit Rosmarin-Cranatapfelsöße

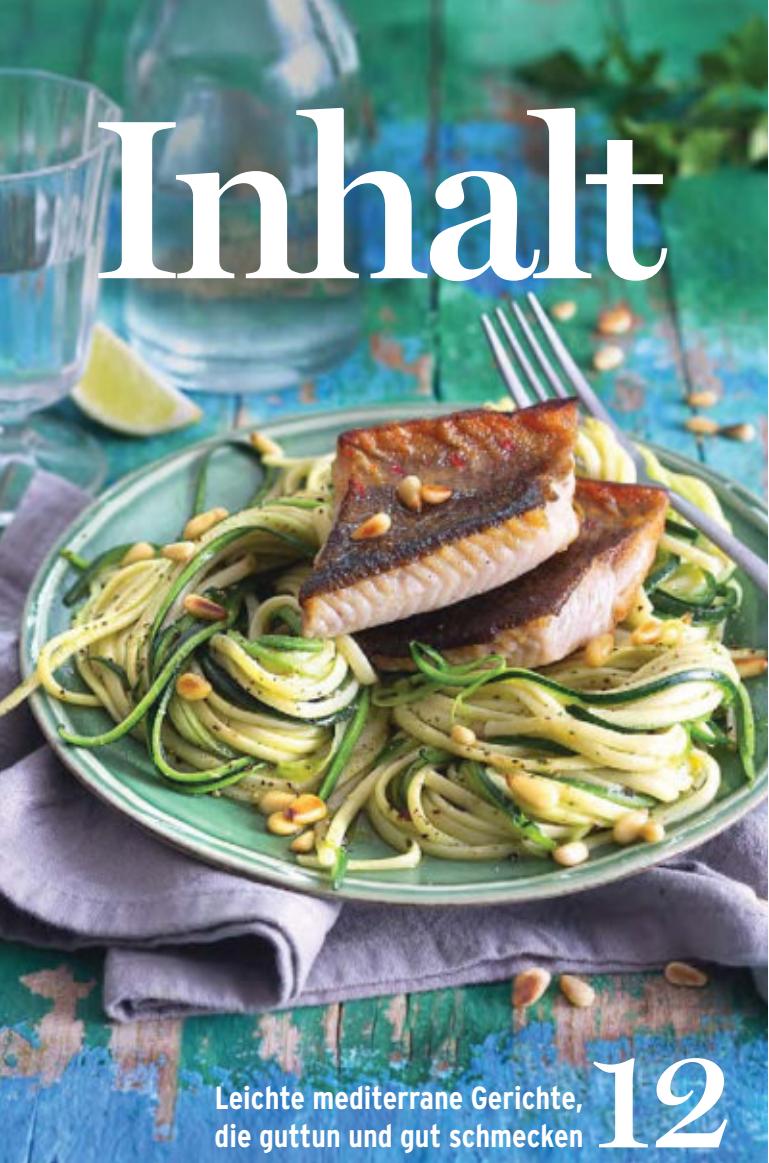
Unser großes Al-Forno-Spezial

Entdecken Sie in unserem 132 Seiten starken Sonderheft die 68 besten Ofengerichte Italiens. Ob Pasta, Pizza, Fleischgerichte oder Süßes, hier wird alles ganz umkompliziert im Ofen zubereitet. Für 6,50 Euro erhältlich im Zeitschriftenhandel und über www.falkemedia-shop.de



Folgen Sie „So is(s)t Italien“ auf Facebook und bei Instagram! Blicken Sie hinter die Kulissen unseres Redaktionsalltags und lassen Sie sich von unseren italienischen Rezeptideen inspirieren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! www.facebook.com/soisstitalien Instagram: @soisstitalienmagazin

Inhalt



Leichte mediterrane Gerichte,
die guttun und gut schmecken **12**



50 Kochen mit Hack: großartiger
Geschmack bei wenig Aufwand



Italienische Blitzküche **68**

REZEPTE

8 Cettina Welt

Cettina Vicenzino und die Karnevalstradition Siziliens

12 Leichte Küche

Zum Start ins Jahr servieren wir Ihnen ausgewogene mediterrane Gerichte mit viel Gemüse und Fisch

22 Zitrusfrüchte auf herzhafte Art

Wir kombinieren sie mit Pizza, Pasta, Risotto und mehr

30 Frisch aufgetischt

Sechs Gerichte mit Gemüse und Obst der Saison

36 Italienisches Fingerfood

Von der Hand in den Mund: Polpettine und Zeppole schmecken wie auf einer italienischen Piazza

42 Pasta e vino: Nüsse & Kerne

Sechs Pastagerichte mit den dazu passenden Weinen

50 Neues mit Hackfleisch

Rustikale Speisen, die unkompliziert zubereitet sind und mit besonderem Pfiff daherkommen

58 Rezeptideen für Kohl

Deftiges aus unterschiedlichen Sorten, das begeistert

68 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

74 Genussreise nach Sardinien

Wir bringen das Urlaubsgefühl zu Ihnen nach Hause. Freuen Sie sich auf Rezepte und Traumstrände!

Fotos: Ira Leon (2); Frauke Antholz (2); Anna Gieseier (1); Getty Images/Stock Editorial (1); Tina Bumann (1); Cettina Vicenzino (1); Annamaria Zimau (1); Cettina Vicenzino (1); Tina Bumann (1)

42

Pasta mit Nüssen
und Kernen





84 Salate mit Hülsenfrüchten

Gönnen Sie sich eine Extraption Proteine mit unseren bunten Salaten, die richtig satt machen

90 Gesund all'italiana: Vollkorn

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch italienisches Essen

96 Alles aus einer Pfanne

Focaccia, Pizza und herzhafter Kuchen mit Filoteig

100 Süßes mit Vanille

Feines Gebäck und Desserts mit Suchtpotenzial

110 Vier Variationen: Safran

Das Gewürz verfeinert Eis, Risotto, Suppe und den Sud für eine pochierte Birne

SERVICE

21 Ratgeber: Leichte Ernährung

64 Ratgeber: Kohl

80 La dolce vita

89 Ratgeber: Hülsenfrüchte

STANDARDS

3 Editorial

6 Rezeptfinder

108 Rätsel/Impressum

114 Vorschau



8

Cettina feiert Karneval



58 Kohl: deftig und köstlich



100 Süße Lieblinge mit feiner Vanille



22

Spritzige Gerichte mit Zitrusfrüchten

Alle Rezepte dieser Ausgabe

UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINEN GUTEN JAHRESSTART

VORSPEISE



92 Vollkornwaffeln
mit herhaftem Belag

HAUPTGERICHT



54 Pappardelle
mit fruchtiger Lamm-Bolognese

NACHSPEISE



104 Vanillecreme
mit Rosmarin-Granatapfelfoße

ZWISCHENDURCH *nel mentre*



S. 27 Grapefruit-Sellerie-Salat mit Ziegenkäse



S. 31 Zwiebel-Blätterteig-pizza mit Ziegenkäse



S. 32 Rote-Bete-Crostini



S. 33 Gebackene Knoblauchkartoffeln mit Dip



S. 39 Crostini mit Ricotta,
Sardellen & Kapernäpfeln



S. 39 Zeppole mit Sardellen
und Oliven



S. 40 Auberginen-Polpettine



S. 40 Frittate Teigkugeln



S. 68 Panini mit Artischockencreme und Bresaola



S. 71 Süßkartoffel-Avocado-Salat



S. 87 Bunter Linsensalat



S. 95 Vollkorn-Frühstücksbrotchen



S. 98 Rosmarin-Oliven-Focaccia ohne Kneten



S. 10 Fünflöchrige Pasta
mit sizilianischer Soße



S. 16 Rindereintopf mit
Kartoffeln und Oliven



S. 17 Linsen-Nuss-Bratlinge
mit Joghurtdip



S. 17 Zucchini-Linguine mit
Pesto und Saiblingsfilet



S. 18 Frittata aus dem Ofen
mit Tomatensalat



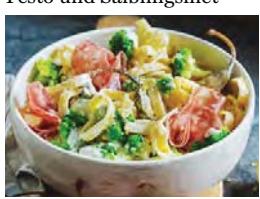
S. 18 Rotbarsch-Fenchel-Päckchen mit Kräutersoße



S. 19 Tomaten-Fusilli mit
gedämpften Hackbällchen



S. 20 Kürbis-Vollkornlasagne



S. 26 Tagliatelle mit Romanesco in Zitronensoße



S. 27 Risotto mit Tintenfischringen & Mandarinen



S. 28 Hähnchen-Orangen-Pizza



S. 28 Lachssteak mit Rosmarinkartoffeln und Dip



S. 30 Würzige Spinat-Gorgonzola-Pasta



S. 42 Trofie mit Radicchio
und Mandel-Ricotta-Soße



S. 43 Mafaldine mit Pekannuss-Schweinefilet & Spinat



NACHSPEISEN & GETRÄNKE *dolce & bevande*



TRADITIONELL Cettina Vicenzino mit einer Kette aus Salsiccia-Würsten, die man früher im Karneval wie einen Schal um den Hals band und damit durch die Straßen lief (o.l.) **BUNTES FEST** Ankündigung einer Karnevalsveranstaltung im Ort Misterbianco (o.r.) **MODERN** Karnevalswagen und -figuren in Ramacca (u.l.) und Giarre (u.r.)



CETTINAS WELT

Karneval auf Sizilien

Die Kochbuchautorin, Fotografin und Künstlerin Cettina Vicenzino hat ihre liebsten Gerichte zusammengestellt und weiß dazu auch noch eine passende Geschichte zu erzählen

TEXT, REZEPTE & FOTOS | CETTINA VICENZINO

Als meine Familie Anfang der 1970er-Jahre nach Deutschland zog, war unsere neue Heimat die Karnevalshochburg Köln. Karneval kannten meine Eltern zwar, aber nicht so! Ich war neugierig zu erfahren, wie damals *Carnevale in Sicilia* in unserem Dorf in Militello war. Ich habe meine Mutter gefragt, und ihre Erinnerungen fangen mit dem Karnevalssonntag, „*u joviri di cumari*“, an. Sie erzählte mir den Ursprung dieser Karnevalstradition, die, wie kann es anders sein, mit den hungernden Bauern beginnt, weil es mal wieder nichts zu essen gab. Wie immer wieder in ganz Süditalien. Die hungernden Bauern verkleideten sich, gingen zu den Häusern der Reichen, erschraken sie zu Tode, bis diese ihre Häuser verließen, und dann drangen die Bauern in deren Häuser ein, „*e facevano una grande abbuffata*“, schlügen sich die Bäuche voll und feierten ein großes Fest. Daraus wurde Karneval. Zumindest wurde dieser Ursprung meiner Mutter so erzählt und gilt für den „mezzogiorno“, dem armen Italien.

Aus diesem Grund wird auch zu Karneval viel und gut aufgetischt. Der Donnerstag, „*u joviri di cumari*“, fing damit an, dass die Frau sich den restlichen Tag freinahm, nachdem sie Mann und Kind versorgt hatte. Vorher aber wurde viel und gut gegessen mit reichlich gutem Wein. So viel Wein, dass die Männer einschliefen, die Frauen sich dann beklagen konnten, weil die Männer zu viel getrunken hatten und sie allein gelassen hatten, und so einen Anlass hatten, aus dem Haus zu gehen – allein, ohne Mann. Und so traf



SIZILIANISCHE LEBENSFREUDE
Cettina Vicenzinos Mutter Maria (l.v.l.) in ihrer Jugend (o.) **KNUSPERSTÜCKE**
Der Teig für Chiacchiere wird in Öl frittiert und mit Schokolade garniert (o.r.)

man sich mit den anderen Frauen, den „cumari“ (Patentanten) und den „vicini“ (Nachbarn) für eine „cumarella“.

Sie nahmen sich die Freiheit, sich durch das Dorf frei und verkleidet zu bewegen, ohne Männer und nicht betrunken – das taten ja nur die Frauen aus dem Norden. In den Häusern, in denen man dann Musik hörte, war man willkommen. Die Musik war ein Zeichen, ein Lockmittel für Fremde, für Verkleidete. Die Türen standen offen, die Musik war laut, und man ging ins Haus und tanzte in diesen fremden Häusern. Man fragte vorher: „Dürfen wir tanzen?“ Ja war dann die Antwort des Spiels, aber vorher musste einer aus



der Gruppe der Maskierten seine Maske absetzen, sich zu erkennen geben. Es wurde ein Tanz getanzt, immer zwei Frauen zusammen, man erkannte jedoch kein Geschlecht unter der Verkleidung, die entweder beim Kostümhändler ausgeliehen oder selbst genäht war. Die Hausbesitzer boten den fremden Tanzenden am Ende ihres Tanzes dann „dolci“ (Süßes) und „liquore“ (Likör) an. Und dann verabschiedete man sich. Raus aus einem fremden Haus ins nächste, zum nächsten Tanz („ballare di casa in casa“). Und bevor es dunkel wurde, ging man – erschöpfter als die betrunkenen Männer – nach Hause.

Die Männer, dann eifersüchtig – gespielte Eifersucht, weil alles nur ein Spiel war –, als sie bemerkten, dass ihre Frauen ohne sie Spaß hatten, entschieden, ihre Frauen am Abend noch einmal auszuführen. Nun aber mit ihnen. Das war früher so. Da war meine Mutter Maria 17 Jahre alt und schon verheiratet. Mit der Zeit ist diese Tradition verschwunden und stattdessen gibt es jetzt die „carri allegorici“, die fröhlichen Festwagen, und Tanz auf der Piazza. Die Piazza ist dann voller bunter Papierkonfetti und Luftsäulen, so voll, dass man kaum noch laufen kann.



Fünflöchrige Pasta mit sizilianischer Fleischsoße

Pasta ai cinque buchi con sugo alla siciliana

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g gemischtes Hack
- etwas natives Olivenöl extra zum Braten
- je 125 g Schweinefleisch (Nacken) und Rindfleisch (Schulter), klein gewürfelt
- 4 sizilianische Salsicce (alternativ 4 kleine, grobe Bratwürste)
- 1 Zwiebel, geschält, gewürfelt

- 30 g dünne Pancettascheiben
- 1 Karotte, geschält, grob geraspelt
- 1 kl. Stück Staudensellerie, ggf. entfädelt, fein gewürfelt
- 250 ml Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Handvoll Basilikumblättchen
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g passierte Tomaten (Dose)
- 100 g Erbsen (TK oder frisch)
- 400 g „Pasta ai cinque buchi“ oder eine andere kurze Pastasorte nach Wahl
- 4 EL frisch geriebener Pecorino siciliano (alternativ Parmesan)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



PASTA ZUM KARNEVAL

Aus dem „ioviri di cumari“ ist der „giovedì grasso“ geworden. „Grasso“ (fett), weil es heute wie damals viel zu essen gibt: dieses Nudelgericht und weiteres Essen, das reich wirken soll, weil es früher nur Reiche aßen. Der Begriff „Carnevale“ ist vermutlich die Ableitung vom Lateinischen „carne vale“ („Fleisch, lebe wohl!“) – ein letztes Mal Fleisch essen, bevor die Fastenzeit bis Ostern beginnt.

1 Das Hackfleisch in einem großen Topf in etwas Öl anbraten. Parallel dazu in Würfel geschnittene Schweine- und Rindfleisch sowie die unzerteilten Salsicce aufgrund der unterschiedlichen Garzeiten jeweils getrennt in einer Pfanne in etwas Öl rundum anbraten.

2 Fleisch bzw. Salsicce aus der Pfanne nehmen und zum Hackfleisch in den Topf geben. In der Pfanne im selben Öl Zwiebel und Pancetta goldgelb anbraten. Karotte und Sellerie dazugeben und bei mittlerer Hitze mitdünsten.

3 Den Weißwein zum Fleisch gießen, dann alles leicht salzen und bei mittlerer Hitze schmoren, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Zwiebelmischung, Lorbeerblatt, Basilikum, Tomatenmark, passierte Tomaten und 500 ml heißes Wasser dazugeben. Alles leicht pfeffern und bei mittlerer Hitze mindestens 2 Stunden köcheln lassen, bis die Soße eingekocht ist, dabei immer wieder umrühren. Ggf. etwas heißes Wasser dazugeben, falls die Soße zu stark einkocht. Ca. 30 Minuten vor Garzeitende die Erbsen zur Soße geben.

4 Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen und mit der Fleischsoße vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Käse bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden

Italienisches Karnevalsschmalzgebäck

Dolci di Carnevale

FÜR CA. 20 STÜCK

250 g Mehl (Type 00 oder 405)
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1 gestr. TL Backpulver
50 g Butterschmalz (alternativ Butter oder Schweineschmalz), geschmolzen
1 Ei (Größe S)
2 EL Wermut (alternativ Marsala oder Anislikör)
1 EL abgeriebene Bio-Zitronenschale
50 ml Weißwein
1/2 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
1 geh. EL Zucker
1 Prise Salz
reichlich Sonnenblumenöl zum Frittieren
etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen. In einer weiteren Schüssel Butterschmalz, Ei, Wermut, Zitronenschale, Weißwein, Vanillemark, Zucker und Salz gut verrühren. Nach und nach die Mehlmischung unterrühren, anschließend alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2 Den Teig in 2 Portionen teilen und jeweils auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 2–3 mm dick zu einem Rechteck ausrollen. Mit einem Teigrädchen kleine Rechtecke von ca. 12 x 5 cm ausschneiden. Die Mitte der Rechtecke längs ein-, aber nicht durchschneiden und eine Ecke des Teigs durch diese Öffnung ziehen. Alternativ können die Rechtecke auch zweimal in der Mitte eingeschnitten werden.

3 Das Sonnenblumenöl in einem Topf auf 180 °C erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel kleine Bläschen hochsteigen. Die Teigstücke portionsweise im heißen Öl goldbraun ausbacken, dabei



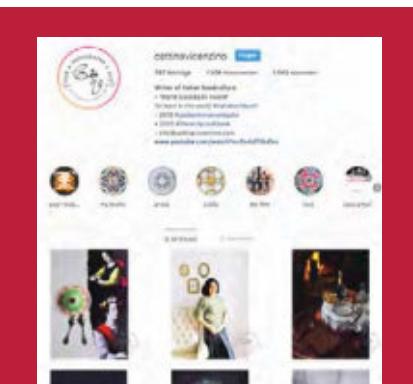
ITALIENISCHES KARNEVALSSCHMALZGEBÄCK

„Dolci di Carnevale“, besser bekannt als „Chiachiere di carnevale“, sind ein typisch italienisches Schmalzgebäck zu Karneval, das in ganz Italien unter unterschiedlichen Namen zubereitet wird. Der sizilianische Karneval findet zwar überall in jedem Dorf statt, aber der bedeutendste ist wohl der in Acireale. Weitere Infos unter www.fondazionecarnevaleacireale.it

zwischendurch wenden. Die Chiachiere mit einer Schaumkelle aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

TIPP: Statt mit Puderzucker schmecken die Chiachiere auch mit einer Garnitur aus Schokolade sehr gut. Dafür ca. 200 g Zartbitterschokolade in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen lassen und damit Streifen über die Chiachiere ziehen. Alternativ kann auch eine Seite der Chiachiere ganz in die Schokolade getunkt werden. Vor dem Genießen sollten Sie die Schokolade vollständig fest werden lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit



REDAKTIONSTIPP

Besuchen Sie unsere Autorin und Genussexpertin Cettina Vicenzino unbedingt auch auf Instagram ([@cettinavicenzino](https://www.instagram.com/cettinavicenzino)) und erfahren Sie mehr über die italienische Esskultur!

Gerichte, die guttun

Leichte Küche

Wir starten gesund ins neue Jahr, denn ab sofort geht es wieder leicht zu, mit knackigem Gemüse, zartem Fisch und mehr. So gut schmeckt bewusste Ernährung - ganz ohne Verzicht

FOTOS & STYLING | IRA LEONI & TINA BUMANN



LINSEN-NUSS-
BRATLINGE
mit Joghurtdip

Rezept auf Seite 17

ZUCCHINI-LINGUINE mit Avocadopesto und Saiblingsfilet

Rezept auf Seite 17

Gewusst wie

Mit einem Spiralschneider lassen sich im Handumdrehen feine Gemüsenudeln zaubern. Doch auch mit einem handelsüblichen Sparschäler können Sie festere Gemüsesorten wie z.B. Zucchini, Kürbis und Karotte in Form bringen.

Bunt & gesund

Köstliche Frittata



FRITTATA
aus dem Ofen mit Tomatensalat
Rezept auf Seite 18

Feines Aroma

Rotbarsch schmeckt angenehm mild und ist im Gegensatz zu anderen Sorten weniger „fischig“. Er enthält nur wenige Kalorien, wodurch er sich gut für eine figurbewusste Ernährung eignet. Gleichzeitig punktet er mit hochwertigen Proteinen.

ROTBARSCH-FENCHEL-PÄCKCHEN mit Kräutersoße

Rezept auf Seite 18

Rindereintopf mit Kartoffeln und Oliven

Stufato di manzo con patate e olive

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 rote Paprikaschote**
- 1 Zucchini**
- 400 g festkochende Kartoffeln**
- 300 g Rindersteak**
- 20 ml natives Olivenöl extra**
- 500 ml heiße Rinderbrühe**
- 1 Zweig Rosmarin**
- 1 EL Kapern in Lake (Glas)**
- 30 g schwarze Oliven, entsteint**
- 1 Lorbeerblatt**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Zucchini waschen, von den Enden befreien und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Das Fleisch in Stücke schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Fleisch darin kurz anbraten. Paprika, Zucchini und Kartoffeln dazugeben und alles kurz unter gelegentlichem Wenden braten. Alles mit der heißen Rinderbrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer

Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Rosmarinzweig, Kapern, Oliven und Lorbeerblatt dazugeben und alles weitere 15 Minuten sanft köcheln lassen.

3 Lorbeerblatt und Rosmarinzweig aus dem Eintopf entfernen. Den Eintopf dann auf Suppenteller verteilen und sofort servieren.

TIPP: Einmal abgekühlt und wieder aufgewärmt schmeckt der Eintopf besonders gut, denn beim erneuten Erwärmen intensivieren sich die Aromen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

Auf Vorrat

Eintöpfe lassen sich prima in größeren Mengen kochen, dadurch wird der Geschmack noch verstärkt. Genießen Sie diesen Eintopf entweder am nächsten Tag, oder frieren Sie ihn portioniert ein. So haben Sie immer eine gesunde Mahlzeit im Haus.

Eiweißreich & lecker

Linsen-Nuss-Bratlinge mit Joghurtdip

Polpette di lenticchie e noci con salsa allo yogurt



FÜR 4 PERSONEN

- 240 g Tellerlinsen
- 1/2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Kresse, Schnittlauch)
- 6 Knoblauchzehen
- 200 g Joghurt
- 1 EL Bio-Zitronensaft
- 120 g Walnusskerne

- 60 g zarte Haferflocken
- 100 g Leinsamen
- 2 Eier
- 60 ml natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Linsen in 1 l Wasser 12 Stunden (am besten über Nacht) einweichen, dann abgießen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Alles aufkochen und die Linsen in ca. 25 Minuten garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Den Knoblauch schälen und hacken. 1/3 des Knoblauchs in einer Schüssel mit den Kräutern sowie Joghurt

und Zitronensaft verrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann bis zum Servieren kalt stellen.

3 Übrigen gehackten Knoblauch mit Linsen, Walnüssen, Haferflocken, Leinsamen, Eiern und 30 ml Öl in einem Mixer zu einer geschmeidigen Masse zerkleinern. Kräftig salzen und pfeffern.

4 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Linsenmasse 8 gleich große Bratlinge formen, diese im heißen Fett rundherum ca. 10 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann mit dem Dip servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 12 Stunden Ruhezeit

Zucchini-Linguine mit Avocadopesto und Saiblingsfilet

Linguine di zucchine con pesto di avocado ed erbe e filetto di salmerino



FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Zitronenmelisse)
- 1 reife Avocado
- 1 1/2 Bio-Limetten (Saft)
- 100 ml natives Olivenöl extra
- 300 g Linguine
- 60 g Pinienkerne

- 4 Saiblingsfilets (à ca. 150 g), küchenfertig, mit Haut
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider in dünne Streifen formen. Knoblauch schälen und grob hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Avocado schälen, vom Kern befreien und grob in Stücke schneiden. Mit der Hälfte des Limettensafts beträufeln. Knoblauch, Kräuter, Avocado und 80 ml Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen Pinienkerne

ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Saiblingsfilets mit übrigem Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Übriges Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fischfilets darin auf der Hautseite bei großer Hitze 2–3 Minuten braten. Wenden, Hitze reduzieren und den Fisch in 4–5 Minuten zu Ende garen.

3 Zucchini in ein Sieb geben und ins Spülbecken stellen. Linguine in das Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Pasta und Zucchini tropfnass zurück in den Topf geben. Pesto bis zur gewünschten Konsistenz mit etwas Kochwasser verrühren, dann zum Nudelmix geben, alles vermengen. Pasta und Fisch mit Pinienkernen bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Vielfalt aus dem Ofen

Frittata aus dem Ofen mit Tomatensalat

Frittata al forno con insalata di pomodori



TITEL-
REZEPT

FÜR 4 PERSONEN

- 2 kleine rote Paprikaschoten**
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Thymian, Petersilie)**
- 250 g Mini-Mozzarella-Kugeln**
- 100 g schwarze Oliven, entsteint**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 8 Eier**
- 100 ml Milch**
- 80 g frisch geriebener Parmesan**
- etwas frisch geriebene Muskatnuss**

- 150 g TK-Erbsen**
- 300 g Tomaten**
- 3 Frühlingszwiebeln**
- 2 EL heller Balsamicoessig**
- 1/2 TL Honig**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Form (ca. 25 x 35 cm) mit Backpapier auskleiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Mozzarella und Oliven gut abtropfen lassen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika darin bei großer Hitze 3–4 Minuten anbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Die Eier in einer Schüssel mit Milch und der Hälfte des Parmesans verquirlen.

Die gehackten Kräuter unterrühren und die Eiermischung mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

2 Paprika, Erbsen, Oliven und Mozzarella in die vorbereitete Form geben. Die Eiermischung angießen und alles im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen. Inzwischen Tomaten waschen, von Kernen und Stielansatz befreien und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Übriges Öl mit Balsamicoessig, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Mit Tomaten und Frühlingszwiebeln mischen. Frittata aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und mit Tomatensalat und übrigem Parmesan garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Rotbarsch-Fenchel-Päckchen mit Kräutersoße

Scorfano e finocchi al cartoccio con salsa alle erbe



FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Bund Petersilie**
- 4 Stiele Dill**
- 2 Schalotten**
- 2 Knoblauchzehen**
- 15 ml natives Olivenöl extra**
- 200 ml Weißwein**
- 200 ml Fischfond**
- 300 g Kirschtomaten**
- 400 g Fenchel**
- 8 Stücke Rotbarschfilet (à ca. 80 g), küchenfertig, ohne Haut**

- 6 Stiele Thymian**
- 1 TL Speisestärke**
- 200 g saure Sahne**
- 1 EL Bio-Zitronensaft**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen bzw. Spitzen abzupfen und hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Beides mit dem Wein ablöschen, Fischfond und 100 ml Wasser angießen. Die Kräuter dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren. Fenchelknollen waschen, halbieren, vom Strunk befreien und in Spalten schneiden.

3 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Rotbarschfilets waschen und trocken tupfen, leicht salzen. Die Fischfilets jeweils auf einen Bogen Backpapier legen, Kirschtomaten sowie Fenchel und Thymian auf den 8 Filets verteilen, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Backpapier jeweils umschlagen und an den Seiten zudrehen, sodass kleine Päckchen entstehen. Diese auf ein Backblech setzen und den Fisch im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten garen.

4 Die Speisestärke mit saurer Sahne und Zitronensaft verrühren, die Soße mit der Mischung unter Rühren abbinden. Die Rotbarschpäckchen aus dem Ofen nehmen und auf Teller setzen. Mit der Kräutersoße servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Tomaten-Fusilli mit gedämpften Hackbällchen

Fusilli al pomodoro con polpettine al vapore

FÜR 4 PERSONEN

- 1 TL **Rohrzucker**
- 500 g **Kirschtomaten**
- 3 **Knoblauchzehen**
- 50 ml **natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 2 Stiele **Thymian** zzgl. einige Thymianblättchen zum Garnieren
- 1 Zwiebel
- 350 g **Rinderhack**
- 1 Ei
- 30 g **Semmelbrösel**
- 1 TL **Tomatenmark**
- 400 g **Fusilli**
- 50 g **frisch geriebener Parmesan**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpa-

pier belegen und mit Zucker bestreuen. Tomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf den Zucker setzen, dann im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten rösten, bis die Schale schwarz wird. Die Tomaten herausnehmen, abkühlen lassen und häuten. Den Backofen auf 220 °C herunterschalten. Das Fruchtfleisch der Tomaten mit geschälten Knoblauchzehen, 30 ml Öl, Thymianblättchen sowie Salz und Pfeffer in einem Mixer zerkleinern. Den Mix auf das Backblech geben, verstreichen und im Ofen auf mittlerer Schiene 15 Minuten backen.

2 Inzwischen die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne im restlichen Öl glasig dünsten, dann abkühlen lassen. Wasser in einem Topf aufkochen und einen Dämpfeinsatz hineinhängen bzw. -stellen, diesen leicht ölen.

3 Hackfleisch, Ei, Semmelbrösel, Tomatenmark sowie Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Die abgekühlte, gedünstete Zwiebel dazugeben und alles gründlich vermischen. Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen, diese im Dämpfeinsatz bei geschlossenem Deckel je nach Größe 10–15 Minuten dämpfen, bis sie gar sind.

4 Inzwischen die Fusilli in kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen und tropfnass zurück in den Topf geben. Die gebackene Tomatenmischung untermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und die Hackbällchen daraufgeben. Das Gericht mit Thymianblättchen und frisch geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Kürbis-Vollkornlasagne

Lasagne integrali alla zucca

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 20 ml natives Olivenöl extra
- 10 g Tomatenmark
- 500 g passierte Tomaten (Dose)
- 2 TL Apfelessig
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 600 g Hokkaidokürbis
- etwas Butter zum Fetten
- ca. 8 Vollkorn-Lasagneplatten
- 100 g frisch geriebener Bergkäse
- 30 g Kürbiskerne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten, dann passierte Tomaten, 100 ml Wasser, Apfelessig und Oregano dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Soße bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

2 Den Kürbis waschen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Den Boden der Form mit Lasagneplatten auslegen, etwa 1/3 der

Tomatensoße darauf verstreichen und die Kürbisspalten darauflegen. Kürbis wieder mit Lasagneplatten bedecken. Schichten, bis die Soße aufgebraucht ist. Mit Kürbis abschließen.

3 Den geriebenen Käse mit den Kürbiskernen mischen und auf die Lasagne streuen. Die Form mit Alufolie abdecken und die Lasagne im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Die Folie entfernen und die Lasagne weitere 10 Minuten backen, bis der Käse leicht gebräunt ist. Die Lasagne kurz ruhen lassen, dann auf Tellern anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Variante

Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden und ist daher in der Zubereitung besonders beliebt. Lecker wird es auch mit Butternuskürbis. Garen Sie ihn am besten im Backofen vor, dann wird auch seine Schale schön weich und verzehrfarbar.



Leichte Ernährung RATGEBER

Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps und verraten Tricks,
wie Sie jeden Tag ausgewogen und gesund essen können

MEDITERRANE KÜCHE

Die mediterrane Ernährungsweise ist nicht nur lecker, sie ist auch noch richtig gesund! Frisches Obst und Gemüse sind an der Tagesordnung. Außerdem landen viel Fisch und Meeresfrüchte auf dem Teller, in denen jede Menge ungesättigte Omega-3-Fettsäuren stecken. Nüsse sowie Hülsenfrüchte und hochwertige Getreideprodukte werden ebenfalls gern gegessen und sind gesunde Sättmacher. Die mediterrane Küche spart zwar nicht an Fett, doch mit Butter oder Sahne wird eher selten (vorwiegend im Norden Italiens) gekocht. Stattdessen wird der Großteil der Speisen mit gutem Olivenöl zubereitet – einer wichtigen ungesättigten Fettquelle. Die mediterrane Küche ist äußerst abwechslungsreich und ausgewogen, ohne auf Genuss verzichten zu müssen.



GUTE UND SCHLECHTE FETTE

Neben Kohlenhydraten und Eiweiß gehört Fett zu den Hauptnährstoffen, die unser Körper braucht. Fette werden benötigt für einen gesunden Stoffwechsel und zur Energiegewinnung. Fett ist aber nicht gleich Fett. Unterschieden wird zwischen ungesättigten Fettsäuren (wie z. B. in Olivenöl), gesättigten Fettsäuren (wie z. B. in Butter oder Fleisch) und Transfetten (wie z. B. in Frittiertem). Un gesättigte und gesättigte Fettsäuren benötigt der Körper, um Vitamine zu verarbeiten und als Energielieferanten, Transfette hingegen wirken sich schädlich auf die Herzgesundheit aus.

GESÜNDER SNACKEN

Zu einem gemütlichen Filmabend oder zum Spieleabend gehören auch Snacks. Meist geht der Griff dann zu fett- und kohlenhydratreichen Chips, Crackern oder Blätterteiggebäck. Wer es leichter angehen möchte, kann kleine Thunfischsnacks zubereiten. Dazu 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft) abtropfen lassen und mit 2 EL Frischkäse sowie Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Bio-Zitronenschale verrühren. Kleine Salatblätter oder – noch aromatischer – große Basilikumblätter damit füllen.

VITAMINREICHE „PASTA“

Wir lieben Nudeln, doch es geht auch gesünder. Mit einem Spiralschneider verwandeln Sie farbenfrohes Gemüse in echte Schlankmachernudeln. Dazu Karotten, Rote Bete, Zucchini oder Paprika fix durch den Spiralschneider drehen, in kochendem Salzwasser blanchieren, und schon steht die kohlenhydratarme Pasta auf dem Tisch.



LEKTÜRETIPP

Wer wissen möchte, wie man lange, aktiv und genussvoll lebt, findet im Buch „Richtig essen, gesund leben. Der ultimative Ernährungsratgeber für ein langes Leben. Mit über 100 Rezepten“ von Sarah Brewer und Juliette Kellow die Antwort. Mit viel Hintergrundwissen und einem 4-Wochen-Ernährungsplan kann die Umstellung beginnen. Dorling Kindersley Verlag, 19,95 Euro





ORANGEN & MANDARINEN

Botanisch gesehen sind beide Zitrusfruchtarten miteinander verwandt. Sie enthalten nur wenig Säure und schmecken darum angenehm süß. Die Mandarine ist etwas kleiner und an der Ober- und Unterseite leicht abgeflacht. Ihre Schale sitzt locker auf dem Fruchtfleisch, wodurch sich die Mandarine gut schälen lässt und zum perfekten Zitrusnack wird.

RISOTTO
mit Tintenfischringen,
Zuckerschoten und Mandarinen
Rezept auf Seite 27



Leckeres mit Zitrusfrüchten
SO SPRITZIG!

Wir kombinieren Zitronen & Co. unter anderem mit Pizza, Risotto und Pasta. Das Ergebnis:
italienische Köstlichkeiten mit fruchtigem Extra, die uns vom Süden träumen lassen

FOTOS & STYLING | FRAUKE ANTHOLZ

AROMATISCH



GRAPEFRUIT- SELLERIE-SALAT *mit karamellisiertem Ziegenkäse*

Rezept auf Seite 27

GRAPEFRUITS & LIMETTEN

Grapefruits sind sehr saftig, sie schmecken süßsäuerlich und je nach Sorte auch leicht bitter. Blutorangen und Pampelmusen sind trotz ihrer Ähnlichkeit mit Grapefruits eigene Sorten. Limetten punkten mit dem wohl höchsten Säuregehalt. Sie schmecken deutlich fruchtiger als Zitronen. Limetten haben kaum Kerne und eine sehr dünne Schale.

GEBRATENES LACHSSTEAK

mit Rosmarinkartoffeln
und Limettendip

Rezept auf Seite 28



ZITRONEN

Sie sind ein Muss in der italienischen Küche. Das stark säuerliche Aroma der Frucht harmoniert hervorragend zu Gerichten der mediterranen Küche. Ob Fisch, Fleisch, Meeresfrüchte oder Geflügel, bereits ein kleiner Spritzer Zitronensaft hebt den Geschmack und sorgt für eine frische Note. Zitronen reifen nach der Ernte nicht nach, weshalb sie immer vollreif geerntet werden.

TAGLIATELLE mit Romanesco in Zitronen-Ricotta-Soße



Tagliatelle mit Romanesco in Zitronen-Ricotta-Soße

*Tagliatelle con broccolo
romanesco, ricotta e limone*

FÜR 4 PERSONEN

1 Knoblauchzehe

1 Bio-Zitrone

500 g Romanesco

400 g Tagliatelle

2 EL natives Olivenöl extra

80 ml Weißwein

100 g Sahne

250 g Ricotta

50 g Kapernäpfel in Lake (Glas)

etwas frisch geriebene Muskatnuss

80 g luftgetrocknete Salami in dünnen Scheiben

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen und hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. Die Frucht dann halbieren und auspressen. Romanesco waschen, putzen und in kleine Röschen teilen.

2 Die Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen das Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Mit Wein ablöschen, dann Sahne, Ricotta, Zitronenschale und -saft dazugeben. Die Mischung aufkochen und 3–4 Minuten köcheln lassen.

3 Romanescoröschen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Kapernäpfel in die Ricottasoße geben und alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tagliatelle abgießen und tropfnass mit der Soße vermengen. Die Pasta mit dem Romanesco und der Salami anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

KÖSTLICHE VIELFALT



Risotto mit Tintenfischringen, Zuckerschoten und Mandarinen

Risotto con calamari, taccole e mandarini

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten**
- 6 EL natives Olivenöl extra**
- 300 g Risottoreis**
- 200 ml Weißwein**
- ca. 800 ml heiße Gemüsebrühe**
- 1 Peperoncino**
- 250 g Zuckerschoten**
- 4 Bio-Mandarinen**
- 2 Knoblauchzehen**
- 4 Stiele Petersilie**
- 30 g kalte Butter**
- 80 g frisch geriebener Parmesan**
- 400 g Calamari-Tuben, küchenfertig**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten. Risottoreis dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit Wein ablöschen, diesen fast vollständig verkochen lassen. Dann nach und nach heiße Gemüsebrühe dazugeben. Die Brühe immer wieder verkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in 25–30 Minuten garen.

2 Inzwischen Peperoncino waschen und in Ringe schneiden, nach Belieben entkernen. Zuckerschoten waschen und putzen, je nach Größe ggf. halbieren. 2 Mandarinen so schälen, dass die weiße

Haut und die Fasern vollständig entfernt werden, dann in Scheiben schneiden. Die übrigen Mandarinen auspressen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken.

3 Kalte Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Das Risotto dann mit etwas Mandarinensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Calamari-Tuben in Ringe schneiden, waschen und trocken tupfen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, die Calamari darin bei großer Hitze 1–2 Minuten scharf anbraten. Zuckerschoten, Peperoncino, Knoblauch und Petersilie dazugeben und mitbraten, bis die Zuckerschoten gar, aber noch knackig sind. Alles mit dem übrigen Mandarinensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Risotto mit Zuckerschoten-Tintenfisch-Mix sowie Mandarinenscheiben auf Teller verteilen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Grapefruit-Sellerie-Salat mit karamellisiertem Ziegenkäse

Insalata di pompelmo e sedano con caprino caramellato

FÜR 4 PERSONEN

- 6 Stangen Staudensellerie**
- 1 1/2 Bio-Grapefruits**
- 200 g Ziegenkäserolle**
- 1 Zweig Rosmarin**
- 2 EL brauner Zucker**

- 50 g Walnusskerne**
- 2 Avocados**
- 5 EL natives Olivenöl extra**
- 1 TL Honig**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Staudensellerie waschen und putzen, das Grün entfernen und beiseitelegen. Selleriestangen ggf. entfädeln und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. 1/2 Grapefruit auspressen. Die andere Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut komplett entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, den dabei austretenden Saft ebenfalls auffangen.

2 Die Ziegenkäserolle in 8 gleich große Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und fein hacken. Rosmarin und braunen Zucker auf dem Ziegenkäse verteilen, diesen im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten gratinieren.

3 Inzwischen die Walnusskerne grob hacken. Die Avocados schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen, in Spalten schneiden und mit etwas Grapefruitsaft beträufeln. Das Selleriegrün waschen, trocken tupfen und grob hacken. Den restlichen Grapefruitsaft in einer Schüssel mit Olivenöl, Honig, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Sellerie, Nüsse, Grapefruitfilets und Avocados vorsichtig mit dem Dressing vermischen. Den Salat mit dem gratinierten Ziegenkäse auf Teller verteilen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten





Gebratenes Lachssteak mit Rosmarinkartoffeln und Limettendip

Salmone arrostito in padella con patate al rosmarino e salsa al lime

FÜR 4 PERSONEN

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 3 Zweige Rosmarin
- 4 Knoblauchzehen
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 3 Bio-Limetten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g Crème fraîche
- 100 g Schmand
- 4 Lachssteaks (à ca. 180 g, mit Haut)
- 120 g grüne Oliven, entsteint
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Rosmarin grob zerpfücken. Knoblauch ungeschält andrücken. Kartoffeln, Knoblauch, Rosmarin, Salz, Pfeffer und 5 EL Öl auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. 35–40 Minuten backen, zwischendurch wenden.

2 Limetten heiß abwaschen. 2 Limetten in Scheiben schneiden, von der übrigen Limette die Schale abreiben, Frucht auspressen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Crème fraîche mit Schmand, Frühlingszwiebeln, Limettenschale sowie etwas -saft, Salz und Pfeffer glatt rühren.

3 Lachssteaks mit übrigem Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen, dann in einer Pfanne bei großer Hitze im übrigen Öl 3–4 Minuten anbraten. Hitze reduzieren, Lachs wenden, Limettenscheiben dazugeben und alles in 4–5 Minuten zu Ende garen. Oliven kurz mitschwenken. Den Lachs mit Rosmarinkartoffeln und Limettendip servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Würfel Hefe
- 1/2 TL Zucker
- 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 350 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Bio-Orangen
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g geschälte Tomaten (Dose)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL getrockneter Oregano
- 250 g Kirschtomaten
- 250 g Mozzarella
- 1/2 Bund Basilikum
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zerbröckelte Hefe und Zucker in einer großen Schüssel in 275 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, 1 TL Salz sowie 2 EL Öl dazugeben und alles 10 Minuten kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt 60 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin 2–3 Minuten bei großer Hitze anbraten, dann abkühlen lassen.

3 Orangen heiß abwaschen und trocken reiben. Von 1 Orange die Schale fein abreiben. Dann beide Früchte so schälen, dass die weiße Haut komplett entfernt ist. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und grob in Stücke schneiden. Knoblauch mit geschälten Tomaten, Tomatenmark, restlichem Öl, Oregano, Orangenschale, etwas Salz und Pfeffer fein pürieren. Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und grob in Stücke zupfen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 4 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils rund ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Die Teiglinge mit Tomatensoße bestreichen, mit Orangescheiben, gebratenem Hähnchen, Tomaten und Mozzarella belegen und blechweise in 12–14 Minuten goldbraun und knusprig backen. Inzwischen das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen grob zerpfücken. Die Pizza aus dem Backofen nehmen, mit Basilikum bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

Testen Sie LandGenuss

Das Magazin mit saisonalen Rezepten für jede Gelegenheit



Gleich bestellen:

0711 / 72 52-291

@ www.landgenuss-magazin.de/probeabo

Bestellnummer: LG12ONM

**33%
SPAREN**
3 Ausgaben für nur
9,90 €

FRISCH AUFGETISCHT

Was bringt die Saison?

Aufgepasst, hier verraten wir Ihnen die besten Rezepte mit **saisonalem Obst und Gemüse**. Schnappen Sie sich gleich Ihren Einkaufskorb, und auf geht's zum Wochenmarkt!

WÜRZIGE SPINAT-GORGONZOLA-PASTA

Pasta con spinaci e gorgonzola

FÜR 4 PERSONEN

300 g Babyspinat
400 g Pasta nach Wahl
je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe,
geschält, fein gewürfelt
2 EL natives Olivenöl extra
1 EL Mehl
75 ml Weißwein
150 ml Milch
200 g Sahne
150 g Gorgonzola, gewürfelt
1/2 Bio-Orange (abgeriebene
Schale)
1 Bund Petersilie, gehackt
1 roter Peperoncino, gehackt
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Pasta in kochendem Salzwasser al dente garen. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne im Öl andünsten. Mehl dazugeben und anschwitzen. Alles mit Wein ablöschen, diesen kurz einkochen lassen. Milch und Sahne dazugeben und die Soße 5 Minuten köcheln lassen.

2 Gorgonzola in der Soße schmelzen lassen, Spinat dazugeben. Pasta abgießen und mit der Soße vermengen. Alles salzen und pfeffern. Das Gericht mit einem Mix aus Orangenschale, Petersilie und Peperoncino bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten



SPINAT *Spinaci*

Spinat ist eine gute vegetarische Eisenquelle und wichtig für einen gesunden Muskelaufbau. Er liefert viel Magnesium und ist reich an Vitamin A, E und C. Die Vitamine wirken antioxidativ, das heißt, sie schützen die Zellen vor freien Radikalen. Das verringert das Risiko für unterschiedliche Krankheiten und sorgt u.a. für eine strahlende Haut. Noch dazu enthält Spinat kaum Kalorien und Fett.



ROTE ZWIEBEL *Cipolla rossa*

Zwiebeln gibt es in vielen unterschiedlichen Sorten und Farben. Die dunkelrote bis violette Schale und das ebenfalls rötliche Innere machen die rote Salatzwiebel besonders beliebt. Sie unterscheidet sich nicht nur optisch, auch geschmacklich ist sie milder als andere Zwiebelsorten. Rote Zwiebeln punkten zudem mit einem hohen Polyphenolgehalt und wirken dadurch entzündungshemmend.



ZWIEBEL- BLÄTTERTEIGPIZZA mit Ziegenkäse

*Pizza di pasta sfoglia con
cipolle e caprino*

FÜR 4 PERSONEN

- 2** rote Zwiebeln
- 2** weiße Zwiebeln
- 3** Zweige Rosmarin
- 4** Stiele Thymian
- 200 g** Ziegenfrischkäse
- 150 g** Schmand
- 2 EL** Honig
- 1 Rolle** Blätterteig (Kühlregal)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und grob zerpfücken. Ziegenfrischkäse und Schmand in einer Schüssel mit 1 EL Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Den Blätterteig vorsichtig entrollen und mit Backpapier auf ein Backblech legen. Den Teig gleichmäßig mit der Ziegenkäsecreme bestreichen, dann mit den Zwiebelringen und den Kräutern belegen.

3 Alles mit dem restlichen Honig beträufeln und die Pizza im vorgeheizten Ofen in 15–20 Minuten goldbraun und knusprig backen. Die Pizza aus dem Ofen nehmen, in beliebige Stücke schneiden und sofort servieren.

TIPP: Wer es gern nussig mag, kann seine Zwiebel-Blätterteigpizza vor dem Backen noch mit einigen grob gehackten Haselnüssen bestreuen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT**
35 Minuten

ROTE-BETE-CROSTINI

Crostini con le barbabietole

FÜR 4 PERSONEN

600 g Rote Bete
1 Knoblauchzehe
80 g Walnusskerne
400 g weiße Bohnen (Dose)
6 EL natives Olivenöl extra
1 Bio-Limette (Saft)
1 Beet Kresse
1 Ciabatta
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Roten Beten gut waschen und ungeschält je nach Größe in kochendem Wasser 40–50 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und etwas abkühlen lassen.

2 Knoblauch schälen und hacken. Walnüsse sehr fein hacken. Die Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. Die Roten Beten schälen und in grobe Stücke schneiden, mit Bohnen, Knoblauch, 2/3 der Nüsse, Olivenöl und Limettensaft in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Kresse vom Beet schneiden. Das Ciabatta in dünne Scheiben schneiden und nach Belieben toasten, dann mit der Rote-Bete-Creme bestreichen. Die Crostini mit Kresse und Nüssen garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
70 Minuten



ROTE BETE *Barbabietola*

Rote Bete hat ein leicht erdiges Aroma. Ihre intensive Farbe verdankt die Rote Bete dem natürlichen Farbstoff Betanin. Dieser hat antioxidative Eigenschaften und schützt die Körperzellen vor freien Radikalen. Die Rübe steckt zudem voller Eisen und Folsäure. Das fördert die Blutbildung und hilft somit bei Blutarmut. Zugleich kann sie aufgrund ihres hohen Nitratgehalts den Blutdruck senken.



KARTOFFEL *Patata*

Kartoffeln sind reich an Vitamin C, und entgegen vieler Erwartungen ist die Kartoffel sogar ein Schlankmacher. Denn die Knolle besteht zu 77 Prozent aus Wasser, punktet mit einem geringen Fettanteil und kommt bei 100 g gerade mal auf 69 Kalorien. Kalorienreich wird es erst, wenn sie zu Pommes, Chips & Co. verarbeitet oder mit sehr fetthaltigen Zutaten z.B. zu einem Gratin kombiniert wird.



GEBACKENE KNOB-LAUCHKARTOFFELN mit Kräuterdip

Patate all'aglio con salsa alle erbe

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg kleine festkochende Kartoffeln
- 7-8 Knoblauchzehen
- 5-6 EL natives Olivenöl extra
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Basilikum)
- 300 g Joghurt
- 200 g Crème fraîche
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gut waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit den ungeschälten Knoblauchzehen auf ein Backblech geben und alles mit dem Öl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Alles im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun rösten.

2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kräuter ebenfalls waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Spitzen abzupfen und fein hacken. Joghurt mit Crème fraîche, Parmesan und Zitronenschale verrühren. Die Hälfte der Kräuter und der Frühlingszwiebeln unterrühren und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die gebackenen Knoblauchkartoffeln aus dem Backofen nehmen und mit den restlichen Kräutern und Frühlingszwiebeln bestreuen. Gebackene Kartoffeln mit dem Kräuterdip servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
45 Minuten

SÜSSE KAROTTEN-KOKOS-PRALINEN

Praline dolci di carote e cocco

FÜR CA. 20 STÜCK

- 2 TL Chiasamen
- 40 g Mandelkerne
- 40 g Haselnusskerne
- 200 g Karotten
- 100 g Kokosraspel zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 30 g Honig

1 Chiasamen in einer Schüssel in 40 ml Wasser ca. 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Mandeln und Haselnüsse in der Küchenmaschine fein mahlen. Karotten schälen und in der Küchenmaschine, alternativ mit der Küchenreibe, fein raspeln.

2 Zerkleinerte Nüsse, Karotten, Kokosraspel, Chiasamen inkl. Flüssigkeit sowie Honig gut vermischen, bis eine klebrige Masse entstanden ist. Ggf. noch etwas mehr Wasser untermengen.

3 Mit leicht angefeuchteten Händen ca. 20 gleich große Kugeln aus der Masse formen. Diese rundum in Kokosraspel wälzen, dann auf einen Teller legen und ca. 60 Minuten kalt stellen. Die Pralinen kühl lagern und innerhalb von 1 Woche verbrauchen.

TIPP: Die Pralinen eignen sich als Snack und sind darüber hinaus ein schönes Gastgeschenk.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
25 Minuten zzgl. 60 Minuten
Kühlzeit



KAROTTE *Carota*

Karotten sind reich an gesunden Nährstoffen und Ballaststoffen. Ihre leuchtende Farbe verdanken sie ihrem hohen Betacarotin-Gehalt, einem pflanzlichen Farbstoff, den der Körper in Vitamin A umwandelt und der die Sehkraft stärkt. Roh kann der Körper den Nährstoff aber nur bedingt aufnehmen, gekocht und durch Zugabe von etwas Fett kann das Vitamin leichter verwertet werden.



BLUTORANGE *Arancia rossa*

Die Blutorange ist eine späte Orangensorte, die in den Wintermonaten geerntet wird. Sie reift vor allem in Italien, speziell auf Sizilien. Im Gegensatz zu gewöhnlichen Orangen schmeckt die Blutorange deutlich saurer, das Fruchtfleisch kann in der Farbintensität variieren. In der Zitrusfrucht stecken 14 unterschiedliche Vitamine, darunter eine große Menge des immunstärkenden Vitamin C.



BLUTORANGEN-CRESPELLE

Crespelle alle arance rosse

FÜR 4 PERSONEN

150 g Mehl
300 ml Milch
3 Eier
1 Prise Salz
70 g Butter, geschmolzen
1-2 EL Rapsöl
5 Bio-Blutorangen
200 g brauner Zucker
3-4 EL Amaretto

1 Das Mehl in einer Schüssel mit Milch, Eiern, Salz und geschmolzener Butter kräftig verrühren. Den Teig 10 Minuten bei Zimmertemperatur quellen lassen.

2 Eine Pfanne leicht mit Rapsöl fetten und erhitzen. Den Teig darin portionsweise bei mittlerer Hitze zu dünnen Pfannkuchen (Crespelle) backen. Crespelle herausnehmen und abkühlen lassen.

3 In der Zwischenzeit die Blutorangen heiß abwaschen und trocken reiben. Von 2 Orangen die Schale in feinen Zesten abschälen. Dann die weiße Haut komplett entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die übrigen Orangen auspressen.

4 Den Zucker in einer Pfanne langsam hell karamellisieren lassen. Vorsichtig mit dem Orangensaft ablöschen, dann Zesten und Scheiben dazugeben und alles kurz einköcheln lassen. Die Soße vom Herd nehmen und den Amaretto unterrühren. Die Crespelle in der Soße wenden und mit Soße und Blutorangenscheiben servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
45 Minuten



LEBENSART Beim Markt-einkauf findet man nicht nur die besten Zutaten, in Italien gönnt man sich auch gerne mal ein Päuschen mit herzhaften Snacks

Italienisches Streetfood AUF DIE HAND

Polpettine, Crostini, Coccole und Zeppole – das klingt schon verlockend und schmeckt noch besser. Und weil die Häppchen so klein sind, sind sie schneller weg, als einem lieb ist

ITALO-STREETFOOD

Neben den hier vorgestellten Leckereien hält die italienische Streetfood-Szene noch so viel mehr bereit. Ob Panini, Piadine oder Arancini: Sollte sich Ihnen die Möglichkeit bieten, dann probieren Sie sich durch alles, was Ihnen an den Straßenständen und auf den Märkten ins Auge fällt. Wir garantieren Ihnen, dass Sie völlig neue Zutatenkombinationen und Geschmackserlebnisse kennenlernen.

FRITTIERTE TEIGKUGELN

Rezept auf Seite 40

Kleine, feine Häppchen

Ideal zum Aperitivo



CROSTINI
*mit Ricotta, Sardellen
und Kapernäpfeln*

Crostini mit Ricotta, Sardellen und Kapernäpfeln

Crostini con ricotta mantecata, acciughe e frutti del cappero

FÜR 12 STÜCK

- 1 Baguette**
- etwas natives Olivenöl extra
- 180 g Ricotta**
- 12 Sardellenfilets in Öl (Glas)**
- 12 Kapernäpfel in Öl (Glas)**

1 Das Baguette in 1 cm dicke Scheiben schneiden, jede Scheibe von beiden Seiten mit etwas Öl bestreichen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Scheiben darin bei großer Hitze grillen, bis die

Grillstreifen zu sehen sind, dann wenden und auch von der anderen Seite grillen. Die Baguettescheiben aus der Pfanne nehmen, auf ein Kuchengitter legen und kurz abkühlen lassen.

2 Den Ricotta in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer ca. 15 Sekunden zu einer dickflüssigen Creme pürieren. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und in großen Tupfen auf jede gebrillierte Brotscheibe spritzen. Sardellen und Kapernäpfel gut abtropfen

lassen. Je 1 Sardelle um die Ricottatupfen wickeln. Die Crostini mit je 1 Kapernäpfel garnieren und sofort servieren.

TIPP: Die Crostini lassen sich gut im Voraus zubereiten. Das Brot kann mehrere Stunden zuvor gegrillt werden. Die Ricottacreme können Sie ebenfalls im Voraus pürieren und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren die Crostini anrichten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Zeppole mit Sardellen und Oliven

Zeppole con acciughe e olive

FÜR 12 STÜCK

- 250 g mehligkochende Kartoffeln**
- 200 g Weizenmehl (Type 550)**
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 3 g Trockenhefe**
- 1/2 TL Salz**
- 6 Sardellenfilets in Öl (Glas)**
- 6 große Oliven, entsteint**
- reichlich Sonnenblumenöl zum Frittieren**

1 Die Kartoffeln ungeschält in einen großen Topf mit kaltem Wasser geben. Alles aufkochen und die Kartoffeln in ca. 30 Minuten garen. Dann abgießen und kurz ausdampfen lassen, anschließend pellen und mit einem Kartoffelstampfer zu einem feinen Stampf verarbeiten. Warm halten.

2 Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, in die Mitte eine Mulde drücken. Den noch warmen Kartoffelstampf in die Mitte geben, Öl und Hefe hinzufügen und alles mit den Händen in ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Das Salz dazugeben und den Teig weitere 5 Minuten kneten. Der Teig sollte glatt und elas-

tisch sein. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, mit einem Küchenhandtuch abdecken und bei Zimmertemperatur ca. 2 Stunden ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

3 Den Teig in 12 gleich große Portionen teilen. Jeweils 1 Stück Teig zu einer Kugel rollen, dann mit der Handfläche leicht flach drücken und in die Mitte eine kleine Vertiefung formen. Je 1 Sardellenfilet in die Vertiefung legen, den Teig darüber verschließen und dann zu einer Kugel rollen. Mit dem gesamten Teig so verfahren, dabei zwischen Oliven und Sardellen abwechseln. Die gefüllten Teigkugeln abgedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden ruhen lassen.

4 In einem Topf das Öl auf 180 °C erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstielen kleine Bläschen hochsteigen. Jeweils 2–4 Zeppole gleichzeitig darin in 3–4 Minuten goldbraun frittieren. Dabei regelmäßig wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch heiß servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten zzgl. 4 Stunden Ruhezeit



Auberginen-Polpettine

Polpettine di melanzane

FÜR 14–16 STÜCK

- 2 mittelgroße Auberginen**
- 10 Minzblättchen**
- 1 Ei**
- 40 g frisch geriebener Parmesan**
- ca. 40 g Semmelbrösel zzgl. etwas mehr zum Panieren**
- 1 Prise Salz**
- reichlich Sonnenblumenöl zum Frittieren**

1 Auberginen am Vortag zubereiten. Dafür den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen, auf ein Backblech legen, mehrfach mit einer Gabel einstechen und in ca. 45 Minuten im Ofen weich garen. Dann aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und längs halbieren. Das

Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in ein feines Sieb geben. Die Masse mit dem Löffelrücken andrücken, um so viel Flüssigkeit wie möglich aus dem gegarten Fruchtfleisch zu pressen. Das Sieb über eine Schüssel hängen und über Nacht zum Abtropfen in den Kühlenschrank stellen.

2 Am nächsten Tag die Restflüssigkeit der Auberginen durch erneutes Pressen herausdrücken. Das Fruchtfleisch aus dem Sieb nehmen und fein hacken. Die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Auberginenmasse in einer großen Schüssel mit Ei, Parmesan, Semmelbröseln, Minze und Salz gründlich vermengen. Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Masse 14–16 gleich große Polpettine formen. Sollte die Masse

zerfallen, mehr Semmelbrösel dazugeben und die Bällchen neu formen. Die Bällchen vorsichtig in den zusätzlichen Semmelbröseln wälzen.

3 In einem Topf das Öl auf 180 °C erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel kleine Bläschen hochsteigen. Die Polpettine vorsichtig portionsweise ins heiße Öl geben, ohne den Topf zu überfüllen, und unter regelmäßiger Wenden in 4 Minuten goldgelb frittieren. Dann mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit den übrigen Polpettine ebenso verfahren. Die Polpettine sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten
zzgl. 8 Stunden Ruhezeit

Frittierte Teigkugeln

Coccoli fritti



FÜR 16 STÜCK

- 250 g Weizenmehl (Type 550)**
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 8 g Trockenhefe**
- 1/2 TL Salz**
- reichlich Sonnenblumenöl zum Frittieren**
- etwas Meersalz**
- 150 g Stracchino-Käse**
- 16 Parmaschinkenscheiben**

1 Mehl und Trockenhefe in einer großen Schüssel vermischen. 150 ml lauwarmes Wasser dazugeben und mit einem Holzlöffel unterrühren, dann das Salz dazugeben. Alles mit den Händen einige Minuten durchkneten. Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und weiterkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig zurück in die Schüssel geben und mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

2 Den Teig in 16 gleich große Portionen teilen und daraus kleine Kugeln formen. Diese mit einem Küchenhandtuch abdecken, um sie vor dem Austrocknen zu schützen.

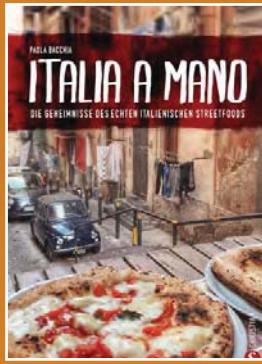
3 In einem Topf das Öl auf 170 °C erhitzen. Ein kleines Stück Teig ins heiße Öl gleiten lassen. Wenn sich ringsherum Bläschen bilden und man ein leichtes Zischen wahrnimmt, ist das Öl heiß genug. Die Coccoli portionsweise

und unter häufigem Wenden im heißen Öl in 3–4 Minuten goldgelb frittieren. Beim ersten Durchgang einen der Coccoli auseinanderziehen, um zu prüfen, ob er durchgegart ist, und ggf. die Hitzezufuhr anpassen. Die Coccoli mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Meersalz bestreuen. Mit den restlichen Coccoli ebenso verfahren.

4 Die noch warmen Coccoli aufschneiden und etwas Stracchino-Käse hinzugeben. Die gefüllten Kugeln jeweils mit 1 Scheibe Parmaschinken umwickeln und sofort servieren.

TIPP: Stracchino ist ein milder, sahniger Weichkäse aus Italien, der eine sehr cremige Konsistenz aufweist.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



REDAKTIONSTIPP

Diese und viele weitere tolle Ideen für original italienisches Streetfood finden Sie im wunderbaren Kochbuch „Italia a mano. Die Geheimnisse des echten italienischen Streetfoods“. Dafür hat Autorin Paola Bacchia die Lieblingsrezepte und Geheimtipps von zahllosen Streetfoodständen und Bars gesammelt und bringt mit ihrem Buch den Geschmack Italiens abseits der Touristenpfade zu ihren Lesern nach Hause.
Christian Verlag, 29,90 Euro

AUBERGINEN-POLPETTINE

Frittierte Bällchen

Goldbraun & kross

PASTA & VINO

Nudelgerichte mit passender Weinempfehlung

Freuen Sie sich auf herrliche Pastagerichte **mit knackigen Nüssen und Kernen!**

Mit einem Glas Wein wird der Genuss noch getoppt

FOTOS & STYLING | ANNA GIESELER & HENRIEKE WÖLFL

TROFIE mit gebratenem Radicchio und Mandel-Ricotta-Soße

Trofie con radicchio arrosto, ricotta e mandorle

FÜR 4 PERSONEN

- 50 g Rauchmandeln
- 1 mittelgroßer Radicchio
- 1 Knoblauchzehe
- 75 g Mandelkerne
- 400 g Trofie
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 250 g Ricotta
- 2 EL helles Mandelmus
- 200 g Sahne
- 50 g getrocknete Cranberries
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Rauchmandeln grob hacken. Radicchio waschen, halbieren und vom Strunk befreien, dann in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Mandeln fein mahlen. Die Trofie nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

2 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin andünsten. Ricotta, Mandelmus, Sahne und gemahlene Mandeln dazugeben. Alles unter Rühren aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Radicchio in einer Pfanne im übrigen Öl bei großer Hitze kurz anbraten. Die Trofie abgießen und tropfnass mit der Mandel-Ricotta-Soße vermengen. Die Pasta mit Radicchio, Rauchmandeln und Cranberries anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Ungewöhnlich kombiniert
Eine spannende Verbindung unterschiedlicher Rebsorten. Cabernet Sauvignon verleiht dem Rosso Struktur, Sangiovese steuert Würze bei, Merlot rundet das fruchtige Gefüge aufs Schönste ab. Trocken und herrlich frisch am Gaumen.

WIR EMPFEHLEN: „Centine Rosso Toscana IGT 2018“ von Castello Banfi, 13,5 Vol.-%, Rebsorten: Cabernet Sauvignon, Sangiovese und Merlot, 7,49 Euro, www.vinolisa.de

MAFALDINE mit Pekannuss-Schweinefilet und Spinat

Mafaldine con medaglioni di maiale in crosta di noci pecan

FÜR 4 PERSONEN

- 80 g Pekannusskerne
- 5 Stiele Petersilie, gehackt
- 60 g Semmelbrösel
- 100 g Butter
- 2 Schweinefilets (à ca. 300 g)
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 400 g Mafaldine
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoncino
- 500 g Blattspinat
- 200 g Gorgonzola
- 100 g Sahne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Nüsse hacken und mit Petersilie, Semmelbröseln, Butter sowie etwas Salz und Pfeffer verkneten. Die Schweinefilets trocken tupfen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch

darin scharf anbraten. Dann salzen, pfeffern und in eine Auflaufform setzen. Nussmasse daraufgeben und leicht andrücken. Fleisch im heißen Ofen 20 Minuten garen.

2 Die Mafaldine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Peperoncino waschen, nach Belieben entkernen und in Ringe schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Gorgonzola in grobe Stücke schneiden. Übriges Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Alles salzen und pfeffern.

3 Sahne und Gorgonzola in die Pfanne mit dem Bratensatz geben und darin unter Rühren köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Den Ofen auf Grillfunktion umschalten. Das Fleisch 5 Minuten übergrillen, dann aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abgedeckt ruhen lassen. Die Mafaldine abgießen und mit dem Spinat vermengen. Das Fleisch in Stücke schneiden und mit Pasta und Gorgonzolasoße auf Teller verteilen. Das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Passende Weinempfehlung



Zartes Rosa und äußerst persistente Perlage

Dezente Zitrusnoten vereinen sich mit Pfirsich und rotem Apfel zu einem delikaten aromatischen Gefüge. Das Ergebnis ist frisch und äußerst elegant, mit saftiger Frucht. Der Pinot Noir spielt sein hohes qualitatives Potenzial voll aus und verleiht diesem innovativen Schaumwein eine große Komplexität.

WIR EMPFEHLEN: „Prosecco Spumante Rosé Brut Millesimato DOC 2019“ von Viticoltori Ponte, 11 Vol.-%, Rebsorten: 85 % Glera, 15 % Pinot Nero, 9,99 Euro, www.vinolisa.de



FARFALLE mit Erdnuss-Hackbällchen in scharfer Paprikasoße

Farfalle con polpettine alle arachidi in salsa di peperoni piccante

FÜR 4 PERSONEN

1 Peperoncino

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

je 1 rote und gelbe Paprikaschote

200 g geröstete Paprika in Öl (Glas)

75 g Erdnusskerne, geröstet,
gesalzen

600 g gemischtes Hack

5 EL Semmelbrösel

1 TL edelsüßes Paprikapulver

5 EL natives Olivenöl extra

400 g Farfalle

100 ml Gemüsebrühe

200 g gepalte Erbsen

etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Den Peperoncino waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Zwie-

bel schälen und fein würfeln. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und würfeln. Geröstete Paprika gut abtropfen lassen und grob in Stücke schneiden.

2 Die Erdnüsse hacken und mit Hackfleisch, Semmelbröseln, Paprikapulver sowie etwas Salz und Pfeffer verkneten. Mit angefeuchteten Händen kleine Hackbällchen aus der Masse formen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin in ca. 10 Minuten rundherum goldbraun anbraten, dann herausnehmen.

3 Inzwischen Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Peperoncino, Knoblauch, Zwiebel und Paprika darin andünsten. Brühe und geröstete Paprika dazugeben. Alles 5–6 Minuten köcheln lassen.

4 Die Erbsen zur Soße geben und darin 2–3 Minuten garen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Farfalle abgießen und mit der Soße vermengen. Die Pasta mit den Hackbällchen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Toskanischer Klassiker in Superiore-Qualität

Sein Bouquet offenbart Amarena-Kirsche und Waldbeere, dazu gesellen sich typische Veilchenaromen sowie eine vom Ausbau im Holzfass stammende zarte Vanillenote. Viel Frucht auf der Zunge, die von feiner Säure und schmeichelndem Tannin in ein andauerndes Finale getragen wird.

WIR EMPFEHLEN: „Chianti Superiore DOCG 2017“ von Castello Banfi, 14 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Sangiovese, 8,99 Euro, www.vinolisa.de



LIGURISCHE ORECCHIETTE mit Bohnen, Kartoffeln und Pistazienpesto

Orecchiette alla ligure con fagioli, patate e pesto di pistacchi

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Rucola
- 4 Stiele Petersilie
- 80 g Pistazienkerne, geröstet, gesalzen
- 110 ml natives Olivenöl extra
- 60 g frisch geriebener Pecorino
- 300 g festkochende Kartoffeln
- 300 g grüne Bohnen
- 400 g Orecchiette
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen und grob hacken. Rucola verlesen, dann mit den abgezupften Blättchen der Petersilie waschen und trocken schleudern. Rucola, Knoblauch, Petersilie, Pistazien und 80 ml Öl pürieren. Den Pecorino unterrühren und das Pesto mit etwas Pfeffer abschmecken.

2 Die Kartoffeln schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser in 4–5 Minuten bissfest blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

3 Orecchiette nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin unter Rühren rundherum goldbraun anbraten. Die Bohnen dazugeben und kurz mitschwenken. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Orecchiette abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Das Pistazienpesto mit etwas Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz verrühren, dann mit der Pasta und der Kartoffelmischung vermengen und das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Pinot Grigio als Schaumwein

Eine seltene, geniale Variante! Attraktiv kupfer-gelb, mit feinem, anhaltendem Mousseux und sortentypischen Aromen von Apfel, Birne und etwas Zitrus sowie frischer Brotkruste. Bringt große Frische an den Gaumen.

WIR EMPFEHLEN: „G. Pinot Grigio delle Venezie Spumante Brut DOC“ von Viticoltori Ponte, 12 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Pinot Grigio, 7,49 Euro, www.vinolisa.de



SPAGHETTI mit veganer Kern-Bolognese

*Spaghetti al ragù vegano
di semi misti*

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

300 g Karotten

200 g Knollensellerie

100 g Sonnenblumenkerne

50 g Kürbiskerne

3 EL natives Olivenöl extra

2 EL Tomatenmark

100 ml trockener Rotwein

800 g geschälte Tomaten (Dose)

150 ml Gemüsebrühe

400 g Spaghetti

4 Stiele Basilikum

etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel, Knoblauch, Karotten sowie Sellerie schälen, alles in kleine Würfel schneiden. Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne grob hacken.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Gemüse und Kerne darin kurz andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz anbraten. Alles mit dem Rotwein ablöschen, diesen etwas einköcheln lassen. Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben und die Tomaten leicht zerdrücken. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen, dann 25–30 Minuten offen bei mittlerer Hitze einköcheln lassen.

3 Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen und tropfnass mit der Soße vermengen. Die Pasta dann auf Teller verteilen, mit den Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.

TIPP: Für noch mehr Crunch können Sie die Pasta mit einem veganen Parmesanersatz krönen. Dazu 4 EL Semmelbrösel in 2 EL nativem Olivenöl extra goldbraun anrösten. Die krossen Brösel kurz vorm Genießen auf das Pastagericht streuen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Perfekt strukturiert

Ausladendes, ätherisches Bouquet mit Duft von Brombeere, Kirsche und Anklängen an Vanille und Leder. Würzige Anspielungen an Lakritze begleiten die Beerenfrucht ins lang anhaltende Finish. Aufgrund der herausragenden Jahrgangsbedingungen bereits jetzt - eventuell karaffiert - ein Hochgenuss.

WIR EMPFEHLEN: „Brunello di Montalcino DOCG 2015“ von Castello Banfi, 13,5 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Sangiovese Grosso, 29,99 Euro, www.vinolisa.de

FUSILLONI mit gebratenem Wolfsbarschfilet und Pinienkern-Gremolata

Fusilloni con filetto di branzino e gremolata di pinoli

FÜR 4 PERSONEN

100 g Pinienkerne
1/2 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
2 Bio-Zitronen
50 g Butter
300 g Sahne
3 EL Kapern in Lake (Glas),
abgetropft
400 g Fusilloni
4 Wolfsbarschfilets (à 180 g),
mit Haut
4 EL natives Olivenöl extra
2-3 EL Mehl
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Für die Gremolata Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, dann abkühlen lassen und hacken. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Alles mischen.

2 Schalotten schälen und fein würfeln. Zitronen heiß abwaschen. Von 1 Zitrone die Schale fein abreiben, die Frucht dann auspressen. Übrige Zitrone in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin andünsten. Zitronensaft, -schale und Sahne dazugeben, alles etwas einköcheln lassen. Zitronenscheiben und Kapern dazugeben, kurz mitköcheln lassen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Fusilloni in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen Wolfsbarschfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets im Mehl wenden und bei mittlerer Hitze in 6-8 Minuten goldbraun braten.

4 Fusilloni abgießen und tropfnass mit der Soße vermengen. Pasta mit den Wolfsbarschfilets auf Teller verteilen und mit der Gremolata garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende
Weinempfehlung

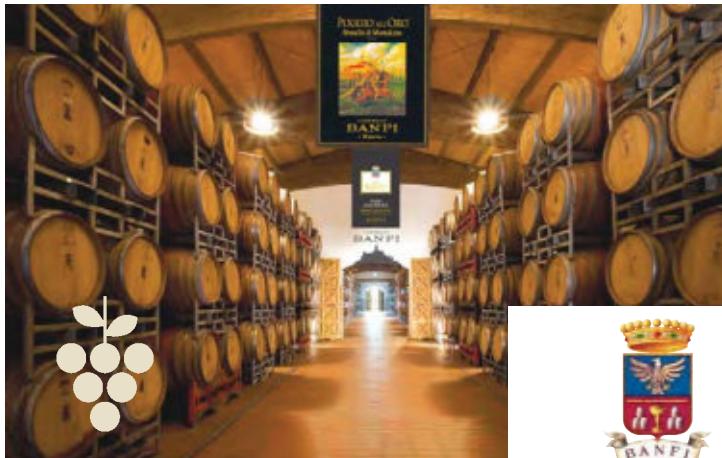


Großartig ausgewogen

Der Frizzante stammt aus dem Kerngebiet des Prosecco und nimmt mit seinem bestens abgestimmten Bouquet ein: Zitrus, Dörrobst, Akazienhonig und eine dezent bittere Mandelnote fügen sich zu einem attraktiven Gesamtbild. Feinste, anhaltende Perlage mit Schmelz und Frische.

WIR EMPFEHLEN: „Prosecco Frizzante Conegliano Valdobbiadene DOCG“ von Viticoltori Ponte, 11 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Glera, 7,99 Euro, www.vinolisa.de

Italienischer Weingenuss



Castello Banfi

„Wir arbeiten mit den Händen, wir denken mit dem Herzen.“

Dies ist der Leitgedanke bei jedem Schritt, der beim weltweit renommierten Castello Banfi unternommen wird. Und über die Jahrzehnte, seit der Gründung im Jahre 1978, sind es unzählige Schritte, die das Ausnahmeweingut zum **dynamischen Motor in der Toskana** avancieren ließen. Der Name „Banfi“ ist zum Synonym für höchstes Niveau in der Region und für den berühmten „Brunello di Montalcino“ geworden.

Kernstück und Basis für diesen qualitativen Aufbruch ist bei Banfi eine Konstellation herausragender Einzellagen. Diese günstigen Voraussetzungen tragen dem Prinzip Rechnung, nach dem die Güte eines Weins in erster Linie durch das Terroir determiniert ist. Dieser Überlegung folgend wurden über die Jahre die ver-

schiedenen Mikroklimata in Banfis Weinbergen einer detaillierten Analyse unterzogen. Diese äußerst aufwendige Arbeit ermöglicht es, die kultivierten Rebsorten jeweils optimal an ihre Umgebung anzupassen.

Dies ist nur ein Beispiel für bahnbrechende Projekte, die durch Castello Banfi über mittlerweile drei Generationen in Weinberg und Keller initiiert wurden. Anerkennung für das Streben nach Perfektion ist zum einen die begeisterte Resonanz von bewusst genießenden Menschen, andererseits sind die von der weltweiten Fachpresse verliehenen Auszeichnungen und Höchstbewertungen zahllos. So wurde Castello Banfi im Rahmen der Veroner Weinmesse „VinItaly“ bereits zwölfmal zum „Besten Weingut Italiens“ erkoren. www.banfi.it

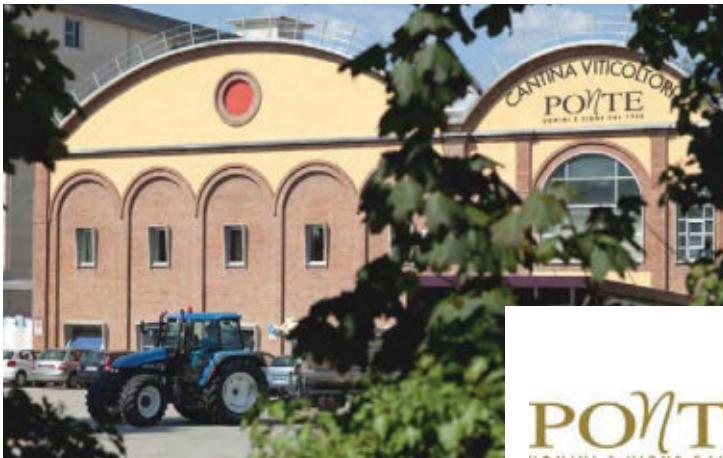


Italien ist das **Zuhause bester Weine**. Zahlreiche Weingüter vor Ort sorgen auch hierzulande mit ihren Weinen für Genussmomente ohne Gleichen. Zwei dieser Weingüter lernen Sie hier kennen

UNSER EINKAUFSTIPP

Italienische Weine per Mausklick einkaufen

Wer die Weine der hier vorgestellten und weiterer Weingüter Italiens erleben möchte, kann sie sich einfach nach Hause holen. Bei Vinolisa finden Sie neben Rotwein, Weißwein und Roséwein auch Prosecco und Spirituosen sowie toll kombinierte Weinpakete und Feinkost aus Bella Italia. Lassen Sie sich jetzt inspirieren unter www.vinolisa.de



PONTE
DOMINI E VIGNE DAL 1948



Viticoltori Ponte

Die Prosecco-Pioniere

Das Jahr 1948 markiert den kleinen Beginn von etwas Großem. Denn **im Veneto in Italiens Norden** finden sich 14 Weinbauern zusammen, um einen gemeinsam gehegten Traum in die Wirklichkeit zu transportieren. Ihre Vision sieht vor, feine, jedoch gleichzeitig leicht zugängliche Weine zu erzeugen, die tollen Trinkgenuss für jede Gelegenheit bieten sollen. So lautet das Motto der Pioniere folgerichtig: „Es gibt nichts Spezielleres als die Vorzüglichkeit der Einfachheit.“ Von Beginn an spielt dabei alles Prickelnde eine zentrale Rolle in den Überlegungen der kleinen Kooperative.

Damals haben die Gründer der Viticoltori Ponte noch nicht ahnen können, welch eine Dynamik ihre Idee in den kommenden Jahren und Jahrzehnten entwickeln

sollte. Denn aus einem provisorischen Zusammenschluss ist über die Jahre ein bedeutendes Unternehmen mit zahlreichen gleichgesinnten Mitgliedern und einer Rebfläche von ca. 3000 Hektar geworden, die sich über ganz Venetien verteilt. Die Viticoltori Ponte gelten heute als ausgemachte Spezialisten vor allem für Prosecco, sowohl in der Variante des perlenden „Frizzante“ als auch in Form des schäumenden „Prosecco Spumante“.

Als Weltneuheit präsentieren die innovativen Vorreiter nun auch den verführerischen „Prosecco Spumante Rosé“. Er verbindet eine wunderbare Frische und eine feine Perlage mit großer Tiefe und einer ausgeprägten aromatischen Komplexität. www.ponte1948.it

Hack auf italienische Art Rustikale Küche

Herrlich unkompliziert zeigt Hackfleisch in diesen fünf Kreationen, warum wir alle es lieben. Freuen Sie sich auf Alltagsgerichte vom Feinsten!

FOTOS & STYLING | IRA LEONI



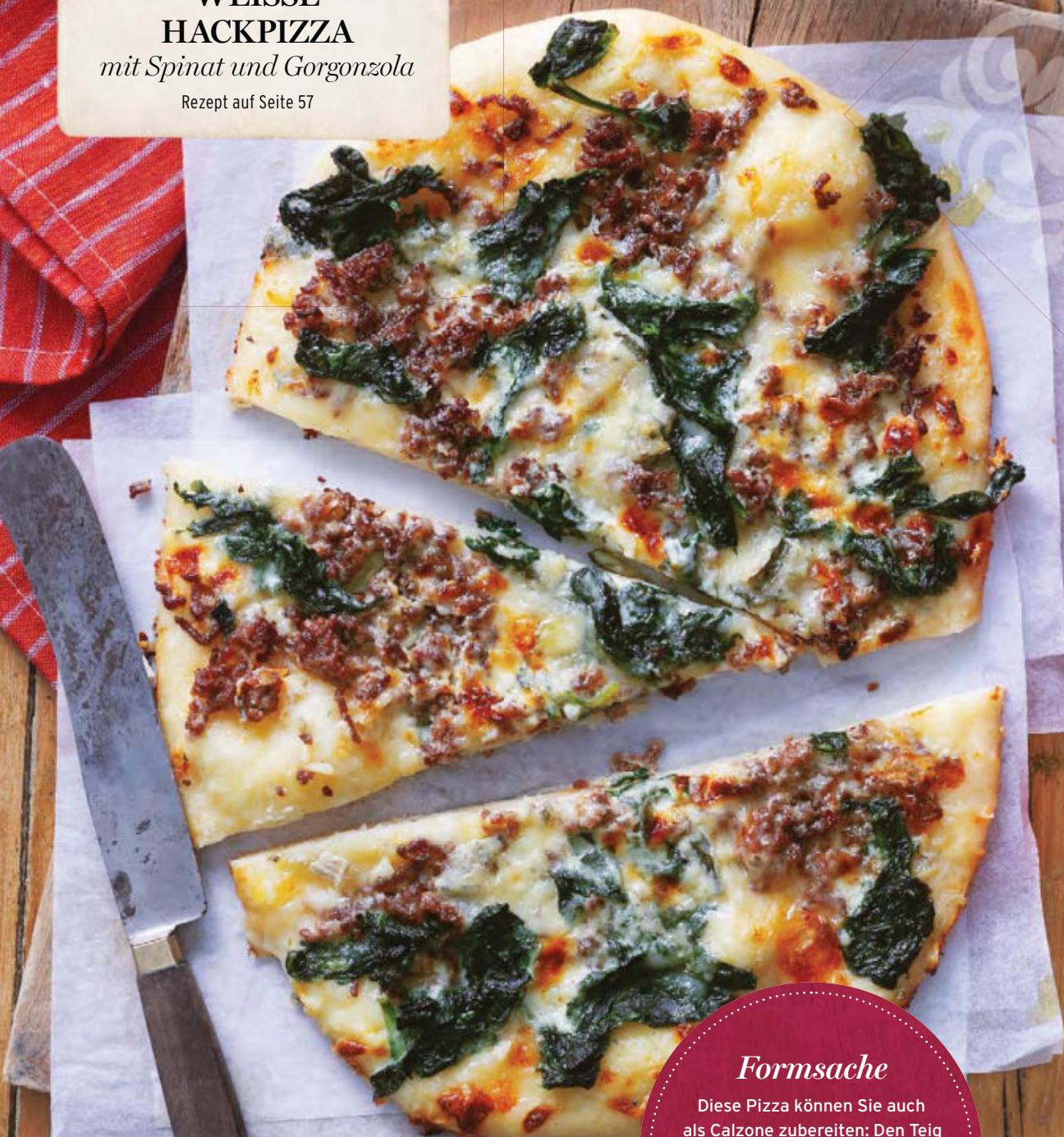
PAPPARDELLE
*mit fruchtiger
Lamm-Bolognese*

Rezept auf Seite 54

WEISSE HACKPIZZA

mit Spinat und Gorgonzola

Rezept auf Seite 57



Formsache

Diese Pizza können Sie auch als Calzone zubereiten: Den Teig ausrollen, mit der Creme bestreichen, mit den weiteren Zutaten belegen und zuklappen. Die Teigränder festdrücken und die Teiglinge backen.

Fix gebaut

Die einzelnen Bestandteile der Burger lassen sich gut vorbereiten. Kochen Sie das Chutney schon am Vortag und formen Sie die Frikadellen 2 Stunden vorab. Dann nur noch braten und alles zusammensetzen.

ITALIENISCHER BURGER

mit Tomaten-Zwiebel-Chutney



Saftig & lecker!

Italienischer Burger mit Tomaten-Zwiebel-Chutney

Hamburger all'italiana con chutney di pomodoro e cipolle

FÜR 4 PERSONEN

- 6 Zwiebeln**
4 Tomaten
5 EL natives Olivenöl extra
75 g Zucker
5-6 EL Balsamicoessig
40 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
1 EL Kapern in Lake (Glas)
400 g Geflügelhack
1 EL getrockneter Majoran
1 Ei
5 EL Semmelbrösel
1/2 Bund Basilikum
100 g Radicchio
80 g Fontina
4 Ciabattabrötchen
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und würfeln. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 5-7 Minuten dünsten. Den Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Tomaten, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles aufkochen

und 5 Minuten einköcheln lassen, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen getrocknete Tomaten und Kapern abtropfen lassen, dann fein hacken. Geflügelhack mit Tomaten, Kapern, Majoran, Ei, Semmelbröseln, etwas Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse verkneten. Mit angefeuchteten Händen 4 Frikadellen daraus formen.

3 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin unter Wenden 12-14 Minuten braten. Inzwischen das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Radicchio in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Fontina in dünne Scheiben schneiden.

4 Die Ciabattabrötchen halbieren und mit dem Tomaten-Zwiebel-Chutney bestreichen. Die unteren Hälften mit je 1 Frikadelle sowie Käse, Radicchio und Basilikum belegen und mit der oberen Brötchenhälfte bedecken. Die Burger nach Belieben mit Holzspießen feststechen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **50 Minuten**

Ricotta-Hackrollbraten mit Parmesan-Kartoffelspalten

Polpettone alla ricotta con spicchi di patate al parmigiano

FÜR 4 PERSONEN

- 1 altbackenes Brötchen
- je 4 Stiele Basilikum, Petersilie und Thymian
- 200 g Ricotta
- 1 EL Senf
- 800 g gemischtes Hack
- 1 Ei
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL rosenscharfes Paprika-pulver
- 4 große festkochende Kartoffeln
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- 300 g Rucola
- 150 g Kirschtomaten
- 3 EL Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Brötchen in etwas Wasser einweichen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Den Ricotta in einer Schüssel mit Senf, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brötchen gut ausdrücken und mit Hackfleisch, Ei, beiden Paprikapulversorten, Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse verkneten. Diese zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie quadratisch (25 x 25 cm) ausrollen. Die Ricottamischung darauf verteilen, dabei einen Rand frei lassen. Alles mithilfe der Folie vom bestrichenen Rand hin zum freien Rand zu einem Braten einrollen. Die Rolle gut festdrücken und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Braten im vorgeheizten Ofen 55–60 Minuten garen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

3 Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. 5 EL Olivenöl mit Parmesan, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Kartoffelspalten vermengen. Den Kartoffelmix 35–40 Minuten vor Ende der Hackbraten-Garzeit auf dem Backblech um den Braten herum verteilen und mitgaren.

4 In der Zwischenzeit den Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und grob in Stücke zupfen. Die Tomaten waschen und halbieren. Restliches Olivenöl mit Balsamicoessig, Honig, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Das Dressing mit Rucola und Tomaten vermischen. Ricotta-Hackrollbraten und Parmesan-Kartoffelspalten aus dem Ofen nehmen und mit dem Rucolasalat auf Teller verteilen. Das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Pappardelle mit fruchtiger Lamm-Bolognese

Pappardelle al ragù di agnello e frutta



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 3 Karotten
- 3 Stangen Staudensellerie
- 4 getrocknete Aprikosen
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 600 g Lammhack
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 150 ml Milch
- 800 g geschälte Tomaten (Dose)
- 1 Lorbeerblatt
- 400 g Pappardelle

4 Stiele Petersilie

2 Stiele Minze

1/2 Bio-Orange (abgeriebene Schale)

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch, Zwiebeln und Karotten schälen, alles fein würfeln. Sellerie waschen, ggf. entfädeln und in kleine Würfel schneiden. Getrocknete Aprikosen in kleine Würfel schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin rundherum goldbraun und krümelig braten. Knoblauch, Zwiebeln, Karotten und Sellerie dazugeben und kurz andünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit dem Wein ablöschen, diesen etwas einköcheln lassen. Milch, Tomaten, Lorbeerblatt und Aprikosen dazugeben. Alles aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner

Hitze 2–2,5 Stunden köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3 Pappardelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, hacken und mit der Orangenschale vermischen. Das Lorbeerblatt aus der Soße entfernen und die Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pappardelle abgießen und tropfnass mit der Lamm-Bolognese vermengen. Das Gericht auf Teller verteilen, mit der Kräutermischung bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden

Familienessen

Variation

Die Füllung des Rollbratens können Sie ganz nach Belieben variieren. Mischen Sie beispielsweise klein geschnittene getrocknete Tomaten oder gebratene Pancettawürfel unter die Ricottacreme.



RICOTTA-
HACKROLLBRATEN
mit Parmesan-Kartoffelspalten

Deftiger Kuchen

Beilagentipp

Reichen Sie einen Gurkensalat zur Hackfleisch-Quiche: 1 Salatgurke in Scheiben hobeln, mit 3 EL hellem Balsamicoessig, 1 1/2 EL Öl sowie etwas Zucker, Salz und Pfeffer vermischen und gut durchziehen lassen.



**WÜRZIGE
HACKFLEISCH-QUICHE**
mit Zucchini und Tomaten

Würzige Hackfleisch-Quiche mit Zucchini und Tomaten

Quiche di carne macinata, zucchine e pomodori

FÜR 1 QUICHE (Ø 24 CM)

- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 300 g Kirschtomaten an der Rispe
- 3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 750 g gemischtes Hack
- 4 Zweige Rosmarin
- 3 Eier
- 200 g Crème fraîche
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 150 g Taleggio
- 6 Blätter Filoteig (Kühlregal)
- 30 g geschmolzene Butter
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, von den Enden befreien und in Scheiben schneiden. Kirschtomaten mit Rispe vorsichtig waschen und trocken tupfen.

2 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchini darin 3–4 Minuten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Übriges Öl in die Pfanne geben, Hackfleisch darin krümelig braten. Zwiebeln kurz mitbraten. Die Mischung salzen, pfeffern und abkühlen lassen.

3 Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von 2 Zweigen abzupfen und fein hacken. Übrige Zweige grob zerpfücken. Gehackten Rosmarin

mit Eiern, Crème fraîche, etwas Muskat, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Taleggio in Scheiben schneiden.

4 Eine Springform (Ø 24 cm) mit etwas Olivenöl fetten. 1 Filoteigblatt in die Form legen, dabei auch einen Rand formen, und mit etwas Butter bestreichen. Mit den übrigen Blättern ebenso verfahren. Hackfleisch, Zucchini, Rosmarinzweige und Taleggio daraufschichten und den Guss darübergeben. Tomaten an der Rispe daraufsetzen. Die Quiche im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun und knusprig backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Quiche kurz ruhen lassen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Weiße Hackpizza mit Spinat und Gorgonzola

Pizza bianca con carne macinata, spinaci e gorgonzola



FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Würfel Hefe
- 1/2 TL Zucker
- 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 300 g Rinderhack
- 400 g Spinat
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Gorgonzola
- 250 g Mascarpone
- 3-4 EL Milch
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe mit Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefemischung angießen. 2 EL Öl dazugeben und alles 5–8 Minuten kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abgedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin goldbraun und krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.

3 Den Spinat verlesen, waschen und in kochendem Salzwasser 2–4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Anschließend gut ausdrücken und grob hacken. Knoblauch andrücken, schälen und sehr fein hacken. Den Gorgonzola in grobe Stücke schneiden. Die Hälfte davon in einer Schüssel

mit Mascarpone, Milch und Knoblauch glatt rühren. Die Creme kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen, diese jeweils oval zu Pizzafladen ausrollen. Die Fladen auf zwei mit Backpapier belegte Bleche geben, mit der Gorgonzolacreme bestreichen und mit Hackfleisch, Spinat und übrigem Gorgonzola belegen. Die Pizzen blechweise im vorgeheizten Ofen in 15–17 Minuten goldbraun und knusprig backen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

Tolles Extra

Reichen Sie zum Strudel einen selbst gemachten Kräuterquark. Verrühren Sie dazu 250 g Quark mit 4 EL Milch sowie 3 EL gemischten gehackten Kräutern. Die Creme mit etwas Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken.





4 Frisch geerntet X KOHL

Gerade noch auf dem Feld, schon begeistern uns **Rosenkohl**, **Grünkohl**, **Wirsing** und **Weißkohl** als köstlicher Strudel, als Low-Carb-Lasagne und mehr. Probieren Sie doch mal!

FOTOS & STYLING | TINA BUMANN

Dinkelstrudel mit Wirsing-Champignon-Pancetta-Füllung

Strudel di farina di farro con ripieno di verza, champignon e pancetta

FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Dinkelvollkornmehl
200 g Dinkelmehl (Type 630) zzgl.
etwas mehr zum Verarbeiten
1/2 TL Meersalz
6 EL natives Olivenöl extra
500 g Wirsing
1 rote Zwiebel
100 g Pancetta, gewürfelt
150 g braune Champignons
2 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
1/4 TL Fenchelsaat
150 g Crème fraîche
60 g frisch geriebener Fontina
3 Stiele Majoran, gehackt
3 Stiele Thymian, gehackt
4 Stiele Petersilie, gehackt
60 g Butter, geschmolzen
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Für den Teig beide Mehlsorten mit Meersalz, 150 ml lauwarmem Wasser sowie 3 EL Öl zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, auf einen Teller legen und mit ca. 1 EL Öl bestreichen. Abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. In der Zwischenzeit für die Füllung den Wirsing vom Strunk befreien, in Streifen schneiden und gründlich waschen. Die Zwiebel schälen und hacken. Wirsing, Zwiebel und Pancetta in einer großen Pfanne im

restlichen Öl andünsten. Champignons putzen und vierteln, dann in die Pfanne geben. Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Fenchelsaat würzen. Crème fraîche, Fontina und Kräuter dazugeben. Alles kurz köcheln, dann abkühlen lassen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Strudelteig auf ein großes, mit Mehl bestäubtes Küchenhandtuch legen und mit einem bemehlten Nudelholz rechteckig sehr dünn ausrollen. Den Teig hochkant drehen, sodass die kurze Seite oben bzw. unten liegt. Die Füllung gleichmäßig auf dem Teig verteilen. An den langen Seiten des Teigs einen 2–3 cm breiten Rand frei lassen, den oberen Bereich des Teigrechtecks großzügig aussparen, damit der Strudel einen doppelten Mantel erhält.

3 Die Ränder des Teigs mit der Hälfte der Butter bestreichen. Die Teigränder links und rechts über die Füllung klappen. Den Strudel mithilfe des Tuchs einrollen und die Enden unterschlagen. Den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit der restlichen Butter bestreichen und im vorgeheizten Backofen in 45–50 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Strudel heiß oder lauwarm servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 110 Minuten

KÄSESPÄTZLE

mit Rosenkohl-Käse-Chips

Rezept auf Seite 62



Topping

Sollten Sie kein Freund von Rosenkohl sein, können Sie auch Grünkohl verwenden. Die Kohlblätter waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Dann wie beschrieben backen, die Backzeit jedoch auf ca. 10 Minuten verringern.

WÜRZIGER OFENHIT



Low-Carb-Weißkohl-Lasagne

Lasagna low carb di cavolo cappuccio

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 500 g gemischtes Hack
- 1 kleine Zucchini
- 500 g passierte Tomaten (Dose)
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Pimentkörner
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- 12 Weißkohlblätter
- etwas Butter zum Fetten
- 150 g geriebener Mozzarella
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin einige Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Hackfleisch dazugeben und 5 Minuten mitbraten.

2 Zucchini waschen und in Scheiben schneiden, mit passierten Tomaten, Gewürzen und Kräutern in die Pfanne geben. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Wasser in einem großen Topf erhitzen und die Kohlblätter darin auf einem Dämpfereinsatz einige Minuten dämpfen, bis sie geschmeidig sind.

3 Eine große Auflaufform fetten. Im Wechsel Kohlblätter und Soße (Lorbeerblatt und Piment vorher entfernen) in die Form schichten. Mit 1 Schicht Soße abschließen. Alles mit dem geriebenen Mozzarella bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

TIPP: Sie können die Kohlblätter nach Belieben auch in kochendem Salzwasser blanchieren, statt sie zu dämpfen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

SEELENWÄRMER

Grünkohl-Kartoffel-Eintopf mit Salsiccia-Bällchen

Zuppa di cavolo riccio e patate con polpettine di salsiccia

FÜR 4 PERSONEN

- 600 g Grünkohl**
- 2 Zwiebeln**
- 50 g Pancetta**
- 3 EL natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Fetten**
- 1,3 l heiße Gemüsebrühe**
- 1 Prise Pimentpulver**
- 1 TL gelbe Senfsaat**
- 2 TL mittelscharfer Senf**
- 400 g festkochende Kartoffeln**
- 300 g Salsiccia**
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer**

1 Den Grünkohl waschen und von den harten Stielen befreien. Die Blätter grob hacken. Die Zwiebeln schälen und

fein würfeln. Grünkohl, Zwiebeln und Pancetta mit dem Olivenöl in einen großen Topf geben und andünsten. Alles mit der Brühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Piment, Senfsaat und Senf würzen.

2 Die Kartoffeln schälen und waschen, dann in mundgerechte Stücke schneiden und in den Topf geben. Den Eintopf bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Salsicce aus der Pelle lösen und das Wurstbrät zu kleinen Bällchen formen. Die Bällchen nach ca. 20 Minuten in den Eintopf geben und darin in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Den Eintopf auf Suppenteller verteilen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Fit mit Grünkohl

Randvoll mit Vitamin C und wertvollen Nährstoffen wie Kalium, Kalzium und Folsäure, kann Grünkohl dabei helfen, gesund und fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Weiterer Bonus: Der Saisonstar hält durch seinen hohen Eiweißgehalt richtig lange satt. Dabei ist er kalorien- und fettarm – kurzum eine ideale Zutat für eine leichte und figurbewusste Ernährung.

Käsespätzle mit Rosenkohl-Käse-Chips

Spätzle al formaggio con chips di cavoletti di Bruxelles e formaggio



FÜR 4 PERSONEN

- 4 Eier**
- 400 g Mehl**
- 120 g Pancetta, gewürfelt**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 150 g Rosenkohl**
- 80 g geriebener Fontina**
- 120 g geriebener Emmentaler**
- 100 g geriebener Gouda**
- 1 TL grobes Meersalz**
- 1 TL Kümmelsaat**
- 200 g Sahne**
- 1 TL Gemüsebrühepulver**

- etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Spätzleteig die Eier mit Mehl, 1 TL Salz und 120 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten, kurz ruhen lassen. In der Zwischenzeit Pancetta in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl knusprig braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Rosenkohl waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Käsesorten vermischen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Rosenkohl daraufgeben, mit restlichem Öl, Meersalz und Kümmel vermengen und flach verteilen. 50 g der Käsemischung darüberstreuen. Den Rosenkohl im vorgeheizten Ofen in

ca. 20 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

3 Inzwischen in einem großen Topf 2 l Wasser mit 1 TL Salz aufkochen. Den Teig portionsweise von einem Brett ins kochende Wasser schaben, alternativ eine Spätzlepresse verwenden. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

4 Sahne mit restlichem Käse, Gemüsebrühepulver, Muskat und etwas Pfeffer in einem Topf erhitzen. Die Spätzle und den gebratenen Pancetta dazugeben und alles vermengen. Auf Schüsseln verteilen, mit den Rosenkohl-Käse-Chips bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Fleischlos

Für eine vegetarische Variante können Sie die Salsiccia-Bällchen problemlos weglassen und ggf. mehr Kartoffeln verwenden. Den Pancetta ersetzen Sie durch dieselbe Menge Räuchertofu, dieser sorgt für ein intensives würziges Aroma im Eintopf.

GRÜNKOHL-KARTOFFEL-EINTOPF mit Salsiccia-Bällchen



Kochen mit Kohl RATGEBER

Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps und verraten Tricks für den Umgang mit den unterschiedlichen Sorten des Wintergemüses

ROSENKOHL

Rosenkohl ist ein klassisches Wintergemüse und ein echter „Alleskönner“. Er bietet ein ausgewogenes Verhältnis von Mineralstoffen und Vitaminen und gehört zu den Gemüsesorten mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt, so wirkt er vorbeugend gegen Erkältungen und Infektionen. Gut schmeckt er z. B. in einem Auflauf oder in einem Eintopf. Rosenkohl hält sich ungewaschen und ungeputzt 4–5 Tage im Kühlschrank.



GRÜNKOHL

Wegen seines hochwertigen Proteins ist Grünkohl eine gute Alternative zu tierischem Eiweiß. Frischen Grünkohl kaufen Sie am besten auf dem Wochenmarkt im frühen Winter. Im Handel gibt es ihn meist nur im Glas oder als Tiefkühlprodukt zu kaufen. Da Grünkohl bei der Lagerung schnell seine Inhaltsstoffe verlieren kann, empfiehlt es sich, ihn einzufrieren. So bleiben die Nährstoffe länger erhalten.



SPITZKOHL

Spitzkohl ist verwandt mit Weißkohl, jedoch zarter und früher reif. Seine Erntezeit beginnt schon im Mai. Wegen des süßen Aromas wird er auch Zuckerhut oder Butterkohl genannt. Er gilt als die verträglichste Kohlart. Die kleineren Blätter eignen sich zum Rohverzehr, größere zum Füllen für Rouladen, für Eintöpf oder Pfannengerichte. In ein feuchtes Tuch gewickelt, bleibt Spitzkohl 2–5 Tage im Kühlschrank frisch.



WEISSKOHL

Weißkohl wird von Mai bis November geerntet und als Lagerware rund ums Jahr angeboten. Er gehört zu den beliebtesten Kohlsorten und enthält Stoffe wie Senföl oder Vitamin C, die das Immunsystem stärken. Sein milder, würziger Geschmack entfaltet sich besonders gut bei der Zubereitung mit Kümmel. Er schmeckt roh als Krautsalat, aber auch gekocht als Roulade. Dunkel und kühl gelagert ist er mehrere Wochen haltbar.



ROTKOHL

Wie jede Kohlsorte ist auch der Rotkohl reich an Vitamin C und Ballaststoffen sowie kalorienarm. Wie rot der Kohl ist, hängt unter anderem vom pH-Wert des Bodens ab. Auch die Zubereitung mit Essig oder Apfelsaft trägt zur Rotfärbung bei. Wird der Kohl eher süß und weniger sauer zubereitet, bleibt er blau. Man spricht daher auch von Blaukraut. Die Erntezeit beginnt mit dem Frühkohl im Mai und geht bis Dezember.



WIRSING

Wirsing wird das ganze Jahr über geerntet. Frühwirsing besitzt im Inneren hellere und zarte Blätter, Sommer-, Herbst- und Dauerwirsing hingegen festere grüne Blätter mit einem intensiven Kohlgeschmack. Wirsing liefert doppelt so viel Eiweiß, Eisen und Phosphor wie Weiß- und Rotkohl. Er wird gern zu Eintöpfen oder Püree verarbeitet. Lagern Sie Wirsing nicht in der Nähe von Obst, es beschleunigt den Verfall.



DER EINKAUF

Beim Einkauf gibt es einige Regeln zu beachten: Der Kohl sollte fest sein – dafür den „Drucktest“ machen –, eine glänzende Oberfläche haben und weder Risse noch Dellen aufweisen.

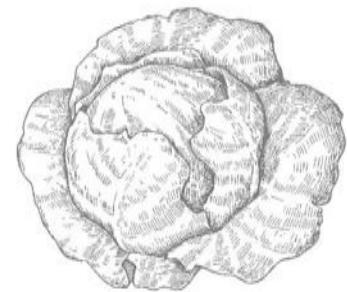
SCHLUSS MIT KOHLGERUCH BEIM KOCHEN

Der lästige Geruch kann leicht vermieden werden, indem man ein paar ganze ungeschälte Walnüsse mit in den Kochtopf gibt. Diese nehmen den Geruch auf und das Gericht erhält sogar noch eine aromatische Note. Selleriegrün, Zwiebelscheiben, ein Lorbeerblatt oder ein Schuss Essig haben denselben Effekt. Oder geben Sie beim Kochen etwas Natron dazu, das hilft nicht nur gegen die Gerüche, sondern trägt dazu bei, dass die grüne Farbe erhalten bleibt.



BESSERE VERTRÄGLICHKEIT

Da Kohl schwer verdauliche Ballaststoffe enthält, hat der ein oder andere nach dem Verzehr Magenbeschwerden. Hier kann die Zugabe von Gewürzen wie Kümmel, Fenchel oder Anis Abhilfe schaffen. Den Kohl mit zwei Fingerbreit Wasser einmal aufzukochen, das Wasser abzugießen und den Kohl danach wie üblich weiterzugeben, hat die gleiche Wirkung. Oder man friert ihn vor Verwendung zwei Tage ein, auch das führt zu einer besseren Verträglichkeit.



WIE VERLÄNGERE ICH DIE HALTBARKEIT?

Eine beliebte Methode zur Konserverierung von Kohl ist die Fermentation. Dafür den Kohl waschen, klein schneiden und mit Wasser und Salz in einen luftdichten, sterilen Behälter geben. Mindestens eine Woche ziehen lassen und nach dem Öffnen im Kühlschrank aufzubewahren. Kohl kann auch eingefroren werden, entweder roh und in Streifen geschnitten oder auch nach dem Kochen. Im Tiefkühlschrank lässt er sich dann problemlos einige Monate lagern und bei Bedarf auftauen.



WIE LAGERE ICH KOHL?

Eingeschweißten Kohl sollten Sie nach dem Einkauf sofort auspacken, damit er nicht schwitzt. Bis zur Verwendung unzerteilt im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. So hält er sich maximal 3 bis 5 Wochen. Für die längerfristige Aufbewahrung den Kohl an einem kühlen, dunklen Ort – z. B. im Keller – mit einem Jutebeutel abgedeckt lagern. Dabei den Kohl regelmäßig auf Fäulnis überprüfen. So hält er sich ein paar Monate lang frisch und bleibt knackig.

Das 2-Jahresabo

Sichern Sie sich noch heute die *so isst Italien* mit den besten Rezepten Italiens im praktischen Dauerbezug. Erhalten Sie regelmäßig Tipps, Tricks und saisonale authentische Rezepte der Cucina Italiana

Bei Urlaub oder
Unpässlichkeiten
bequem pausieren

Stets die besten
saisonalen Rezepte

Versandkostenfreie
Lieferung

Keine Ausgabe
mehr verpassen

Mit kulinarischen
Tipps durch das
Kalenderjahr

Jede Ausgabe früher
als im Kiosk erhalten



Insgesamt
16 Ausgaben
37 % Rabatt
für das erste Jahr nur
24,95 €*

6 Ausgaben
zzgl. 2 Sonderheften
zum Vorzugspreis
statt 48,94 €
39,90 €



1-Jahresabo

mit Gratis-Prämie

Jetzt *so ist Italien* zum exklusiven Vorteilspreis sichern,
18 % sparen und Gratis-Prämie im Wert von
bis zu 44,90 € bekommen.*
Bestellnummer: SII19ONE

ELO ACHAT BRATENTOPF MIT GLASDECKEL

Klassisch und praktisch mit edlem Look: Der Edelstahl-Topf (Ø 20 cm) von ELO mit stoßfestem Glasdeckel ist für alle Herdarten – auch für Induktion – geeignet. Zudem ist der wertige Bratentopf backofenfest bis 240 °C (mit Deckel bis 180 °C) und darüber hinaus auch spülmaschinengeeignet.

Wert: 44,90 €*, für Sie: GRATIS
Prämie: F1355



*Exklusive
Prämie*



Gratis

6 ROTWEINGLÄSER VON SCHOTT ZWIESEL

Die stilvollen, zeitlos gestalteten Weingläser der Serie „Taste“ von SCHOTT ZWIESEL sind für den täglichen Gebrauch bestens geeignet. Sie werden aus TRITAN®-Kristallglas gefertigt und bringen das Aromabild unterschiedlichster Rotweine perfekt zur Geltung. Ideal kombinierbar mit anderen Gläsern der Serie.

Wert: 23,70 €*, für Sie: GRATIS
Prämie: F1420

* Prämienverfügbarkeit solange der Vorrat reicht. Weitere spannende Prämien finden Sie in unserem Shop.

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

www.soisstitalien.de/jahresabo oder www.soisstitalien.de/2jahre
auch per Telefon unter +49 (0)711 / 72 52 291



„SolsstItalien“ auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk-App „falkemedia“ lesen!

PRONTO, BITTE!

Eine Mahlzeit in Minuten

Huch, schon fertig? Diese raffinierten Gerichte stehen blitzschnell auf dem Tisch und verwöhnen uns im Nu mit mediterraner Gaumenfreude

FOTOS & STYLING | FRAUKE ANTHOLZ

25
Minuten

PANINI mit Artischockencreme und Bresaola

Panini con crema di ricotta e carciofi e bresaola

FÜR 4 PERSONEN

400 g Artischockenherzen in Lake (Dose)
1 Knoblauchzehe
1 EL Kapern in Lake (Glas)
200 g Ricotta
1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
100 g Rucola
1 Ciabatta
4 EL natives Olivenöl extra
120 g Bresaola in dünnen Scheiben
100 g frisch gehobelter Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Artischocken abtropfen lassen. Knoblauch schälen und hacken. Kapern abtropfen lassen und hacken. Artischocken in kleine Stücke schneiden. Den Ricotta mit Zitronenschale und -saft glatt rühren. Knoblauch, Kapern sowie Artischocken unterrühren und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Rucola waschen und trocken schleudern. Ciabatta in 4 Stücke schneiden, diese jeweils waagerecht halbieren. Die Unterseiten mit je 1 EL Olivenöl beträufeln, die Oberseiten mit der Artischockencreme bestreichen. Die unteren Hälften mit Bresaola, Rucola und Parmesan belegen, dann mit den oberen Brothälften bedecken. Die Panini nach Belieben mit Holzspießen feststecken und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



35
Minuten

FENCHEL-LINGUINE mit Garnelen

Linguine ai finocchi con gamberi

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 500 g Fenchel
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 100 ml heiße Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 400 g Linguine
- 150 g Kumquats
- 400 g Garnelen (küchenfertig)
- 1 EL Zucker
- 1 Bio-Zitrone (Saft)
- einige Chiliflocken zum Garnieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Fenchel putzen, das Grün zum Garnieren beiseitelegen. Die Fenchelknollen halbieren, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel und Zwiebel darin andünsten. Alles mit heißer Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 5–8 Minuten einköcheln lassen.

2 Inzwischen Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Kumquats waschen und in Scheiben schneiden. Garnelen tro-

cken tupfen. Das übrige Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Garnelen darin scharf anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Die Kumquats in dieselbe Pfanne geben, Zucker und Zitronensaft dazugeben und kurz einköcheln lassen. Garnelen zurück in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Linguine abgießen und mit der Fenchelsoße vermengen, dann mit dem Garnelenmix anrichten und mit Fenchelgrün und Chiliflocken garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



35
Minuten

TOPINAMBUR-GNOCHI-PFANNE mit Tomatensalsa

Gnocchi in padella con topinambur e salsa di pomodori

FÜR 4 PERSONEN

4 Tomaten

1 kleiner Peperoncino

1 Knoblauchzehe

1 Schalotte

1 Bio-Limette (Saft)

7 EL natives Olivenöl extra

1 rote Zwiebel

3 Zweige Rosmarin

500 g Topinambur

300 g Rinderfilet

300 g Gnocchi (Kühlregal)

etwas Salz und frisch gemahlener

schwarzer Pfeffer

1 Tomaten und Peperoncino waschen, entkernen und fein würfeln. Knoblauch und Schalotte schälen und beides ebenfalls in feine Würfel schneiden. Den Limettensaft in einer Schale mit 2 EL Öl verquirlen. Tomaten, Peperoncino, Knoblauch und Schalotte untermischen, die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob zerpfücken. Den Topinambur schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rinderfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden.

3 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filetstreifen darin bei großer Hitze scharf anbraten. Salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und den Topinambur darin 6–8 Minuten rundherum anbraten. Zwiebel, Rosmarin und Gnocchi dazugeben und 5 Minuten mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rinderfiletstreifen in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Die Topinambur-Gnocchi-Pfanne auf Teller verteilen und mit der Tomatensalsa servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

30
Minuten

SÜSSKARTOFFEL-AVOCADO-SALAT

Insalata di patate dolci e avocado

FÜR 4 PERSONEN

- 800 g Süßkartoffeln
- 1 Peperoncino
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 1 Schalotte
- 80 g Walnusskerne
- 200 g Feldsalat
- 2 Avocados
- 1 Bio-Limette (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 EL Honig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Süßkartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. 4 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer, Süßkartoffeln sowie Peperoncino vermengen in einer großen Pfanne in 10–15 Minuten rundherum goldbraun rösten. Dann aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Walnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer kleinen Pfanne rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Den Feldsalat verlesen, gut waschen und trocken schleudern. Die Avocados schälen, vom Kern befreien, in Stücke schneiden und mit etwas Limettensaft beträufeln.

3 Den übrigen Limettensaft mit Limettenschale, restlichem Öl, Honig sowie Salz und Pfeffer gut verquirlen. Feldsalat, Avocados, Schalotte und Süßkartoffelmix auf Teller verteilen. Salat mit Dressing beträufeln und mit den Nüssen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **30 Minuten**



35
Minuten



GEMÜSEEINTOPF mit Perlgraupen

Zuppa di verdure e orzo perlato

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Karotten
- 4 Stangen Staudensellerie
- 250 g Grünkohl
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 150 g Perlgraupen
- 1,2 l heiße Gemüsebrühe
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 2 Lorbeerblätter
- 400 g weiße Bohnen (Dose)
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Karotten ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Den Sellerie waschen, ggf. entfädeln und in kleine Stücke schneiden. Den Grünkohl gründlich waschen, ggf. von harten Stielen befreien und in Streifen schneiden.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Sellerie und Grünkohl darin andünsten. Die Perlgraupen dazugeben und kurz mitdünsten. Heiße Gemüsebrühe und Tomaten hinzufügen und die Lorbeerblätter dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

3 Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. In den letzten 3–4 Minuten mitkochen. Lorbeerblätter entfernen. Den Gemüseeintopf mit Parmesan bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

MOHN-SOUFFLÉ mit Himbeersoße

Soufflé ai semi di papavero con salsa di lamponi

FÜR 4 PERSONEN

300 g TK-Himbeeren
etwas weiche Butter zum Fetten
60 g Zucker zzgl. etwas mehr
zum Ausstreuen
3 Eier
60 g gemahlener Mohn
200 g Speisequark
40 g Puderzucker zzgl. etwas
mehr zum Bestäuben
80 g weiße Schokolade

1 Die Himbeeren in eine Schüssel geben und etwas antauen lassen. Den Back-

ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. 4 kleine ofenfeste Soufflé-Förmchen (Ø ca. 6 cm) gründlich mit Butter einfetten und gleichmäßig mit Zucker ausstreuen.

2 Die Eier trennen. Eiweiß mit Zucker steif schlagen und kalt stellen. Eigelb mit Mohn und Quark cremig rühren. Den Eischnee zügig unterheben und die vorbereiteten Förmchen zu etwa 2/3 mit der Masse füllen. Die Förmchen in ein tiefes Backblech stellen. Warmes Wasser angießen, sodass die Förmchen etwa zur Hälfte im Wasser stehen. Die Soufflés im vorgeheizten Ofen 20–22 Minuten backen.

3 Die angetauten Himbeeren mit dem Puderzucker pürieren. Die Schokolade grob hacken. Die Soufflés aus dem Backofen nehmen und vorsichtig auf Teller stürzen, dann mit etwas Puderzucker bestäuben, mit der Himbeersoße anrichten und mit etwas weißer Schokolade garnieren. Das Dessert sofort servieren.

TIPP: Öffnen Sie den Ofen während der Backzeit nicht, damit das zarte Dessert nicht zusammenfällt. So erhalten Sie lufelige Soufflés, die auf der Zunge zer gehen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Traumstrände & Hochgenuss SARDINIEN

Eine Insel mit einer **atemberaubenden Küstenlandschaft**, umgeben von türkisfarbenem Meer und einer Küche zum Verlieben. Entdecken Sie Sardinien von zu Hause aus



SEHENSWERT Im Nordwesten Sardiniens befindet sich die beeindruckende Landzunge Capo Caccia. Die steilen Felsklippen prägen das Bild der Insel

INSELKÜCHE

Die Insulaner pflegen seit jeher eine **enge Beziehung zum Wasser** und den Schätzen, die es hervorbringt. An der Küste stehen also vorwiegend Fisch und Meeresfrüchte auf dem Speiseplan. Im Landesinneren hingegen geht es deutlich deftiger zu. Hier wird die traditionsreiche Schafzucht gepflegt, die auch einen Einfluss auf die Küche der Insel hat.

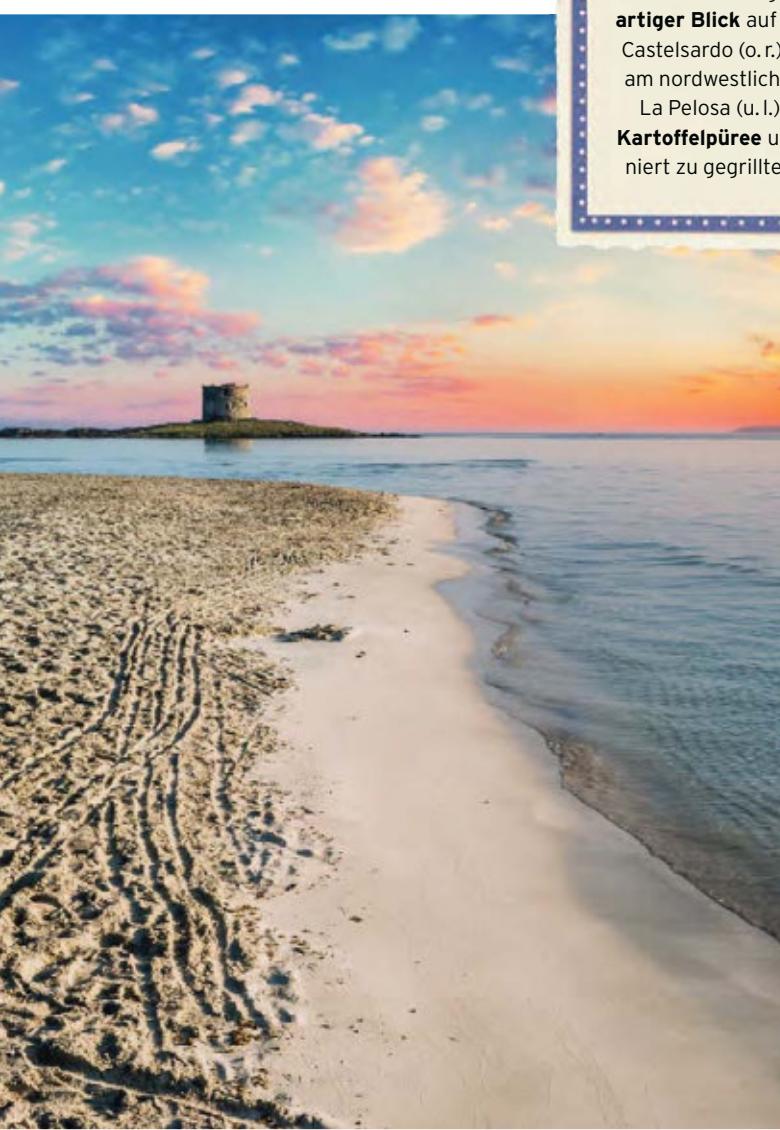


LINGUINE *mit Bottarga und Venusmuscheln*

Rezept auf Seite 78



GEBACKENE
BRASSE
mit Kartoffeln



MITTELMEER

Fischfang gehört zu den wichtigsten Wirtschaftszweigen der Insel. Fisch ist für viele Einheimische die Alternative zum Sonntagsbraten (o.l.) **Einzigartiger Blick** auf die Stadt am Strand Castelsardo (o.r.) **Sonnenuntergang** am nordwestlichen Zipfel, dem Cala La Pelosa (u.l.) **Cremig-feuriges Kartoffelpüree** ungewöhnlich kombiniert zu gegrilltem Tintenfisch (u.r.)

GEGRILLTER TINTENFISCH *mit Zitronen-Kartoffelpüree*



FANGFRISCH & LECKER

Gebackene Brasse mit Kartoffeln

Orata al forno con patate

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g** festkochende Kartoffeln
etwas Meersalz
etwas natives Olivenöl extra
1 Handvoll Kirschtomaten, nach Belieben
1 Handvoll grüne Oliven, nach Belieben
1 Handvoll Petersilie, grob gehackt
180 ml Vernaccia oder anderer trockener Weißwein
2 Knoblauchzehen, geschält, halbiert
1 große Brasse, küchenfertig

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen, nach Belieben schälen, dann in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Kartoffelscheiben auf ein tiefes Blech oder in eine Auflaufform geben und mit Meersalz bestreuen, dann großzügig mit Olivenöl beträufeln und alles mit den Händen gründlich vermischen. Kirschtomaten waschen, halbieren und auf den Kartoffeln verteilen. Alles mit Oliven und Petersilie bestreuen, dann Wein und Knoblauchzehen dazugeben. Alles flach in der Form arrangieren.

2 Brasse waschen und trocken tupfen, dann mit Meersalz würzen, auf das

Kartoffelbett legen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Alles im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen, dann sollte der Fisch gar sein. Wenn die Kartoffeln noch immer etwas al dente sein sollten, der Fisch aber bereits fertig ist, dann diesen herausnehmen, beiseitestellen, mit Alufolie abdecken und die Kartoffeln noch für einige Minuten zurück in den Backofen geben.

3 Das Gericht in der Auflaufform auf den Tisch stellen, damit sich jeder nach Lust und Laune selbst bedienen kann. Heiß genießen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **60 Minuten**

Gegrillter Tintenfisch mit Zitronen-Kartoffelpüree

Polpo grigliato con purè di patate al limone

FÜR 6 PERSONEN

- 1** mittelgroßer Tintenfisch
2 Stangen Staudensellerie, halbiert
1 Zwiebel, geschält
2 Streifen Bio-Zitronenschale
3 getrocknete rote Peperoncini
1 Handvoll Petersilienstiele
600 g festkochende Kartoffeln
etwas Meersalz
130 ml natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr
1 große Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
1 Handvoll Petersilie, gehackt

1 Falls Sie den Tintenfisch frisch kaufen, den Fischhändler bitten, ihn küchenfertig vorzubereiten. Das kann 1–2 Tage im Voraus geschehen. Ansonsten den Tintenfisch unter kaltem Wasser gründlich abspülen und kontrollieren, dass der Sand aus den Tentakeln gespült ist. Die Augen vom Kopf trennen und auch das

Innere des Körpers säubern. Den Schnabel herausschneiden (dort, wo die Mundteile sind, befindet sich ein kleiner, sehr harter, ringförmiger Ball).

2 Den Tintenfisch mit Sellerie, Zwiebel, Zitronenschalenstreifen, 2 Peperoncini und Petersilienstielen in einen großen Topf legen und diesen mit kaltem Wasser auffüllen, sodass alles vollständig bedeckt ist. Alles aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Mit schräg aufgelegtem Deckel mindestens 60 Minuten sieden lassen, bis der Tintenfisch weich ist. Für die Garprobe mit einem scharfen Messer in einen Tentakel schneiden. Gleitet es leicht hinein, ist der Tintenfisch fertig gegart. Den Tintenfisch dann herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser weich garen. Dann abgießen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem glatten Püree zerstampfen. Es sollte nun eine klebrige

Konsistenz haben. Olivenöl, abgeriebene Zitronenschale und -saft sowie ca. 4 EL Wasser unterrühren. Das Püree ggf. mit etwas Salz würzen. Durch Öl und Zitrone sollte das Püree leicht scharf schmecken.

4 Eine Grillpfanne erhitzen oder den Grill des Backofens vorheizen. Die Tentakeln des Tintenfisches vom Körper abschneiden und in die heiße Grillpfanne oder unter den Grill legen. Kurz auf jeder Seite braten und mit Olivenöl, Salz und 1 gehacktem Peperoncino würzen. Den Tintenfisch mit dem Püree auf Tellern anrichten, mit etwas Öl beträufeln und mit Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

TIPP: Wenn Sie Tintenfisch kaufen, wählen Sie am besten tiefgefrorenen und lassen ihn rechtzeitig auftauen. Der tiefgefrorene Tintenfisch ist küchenfertig und bereits weich geklopft, während frischer noch bearbeitet werden muss.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **2 Stunden**

GESCHMACK DER KÜSTE

Linguine mit Bottarga und Venusmuscheln

Linguine con bottarga e arselle



FÜR 4 PERSONEN

- 400 g** Linguine
etwas Meersalz
10 EL natives Olivenöl extra
2 Knoblauchzehen, geschält,
halbiert
1 Prise Chiliflocken
800 g Venusmuscheln, gesäubert,
geöffnete oder beschädigte
Exemplare entfernt
90 ml Weißwein
1 Handvoll Petersilie, grob gehackt
3 EL frisch geriebene Bottarga

1 Die Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen die Hälfte des Olivenöls in einem zweiten Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und mit den Knoblauchhälfte darin andünsten. Sobald er aromatisch duftet, Chili und Muscheln dazugeben. Alles gut umrühren, damit die Muscheln vom Öl überzogen werden. Den Wein hineingießen, die Hitze auf höchste Stufe stellen und einen Deckel

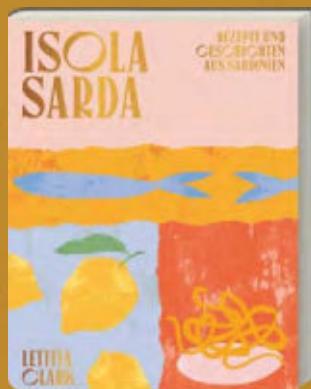
auf den Topf legen. Ca. 1 Minute warten, den Topf zwischendurch schütteln, den Deckel abnehmen und die Soße bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen.

2 Die Linguine abgießen, dabei eine kleine Tasse Nudelwasser auffangen und beiseitestellen. Linguine, Petersilie, etwas Nudelkochwasser und das restliche Olivenöl zu den Muscheln geben. Alles kräftig umrühren und den Topf schwenken, damit sich die Soße mit den untergemengten Nudeln verbindet. Wenn das Ganze zu trocken aussieht, noch etwas Nudelkochwasser hinzugießen.

3 Die Pasta mit der frisch geriebenen Bottarga bestreuen und den Topf erneut kräftig schwenken, damit sich alles zu einer cremigen Soße verbindet. Das Gericht auf Teller verteilen und sofort mit einem Glas Weißwein servieren.

TIPP: Bottarga kann wie Speckwürfel oder frisch geriebener Parmesan jedes Gericht mit einem pikanten herhaften Umami-Geschmack bereichern. Er ist sozusagen die fischige Variante des Parmesans: So, wie Sie geriebenen Käse zu einer Nudelsoße mit Fleisch oder Gemüse kombinieren, streuen Sie frisch geriebene Bottarga über eine Soße mit Fisch.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



REDAKTIONSTIPP

Letitia Clark präsentiert in ihrem neuen Buch „Isola Sarda“ die schönsten Rezepte und Geschichten aus Sardinien. Ein Kochbuch für alle, die an Fernweh leiden und sich durch die mediterrane Küche schlemmen wollen. Erkunden Sie die kulinarische Seite der Insel und probieren Sie sich durch knackiges Gemüse, traditionelle Pasta, Herzhafte mit Fisch und Fleisch sowie un widerstehliche Süßspeisen. **Ars Vivendi, 26 Euro**



Unsere Lieblingsstrände auf Sardinien

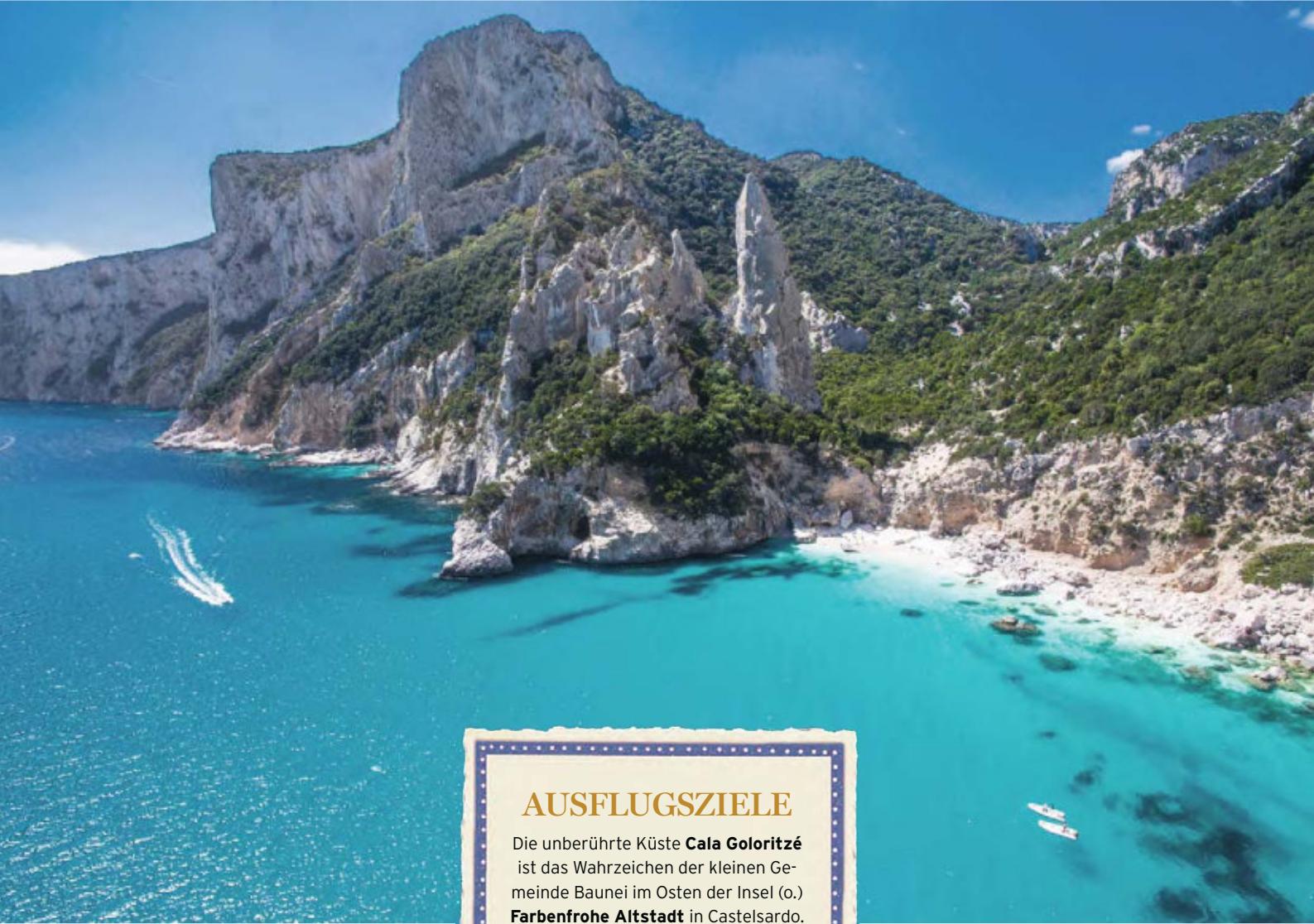
CALA LUNA Ein märchenhafter Strand an der Ostküste. Auch bekannt als die schönste Bucht Sardiniens, ist Cala Luna (o.) einen Besuch wert. Eingerahmt von hohen Felsen mit Höhlen, aus denen sich ein unvergleichlicher Blick bietet.

SCIVU An der Costa Verde, der südlichen Küste, liegt der Strand umgeben von einer einzigartigen Dünenlandschaft. Ein Geheimtipp für alle, die gern ganz in Ruhe entspannen und ungestört ins Wasser springen wollen.

CALA SPINOSA Auf der nördlichen Halbinsel Capo Testa lassen sich einsame Buchten, feine und kleine Sandstrände mit glasklarem Wasser entdecken. Darunter die winzige Bucht Cala Spinoso.

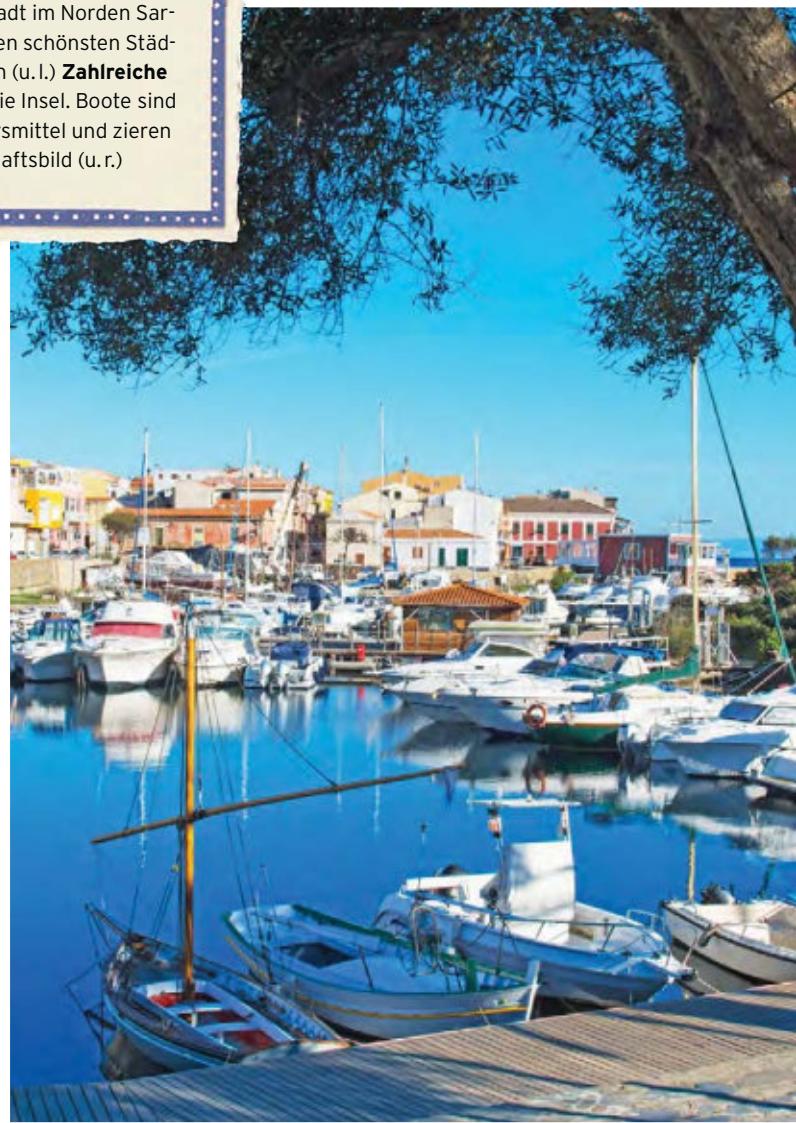
PUNTA MOLENTIS Im Süden, nahe Villasimius, liegt Punta Molentis, umgeben von beeindruckenden Felsen. Früher wurde hier Granit abgebaut und verschifft.

IS ARUTAS Der Strand befindet sich an der Westküste. Hier geht es ruhiger zu als an der Süd- oder Ostküste. Das Besondere: Er besteht aus feinem Quarzsand. Im Sonnenlicht funkelt er in märchenhaftem Rosa, Hellgrün und Weiß.



AUSFLUGSZIELE

Die unberührte Küste **Cala Goloritzé** ist das Wahrzeichen der kleinen Gemeinde Baunei im Osten der Insel (o.). **Farbenfrohe Altstadt** in Castelsardo. Die malerische Stadt im Norden Sardiniens zählt zu den schönsten Städten in ganz Italien (u.l.) **Zahlreiche Häfen** umgeben die Insel. Boote sind alltäglich Verkehrsmittel und zieren das Landschaftsbild (u.r.)





LA DOLCE VITA

Spannende Geschichten, kulinarische Neuheiten und Hotel-empfehlungen **für die italienischen Momente** in Ihrem Leben



♥ CULTURA

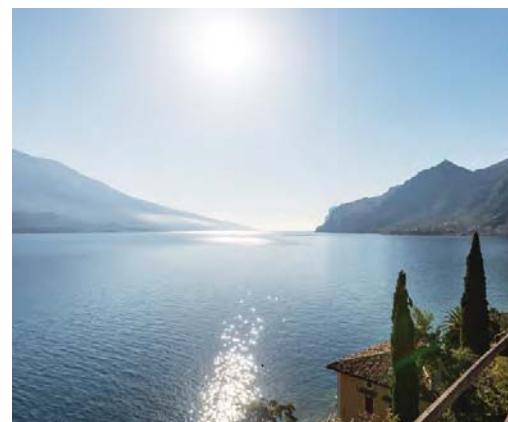
Auf den Spuren Dantes

„Nel mezzo del cammin di nostra vita mi ritrovai per una selva oscura che la diritta via erasmarrita.“ Mit diesen Worten beginnt die „Divina Commedia“, die Göttliche Komödie, des italienischen Dichters Dante Alighieri. In Italien begeht man 2021 den 700. Todestag des wohl berühmtesten Dichters des europäischen Mittelalters. Ihm zu Ehren wurde ein Kalender mit weit über 100 kulturellen Events, wie Konzerte, Ausstellungen und Lesungen, zusammengestellt. Sie finden zwischen Ravenna und Forlì statt und lassen den Besucher tief in das Schaffen des weltberühmten Dichters eintauchen. Weitere Infos unter www.vivadante.it



♥ VACANZA

DURCHATMEN Im Hotel erlebt man die Leichtigkeit des Seins



Italiano - Deutsch

il gusto.....	der Geschmack
leggere.....	lesen
la vacanza.....	der Urlaub
il cavolo.....	der Kohl
il Carnevale.....	der Karneval
i pistacchi.....	die Pistazien
la farina integrale.....	das Vollkornmehl
l'alimentazione.....	die Ernährung
la cucina leggera.....	die leichte Küche
l'azienda vinicola.....	das Weingut
preparare il pesce.....	Fisch zubereiten
gli agrumi.....	die Zitrusfrüchte

Urlaubstraum am Gardasee

Eingebettet in die imposante Berglandschaft Oberitaliens liegt der Gardasee. Und direkt an seinem Ufer hat sich Familie Risatti mit ihrem Fünf-Sterne-Luxushotel „EALA“ zum Ziel gesetzt, ihren Gästen den Traum vom perfekten Urlaub zu erfüllen. Der Duft von Zitronen, das milde Klima und nicht zuletzt das beruhigende Wasser von Italiens größtem See versprechen Ruhe und Entspannung. Architektur, Eleganz, Kulinarik und die Philosophie des Luxushotels ziehen die Gäste sofort in ihren Bann. Der 1500 Quadratmeter große Wellnessbereich bietet alles, um einmal richtig Entspannung zu finden. Zwei Indoorpools, verschiedene Saunen und Ruhebereiche sowie ein Outdoor-Infinity-Pool, der mit dem Gardasee zu verschmelzen scheint, lassen keine Wünsche offen. Aber auch kulinarisch hat das „EALA“ einiges zu bieten. Sternekoch Alfio Ghezzi bietet in seinem Restaurant „Fine Dining Senso“ ausgewählte Degustationsmenüs, die, von edlen Weinen begleitet, das Urlaubsgefühl perfekt machen. Mehr unter www.ealalakegarda.com/de

♥ GUSTO

Hübsche Minivasen

Die Porzellanvasen „Minibell“ gehören zur Serie „Samsurium“ der Designmarke Dottir Nordic Design (www.dottirnordicdesign.com).

Sie sind in den beiden Farbwelten „coral“ (Höhe 7 bis 8,5 cm) und „blue“ (Höhe 7,5 bis 10,4 cm) erhältlich und kommen jeweils im 3er-Set daher. Je Set ca. 51 Euro, über www.erkmann.de



Blumen machen Freude

Wieso immer nur verschenken? Gönnen Sie sich doch regelmäßig selbst frische Blumen!

Bloom and Wild hat ein Abo entwickelt, mit dem Sie drei, sechs oder zwölf Monate lang jeden Monat einen handgebundenen Strauß nach Hause geliefert bekommen. Ab ca. 80 Euro, www.bloomandwild.de



Jetzt ist Zeit für Pizza!

Mit diesen stilvollen Accessoires und Produkten können Sie die goldbraun gebackenen Knusperstücke verfeinern, zerteilen und für den späteren Genuss einfrieren.

1 Die „**Pizza Bag**“ besteht aus Baumwolle und ist gefüttert mit dem lebensmittelechten und BPA-freien ProCare®-Stoff. 23 Euro, www.everandagain.com

2 **Parmesanreibe** aus Olivenholz und Edelstahl, in zwei Größen, ab ca. 20 Euro, über www.avocadostore.de 3 **Anzugsset für Pizzakräuter** von Growbar®, ca. 13 Euro, über www.gartenzauber.com

4 **Universalwiegemesser „WAVE“** von AdHoc aus edlem Akazienholz und Edelstahl. Ca. 40 Euro, über www.ambiendo.de



♥ GUSTO

Fürs Gebäck

Schale „Dark“ (Ø 17,5 cm, 47 Euro) und Servierteller der Serie „Samsarium“ des Herstellers Dottir Nordic Design. Über www.inwohn.de



Lust auf einen Caffè?

Für die stilechte Zubereitung kommt man an einem klassischen Espressokocher nicht vorbei. Gnali & Zani hat ihm mit dem Modell „Venezia“ einen Hauch Modernität verliehen, ohne dabei auf die wesentlichen Merkmale zu verzichten. Der Espressokocher ist für alle Herdarten inklusive Induktion geeignet und in sieben unterschiedlichen pastelligen Trendfarben sowie drei Größen (ab ca. 30 Euro) erhältlich, z.B. über www.a-fine.de

♥ LEGGERE



Der Geschmack Italiens

Der italienische Feinkosthändler Eataly mit weltweit 40 Geschäften hat den Anspruch, ausschließlich hochwertige Lebensmittel und Getränke anzubieten. Wie man diese zu leckeren Süßspeisen verarbeitet, kann man nun im Buch „Eataly. La dolce vita. Regionale italienische Desserts und süße Traditionen“ nachlesen. Freuen Sie sich auf über 60 Rezepte. **books4success, 19,90 Euro**



Herrlich unkompliziert

In „Einfach himmlisch gesund. Natürliche und schnelle Rezepte für das echte Leben“ zeigt Autorin und Bloggerin Lynn Hoefer ihren Lesern, wie leicht sich eine gesunde und gleichzeitig nachhaltige Ernährungsweise einfach in den Alltag integrieren lässt.

Thorbecke Verlag, 28 Euro

Eine Geschichte über das Leben

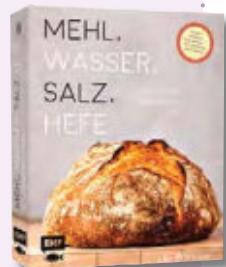
Im Roman „Die Gartenvilla“ erzählt „Spiegel“-Bestsellerautorin Cristina Caboni die Geschichte von einer geheimnisvollen Villa an der Amalfiküste, einer Frau, die aufrätselhafte Weise verschwindet, und einer unbirrbaren Helden, die Jahre später die Familiengeschichte ans Licht bringt. Ein kurzeiliger und fesselnder Roman mit jeder Menge bildhaft dargestelltem Italienflair. **Blanvalet Verlag, 10 Euro**



Ab an den Backofen!

Mit dem Buch „Mehl, Wasser, Salz, Hefe. Alles über gutes Brot“ erobern Sie die Welt des Brotbackens. Autor Ken Forkish nimmt Sie an die Hand, zeigt Ihnen, wie Sie aus den wenigen Grundzutaten wahre Meisterwerke aus dem Ofen zaubern, und verrät alles, was Sie über Sauerteig, Hefeteig etc. wissen müssen.

EMF Verlag, 30 Euro



Das Magazin für alle Literaturfans

Spannende Interviews und unabhängige Rezensionen.
Jetzt mit 48 Seiten Kinderbuch-Extra.



Entspannt kennenlernen:
[buecher-magazin.de/probeab](http://buecher-magazin.de/probeabo)

3 Ausgaben für nur 14,90 Euro!

PROTEINKICK

Unterschiedliche **Hülsenfrüchte und viel frisches Gemüse** ergeben die leckersten Sattmachersalate, die Sie jemals gegessen haben, wetten?



Extra-Würze

Wer keine Oliven mag, greift stattdessen zu in Öl eingelegten Artischockenherzen oder getrockneten Tomaten. Tipp: Das Salatdressing mit dem Einlegeöl der Tomaten bzw. Artischocken anrühren, das sorgt für einen besonders intensiven Geschmack.

BUNTER LINSENSALAT

Rezept auf Seite 87



KICHERERBSSENSALAT *mit Avocado*

Alle Rezepte auf Seite 87/88

CANNELLINIBOHNNEN- RUCOLA-SALAT



KICHERERBSEN- SALAT *im Glas*



SCHARFER LINSEN- GURKEN-SALAT

BUNTER MIX

Unterwegs

Linsensalate lassen sich gut vorbereiten und mitnehmen. Hierbei lautet das Geheimnis: Schichten! Damit alles knackig bleibt, die Linsen zuerst ins Gefäß geben, dann Fleisch, Käse, Tomaten und Spinat einschichten. Dressing separat einpacken.



ROTE-LINSEN-SALAT
mit gegrillter Hähnchenbrust



Rote-Linsen-Salat mit gebrillter Hähnchenbrust

Insalata di lenticchie rosse e petto di pollo alla piastra

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g rote Linsen
- 4 Hähnchenbrustfilets
(à ca. 180 g)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1/2 TL rosencharfes Paprikapulver
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 250 g Kirschtomaten
- 150 g Babyspinat
- 100 g Schafskäse
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 EL Grenadine
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Rote Linsen nach Packungsangabe in kochendem Wasser in 10–12 Minuten bissfest garen. Abgießen, gut abtropfen und abkühlen lassen.

2 Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und beiden Paprikapulversorten würzen. 2 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Filets darin in 10–12 Minuten rundherum goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

3 Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Schafskäse gut abtropfen lassen und grob zerbröckeln. Das übrige Öl in einer Salatschüssel mit Balsamicoessig und Grenadine verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Das Hähnchenfleisch in Scheiben schneiden. Rote Linsen, Tomaten und Spinat zum Dressing geben und alles gut vermengen. Den Salat mit zerbröckeltem Schafskäse und Hähnchenbrustscheiben auf Teller verteilen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Bunter Linsensalat

Insalata colorata di lenticchie

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Berglinsen
- 1 Salatgurke
- 2 rote Paprikaschoten
- 300 g Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1/2 Bund Petersilie
- 250 g Kidneybohnen (Dose)
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL Weißweinessig
- 2 EL Apfelsaft
- 100 g schwarze Oliven
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Linsen nach Packungsangabe in kochendem Wasser in 20–25 Minuten bissfest kochen. Dann abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Tomaten ebenfalls waschen, vom Stielansatz befreien und würfeln. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

3 Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, absprühen und gut abtropfen lassen. Öl mit Weißweinessig und Apfelsaft verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse mit Bohnen, Oliven, Petersilie, Linsen und Dressing in einer Schüssel vermengen. Den Linsensalat auf Teller verteilen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Kichererbsensalat mit Avocado

Insalata di ceci e avocado

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g schwarze Quinoa
- 1 Zwiebel
- 3 Karotten
- 350 g Kichererbsen (Dose)
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 150 g Eichblattsalat
- 150 g Kirschtomaten
- 2 Avocados
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 TL feine Chiliflocken
- 1 TL Honig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Quinoa nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen und quellen lassen. Ggf. abgießen, dann umfüllen und auskühlen lassen. Zwiebel und Karotten schälen. Zwiebel fein würfeln, die Karotten in Scheiben schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, absprühen und gut abtropfen lassen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Karotten und Kichererbsen dazugeben. Den Mix mit Salz und Pfeffer würzen und kurz dünsten, dann abkühlen lassen.

2 Salat waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen. Kirschtomaten waschen und vierteln. Avocados waschen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in der Schale in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Chiliflocken würzen. Übriges Olivenöl in einer Salatschüssel mit restlichem Zitronensaft, -schale und Honig verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Quinoa, Kichererbsen-Mix und Tomaten untermengen. Die Mischung mit Eichblattsalat und je 1 Avocadolängsspalte servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Cannellinibohnen-Rucola-Salat

Insalata di cannellini e rucola

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Bund Rucola
- 150 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 240 g Artischockenherzen (Dose)
- 125 g Mozzarella
- 400 g Cannellinibohnen (Dose)
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL heller Balsamicoessig
- 1 EL Himbeerkonfitüre
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Rucola waschen, trocken schleudern und ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Getrocknete Tomaten gut abtropfen lassen und grob hacken. Artischockenherzen ebenfalls abtropfen lassen und in Spalten schneiden.

2 Den Mozzarella in Würfel schneiden.
Die Cannellinibohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

3 Das Olivenöl in einer Salatschüssel mit Balsamicoessig, Konfitüre und getrocknetem Oregano verquirlen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Rucola, Tomaten, Artischocken, Mozzarella und Cannellinibohnen dazugeben und alles vorsichtig, aber gründlich vermengen. Den Cannellinibohnen-Rucola-Salat auf Teller verteilen und sofort servieren.

TIPP: Cannellinibohnen sind eine kleine, weiße Bohnensorte. Sie sind feiner als gewöhnliche weiße Bohnen und haben nach dem Garen eine wunderbar cremige Konsistenz. Sie bekommen sie im gut sortierten Supermarkt, im Reformhaus oder im italienischen Feinkosthandel.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Kichererbsensalat im Glas

Insalata di ceci nel bicchiere

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Quinoa
- 80 g gemischte Kerne und Saaten (z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Sesamsaat)
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprikaschote
- 3 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 kleiner Römersalat
- 350 g Kichererbsen (Dose)
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 4 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1 Prise Zucker
- 80 g getrocknete Cranberrys
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Quinoa nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen. Dann ggf. abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Die Kerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Karotten und Zwiebel schälen. Die Karotten grob raspeln, Zwiebel fein würfeln. Paprika, Tomaten und Gurke waschen, putzen und klein schneiden. Salat in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und trocken schleudern. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2 Das Öl in einer Schüssel mit Essig, Senf, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Das Dressing auf 4 saubere Schraubgläser verteilen. Jeweils Kichererbsen, Karotten, Cranberrys, Quinoa, Gurke, Paprika, Kerne, Tomaten, Zwiebel und Salat in die Gläser schichten, diese dann verschließen. Den Salat vor dem Verzehr gut vermengen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Scharfer Linsen-Gurken-Salat

Insalata piccante di lenticchie e cetriolo

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g grüne Linsen
- 2 Salatgurken
- 1 roter Peperoncino
- 2 Schalotten
- 1 Bund Petersilie
- 4 Stiele Minze
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 2 Bio-Limetten (Saft)
- 1 EL Ahornsirup
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Linsen nach Packungsangabe in kochendem Wasser in 20–25 Minuten bissfest garen. Dann abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Die Gurken waschen, halbieren und entkernen. Dann in dünne Streifen schneiden und sehr fein würfeln. Peperoncino waschen und fein hacken. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

3 Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Öl mit Limettensaft und Ahornsirup verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit dem Dressing vermengen und den Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten





SORTENVIELFALT

ERBSEN: Die kleinen kugelrunden Samen der Erbsenschoten schmecken frisch gepalt am besten. Außerhalb der Saison (Juni–August) sind sie in gefrorener und getrockneter Form sowie in der Dose erhältlich. Sie überzeugen mit einem süßlichen Geschmack und sind randvoll mit gesundem Eiweiß.

KICHERERBSEN: Entgegen ihrer Bezeichnung verbirgt sich hinter der Kichererbse keine Verwandte der Erbse, sie zählt zu den Schmetterlingsblütlern. Auch geschmacklich unterscheidet sie sich. Kichererbsen schmecken leicht nussig und buttrig. Die kleinen Eiweißbomben schmecken im Salat, in der Minestrone oder püriert als Creme.

LINSEN: Linsen zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Erde. Schon im alten Ägypten galten sie als wichtiges Grundnahrungsmittel. Die Liste an unterschiedlichen Linsen ist bunt, es gibt sie in Gelb, Grün, Rot, Schwarz und Braun. Das Praktische an getrockneten Linsen: Fast alle Sorten müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden.

BOHNEN: Grüne Bohnen, schwarze Bohnen, Borlottibohnen, weiße Bohnen – die Hülsenfrüchte gibt es in vielen Formen und Farben. Als Bohne bezeichnet man sowohl die Samen (z. B. Cannellinibohnen) als auch die Hülse mitsamt den Samen (z. B. grüne Bohnen).

Hülsenfrüchte RATGEBER

Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps und verraten Tricks, damit Sie für den Umgang mit Bohnen, Linsen & Co. gewappnet sind



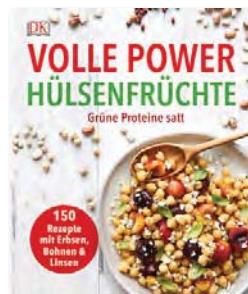
GESUND & NAHRHAFT

Hülsenfrüchte bringen volle Power, denn Erbsen, Linsen und Bohnen sind nicht nur richtige Sattmacher mit jeder Menge Geschmack, sie enthalten auch Ballaststoffe und noch dazu stecken viele Proteine und ungesättigte Fettsäuren darin. Sie versorgen den Körper zudem mit Mineralstoffen, darunter Kalzium, Eisen und Kalium. Kurzum eine gute Zutat für eine gesunde Ernährung.



RICHTIG WÄSSERN

Getrocknete Hülsenfrüchte müssen in der Regel vor dem Garen eingeweicht werden (mit Ausnahme von Linsen), dadurch verringert sich die Garzeit. Dazu die Hülsenfrüchte am Vortag in eine Schüssel geben und mit der dreifachen Menge kaltem Wasser bedecken. Am nächsten Tag abgießen, mit frischem Wasser aufsetzen und garen.



LEKTÜRETIPP

In „Volle Power Hülsenfrüchte“ präsentiert Autorin Tami Hardeman mehr als 150 Rezepte für die kleinen Kraftpakete. Der Clou: Alle Rezepte sind vegetarisch, aber zu fast jedem Gericht empfiehlt sie vegane oder fleischhaltige Varianten. **Dorling Kindersley Verlag, 19,95 Euro**

AUF VORRAT

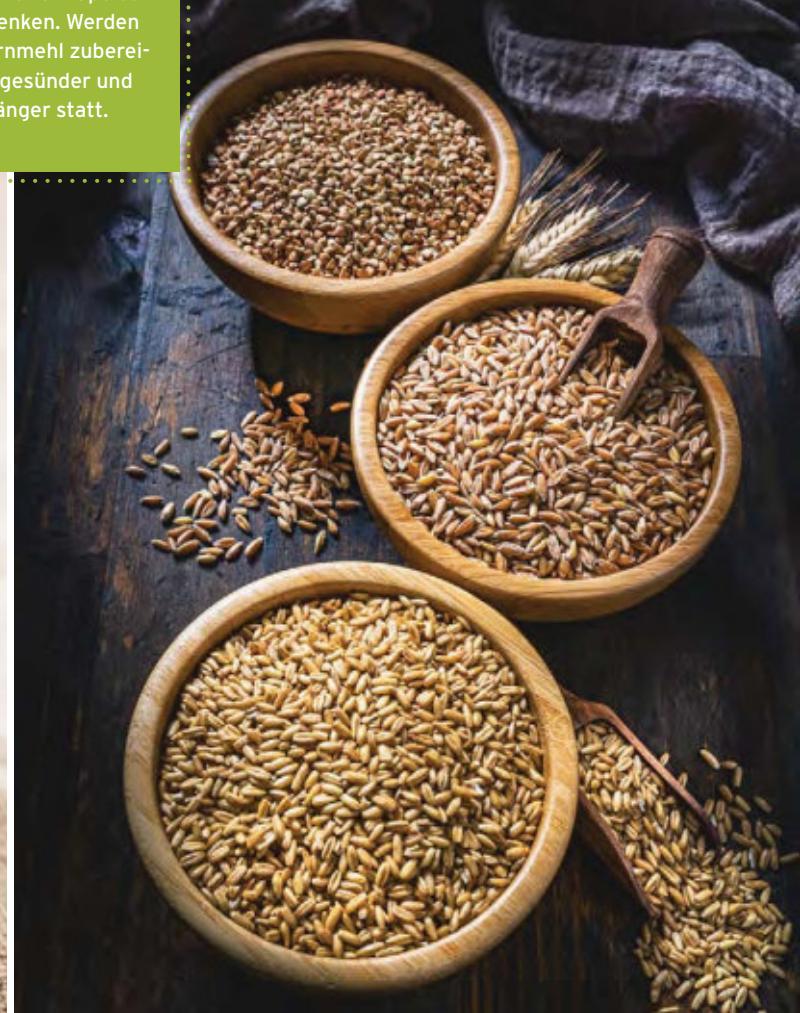
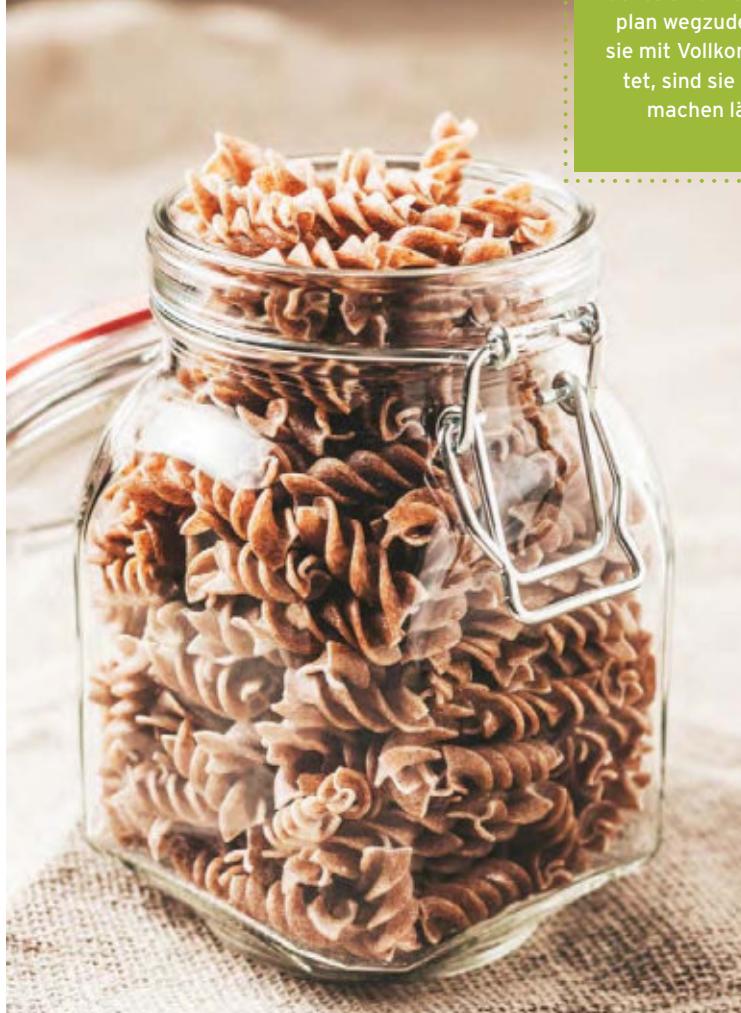
Egal ob getrocknet oder in der Dose, Hülsenfrüchte lassen sich gut auf Vorrat lagern. Getrocknete Hülsenfrüchte lagern Sie am besten kühl, trocken und lichtgeschützt. So können sie auch noch weit über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinweg verwendet werden. Sollten sie doch zu alt für den Verzehr sein, können Sie sie zum Blindbacken von Mürbeteigböden nehmen.





Vollwertig

Italien ohne Pizza, Pasta und Co.? Die Getreideprodukte sind nicht vom Speiseplan wegzudenken. Werden sie mit Vollkornmehl zubereitet, sind sie gesünder und machen länger statt.



GESUND ALL'ITALIANA

Dieses Mal: Vollkorn

Wohlbefinden durch italienisches Essen - wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihrem Körper mit Zutaten der italienischen Küche etwas Gutes tun, und verraten die passenden Rezepte



Getreide gehört seit jeher zu den wichtigsten Nutzpflanzen der Erde und stellt eine der grundlegendsten Nahrungsquellen der Menschen dar. Schon früh erkannte die Menschheit das Potenzial, denn aus Getreide lässt sich kohlenhydratreiche Nahrung erzeugen, die lange satt macht, dessen Anbau ertragreich ist und sich gut über den Winter einlagern lässt. Urgetreide wie Einkorn und Emmer sind besonders reich an Antioxidantien und entzündungshemmenden Stoffen, sie sorgen für einen niedrigen Cholesterinspiegel sowie niedrige Blutzuckerwerte. Der Verzehr von Urgetreide kann vor Herzinfarkten und Schlaganfällen schützen. Leider lassen sich Urkornprodukte heute nur selten im Handel finden. Da ihr Anbau wenig ertragreich ist, gelten Einkorn und Emmer als Luxusartikel. Im Mittelalter etablierte sich schließlich das Handwerk des Müllers, und das Mahlen des Korns wurde perfektioniert. Mit Anfang des 19. Jahrhunderts entstanden neue Technologien, die den Bewegungsantrieb des Mühlsteins durch Wasser und Wind mit sich brachten. Das Mahlverfahren wurde optimiert und auch das Aussieben immer präziser, so entstand schließlich das raffinierte Weißmehl.



Mehl ist nicht gleich Mehl! Mit dem Aufkommen von Weißmehl verschob sich die Ernährungsweise. Wurde vormals noch das Getreidekorn mitsamt Keimling und Kornhülle vermahlen, besteht Weißmehl lediglich aus dem Inneren des Mehlkörpers. Durch das Ausziehen von Keimling und Kornhülle (Kleie) schmeckt Weißmehl wesentlich neutraler. Es ist deutlich feiner und durch seinen geringeren Fettgehalt sogar länger haltbar. Weißmehl ist jedoch bei Weitem nicht so nahrhaft wie Vollkornmehl, da es von fast allen wertvollen Inhaltsstoffen befreit wurde und fast nur Kohlenhydrate übrig bleibt.

ben. Beim Vollkornmehl wird das Getreidekorn lediglich von der Spelze, der harten Außenschicht, befreit. Die Kleie bleibt somit erhalten und wird mitvermahlen. Sie sorgt dafür, dass das Mehl einen stärkeren Eigengeschmack aufweist. Produkte aus Vollkornmehl sind dadurch besonders ballaststoffreich, sie machen länger satt und sind dazu noch richtig gesund. Sie versorgen uns mit gesunden Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen. Den Mineralstoffgehalt eines Mehl erkennen Sie an der Typenzahl auf der Mehlverpackung. Sie gibt ihn in Milligramm pro 100 Gramm Mehl an. Mehltype 405 hat somit einen Mineralstoffgehalt von 405 Milligramm pro 100 Gramm Mehl. Da in Vollkornmehl das volle Korn vermahlen wird und alle Mineralstoffe erhalten bleiben, hat Vollkornmehl keine Zahl. Der Verzehr von Vollkornprodukten (z.B. Nudeln, Brot etc.) kann unter anderem das Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes Typ 2, Schlaganfälle und Fettleibigkeit verringern. Gesunde Vollkornkost erlebt heute ein großes Comeback.



In der italienischen Küche ist Weizen ohne Frage das beliebteste Getreide. Sorten wie Dinkel und Roggen landen nur selten auf dem Tisch. Unterschieden wird beim Weizen in Hartweizen und Weichweizen. Alles, was aus Weichweizen gemahlen wird, bezeichnet der Italiener als „farina“, Produkte aus Hartweizen als „semola“. Hartweizen hat einen höheren Glutengehalt und eignet sich damit hervorragend zur Pastaherstellung, aber auch beim Brotbacken wird häufig zum Hartweizen gebräunt. Pizza und Feingebäck wie z.B. Cannelloni, Ricciarelli und Pandoro werden hingegen aus dem feinen Weichweizen zubereitet. Farina und Semola finden Sie übrigens auch in der gesunden Vollkornversion mit mehr Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

3 TOP-INFOS ÜBER VOLLKORN

FARBSTOFFE

Das Bewusstsein für eine gesunde und ausgewogene Ernährung steigt, und Vollkorn rückt wieder auf den Speiseplan. Das weiß auch die Industrie und hilft mit allerhand Lebensmittelfarbe nach. Lassen Sie sich also nicht täuschen, oft werden Produkte mit Melasse oder Zuckerfarbe dunkler eingefärbt, um das Produkt gesünder erscheinen zu lassen.

WEISSMEHL

Helles, feines Mehl ist Auszugsmehl, bei dem alle gesunden Nährstoffe des Getreidekorns ausgesiebt wurden. Außer Kohlenhydraten bleibt beim Weißmehl nicht viel übrig. Unser Körper wandelt das Mehl in Zucker um, der lässt den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen, dieser sinkt dann wieder ab und sorgt für ein schnell wiederkehrendes Hungergefühl.

DAS VOLLE KORN

Vollkornmehl beinhaltet langketige Kohlenhydrate, die vom Körper nur sehr langsam verarbeitet werden, dadurch steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an. Sie machen also länger satt, weniger Insulin wird ausgeschüttet und reduziert damit indirekt das Risiko für Herzinfarkte.



Mehr Biss und Geschmack dank Vollkorn



Vollkornwaffeln mit herhaftem Belag

Cialde integrali con pomodoro, mozzarella e prosciutto di Parma

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Weizenkörner**
- 6 Stiele Dill**
- 3 Stiele Oregano**
- 1/2 Bund Petersilie**
- 1/2 Bund Schnittlauch**
- 60 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)**
- 3 Eier**
- 250 ml Buttermilch**
- 125 ml Mineralwasser**
- 80 g frisch geriebener Parmesan**
- 1 EL Backpulver**
- 150 g Kirschtomaten**
- 125 g Mozzarella**
- 100 g Parmaschinken**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Getreidekörner in einer Mühle oder in der Küchenmaschine fein mahlen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Spitzen bzw. Blättchen abzupfen und

fein hacken, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln.

2 Eier, Buttermilch, Mineralwasser, geriebenen Parmesan, getrocknete Tomaten, Salz und Pfeffer gut verquirlen. Frisch gemahlenes Mehl, Backpulver und Kräuter dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Ein Waffeisen vorheizen und den Teig portionsweise darin goldbraun ausbacken.

3 Kirschtomaten waschen und halbieren. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Waffeln mit Tomaten, Mozzarella sowie Parmaschinken belegen und sofort servieren.

TIPP: Die unbelegten Waffeln können eingefroren und bei Bedarf gefroren im Toaster aufgebacken werden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Sellerie in Vollkornpanade mit Paprikadip

Sedano rapa con panatura integrale e salsa di peperoni piccante

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Bund Petersilie**
- 2 Knoblauchzehen**
- 1 rote Paprikaschote**
- 1 gelbe Paprikaschote**
- 100 g Frischkäse**
- 200 g Crème fraîche**
- 1 EL Tomatenmark**
- etwas Chilipulver**
- 2 altbackene Vollkornbrötchen**
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- 100 g Roggenmehl (Type 1150)**
- 2 Eier**
- 900 g Knollensellerie**
- 5-6 EL natives Olivenöl extra**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Paprika waschen, entkernen

und in kleine Würfel schneiden. Frischkäse mit Crème fraîche, Tomatenmark, 1/2 TL Salz, etwas Pfeffer sowie Chilipulver verrühren. Petersilie, Knoblauch und Paprika unterrühren. Den Dip bis zum Servieren durchziehen lassen.

2 Die Brötchen in der Küchenmaschine fein mahlen und mit Paprikapulver, 1/2 TL Salz sowie etwas Pfeffer in einem tiefen Teller mischen. Das Mehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben und die Eier in einem dritten tiefen Teller verquirlen.

3 Den Sellerie schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Selleriescheiben im Mehl wälzen, durch die Eier ziehen, in den Bröseln wenden und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 5 Minuten im heißen Öl braten, bis sie knusprig sind. Die Schnitzel mit dem Dip servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Tolle Kombi

Der leicht nussige Eigen-
geschmack dieser Vollkorn-
waffeln harmoniert hervor-
ragend mit dem würzigen
Parmaschinken, den frischen
Tomaten und dem milden
Mozzarella.



VOLLKORNWAFFELN *mit herhaftem Belag*

Gesund & lecker

Diese Pasta macht satt und liefert viele wichtige Mineralstoffe, Vitamine und gesunde Fette. Anders als bei Weißmehlprodukten bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe des Korns erhalten.



**GEMÜSE-
VOLLKORNPASTA**
mit gegrillter Hähnchenbrust

Gemüse-Vollkornpasta mit gegrillter Hähnchenbrust

Pasta integrale con verdure e petto di pollo alla piastra

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- je 1 Zucchini und Aubergine
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL getrockneter Oregano
- 400 g Vollkornfusilli
- 1/2 Bund Basilikum
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch schälen und hacken. Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Das Hähnchenfleisch trocken tupfen.
2 EL Öl in einer großen Grillpfanne erhitzen und das Fleisch darin bei großer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten scharf anbraten. Dann in eine Auflaufform legen, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und in 15–20 Minuten im vorgeheizten Ofen zu Ende garen. Inzwischen das restliche Öl in der Grillpfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.

3 Die Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Gemüse salzen und pfeffern. Fusilli abgießen und unter das Gemüse mengen. Die Pasta mit Hähnchenbrust und Basilikum servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Je dunkler das Mehl, desto gesünder ist es!

Vollkorn-Frühstücksbrötchen

Panini integrali

FÜR 16 STÜCK

- 240 g Quinoa
- 150 g Vollkornreis
- 120 g getrocknete Kichererbsen
- 70 g Buchweizen
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- etwas Salz
- 15 g Flohsamenschalenpulver
- 350 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- 1-2 EL Apfelessig
- einige Kerne und Saaten

1 Quinoa in einem feinen Sieb waschen und gründlich abtropfen lassen. Reis, Kichererbsen und Buchweizen in einem leistungsstarken Multizerkleinerer fein mixen und in eine große Schüssel geben. 50 g der Mischung abnehmen und zum Verarbeiten beiseitestellen. Quinoa ebenfalls fein mixen und mit Hefe, Backpulver, Zucker, Kreuzkümmel, 1 1/2 TL Salz sowie Flohsamenschalen in die Schüssel geben. Mineralwasser und Essig dazu-

gießen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ggf. noch etwas Wasser bzw. etwas von der Reismischung dazugeben. Den Teig abdecken und 60 Minuten ruhen lassen.

2 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen. Diese rundherum gut bemehlen und die Portionen wiederum in 4 Stücke teilen. Diese vorsichtig zu Brötchen formen, auf das Blech legen und abgedeckt weitere 60 Minuten ruhen lassen.

3 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Schüssel mit Wasser auf den Rost in den unteren Bereich des Ofens stellen. Die Teiglinge mit etwas Wasser bestreichen, nach Belieben mit Sesam, Mohn und anderen Saaten bestreuen und im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun und knusprig backen. Die Brötchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 2 Stunden Ruhezeit



Aus der Pfanne

Wer braucht schon Backblech und Backform, wenn er eine Pfanne hat? Wir zeigen, wie sie im Ofen bei der Zubereitung von **Kuchen, Pizza und Focaccia** brilliert

FILOTEIG-KUCHEN

mit Käse und Spinat

Rezept auf Seite 99



Beste Reste

Sie haben nach dem Backen noch Filoteig übrig? Machen Sie Knusperstangen zum Snacken daraus. Teig in Streifen schneiden, mit flüssiger Butter bestreichen und mit Salz, Rosmarin, Zitronenschale und Parmesan bestreuen. Kross backen, fertig!

Vielfalt

Bei Pizza sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Variieren Sie den Belag ganz nach Geschmack und probieren Sie beispielsweise eine Kombination aus schwarzen Oliven, Fetakäse, Kirschtomaten und ein paar frischen Basilikumblättchen.



PFANNENPIZZA mit Röstgemüse

Rezept auf Seite 99



Vorbereitung

Lassen Sie sich von der langen Zubereitungszeit der Focaccia nicht abschrecken, denn der praktische Aufwand ist nur gering. Der Teig benötigt lange Ruhephasen, die dafür sorgen, dass beim Backen eine lockere und zugleich kross Focaccia entsteht.

REDAKTIONSTIPP

Manchmal braucht es gar nicht viel, um etwas Leckeres auf den Tisch zu bringen. Das weiß auch Autorin Mari Mererid Williams und zeigt in ihrem Buch „Alles aus 1 Pfanne“, wie Sie mit wenigen Utensilien tolle Pfannengerichte zubereiten. Freuen Sie sich neben den hier vorgestellten auf weitere Rezepte für den ganzen Tag, für die Sie kaum mehr benötigen als eine Pfanne. Wir finden: eine runde Sache!

Bassermann, 7,99 Euro



Rosmarin-Oliven-Focaccia ohne Kneten

Focaccia senza impasto con olive e rosmarino

FÜR 6–8 PERSONEN

- 400 g Mehl**
- 1 TL Trockenhefe**
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 1 EL Meersalzflocken**
- 3 Zweige Rosmarin**
- 100 g grüne Oliven, entsteint**

1 Mehl, Hefe, 1 TL Olivenöl und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen. 250 ml lauwarmes Wasser dazugießen und die Zutaten mit einem Holzlöffel zu einem klebrigen Teig verarbeiten. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und 24 Stunden, mindestens aber 10 Stunden, in den Kühlschrank stellen. Sollte der Teig dabei über die Schüssel quellen, drücken Sie ihn einfach wieder etwas hinunter. Wenn der Teig auf das doppelte Volumen aufgegangen ist, die Schüssel aus dem Kühlschrank nehmen und den Teig 60 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Eine schwere ofenfeste Antihaftpfanne (Ø 24 cm) mit Öl ein fetten. Mit eingölten Händen die Seiten des Teigs in der Schüssel nacheinander einklappen. Dann den Teig mit den Faltlinien nach unten in die Pfanne setzen.

3 Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von den Zweigen zupfen und hacken. Die Oliven abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Mit den Fingerspitzen Vertiefungen in den Teig drücken, dann in jede Vertiefung Rosmarin und Olivenscheiben geben. Den Teig bis an den Pfannenrand flach drücken, mit dem restlichen Salz bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Dann mit Frischhaltefolie abdecken und 60 Minuten ruhen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

4 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Folie entfernen und den Teig 30 Minuten auf der mittleren Schiene des Ofens backen, bis er gut aufgegangen und goldbraun ist. Focaccia aus dem Ofen nehmen, mit einem schmalen Spatel vom Pfannenrand lösen und den Boden überprüfen – wenn er noch nicht knusprig genug ist, die Focaccia kurz weiterbacken.

5 Die Focaccia 10 Minuten in der Pfanne abkühlen lassen, dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, lauwarm servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten zzgl. 24 Stunden Kühlzeit und 2 Stunden Ruhezeit**

Filoteig-Kuchen mit Käse und Spinat

Torta di pasta fillo con formaggio e spinaci



FÜR 4–6 PERSONEN

250 g Babyspinat
2 Stiele Minze
4 Stiele Petersilie
 1 Bio-Zitrone
250 g Ricotta
 2 Eier
200 g Feta
 7 Filo-Teigblätter (Kühlregal, ca. 270 g)
 50 g geschmolzene Butter
200 g geröstete Paprikaschoten in Sud oder Öl (Glas)
 50 g Pinienkerne
 50 g frisch geriebener Fontina
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Spinat verlesen, in ein Sieb geben und mit kochendem Wasser übergießen. Den Spinat abschrecken, abtropfen lassen, gründlich auspressen und hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken. Zitrone heiß abwaschen. Schale fein abreiben und die 1/2 Zitrone auspressen. Ricotta, Kräuter, Zitronenschale und -saft sowie Eier in einer Schüssel vermengen. Den Feta hineinbröckeln. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Ein Stück Backpapier zuschneiden, das etwas größer als die Filo-Teigblätter ist, und auf die Arbeitsfläche legen. Mit geschmolzener Butter bestreichen, dann mit einem Teigblatt belegen und dieses ebenfalls mit Butter bestreichen. Ein weiteres Teigblatt im 90-Grad-Winkel auf das erste legen und mit Butter bestreichen. Das nächste Teigblatt im 45-Grad-Winkel darauflegen, mit Butter bestreichen. Den Vorgang so oft wiederholen, bis alle Teigblätter aufgebraucht sind. Den Teig mitsamt Backpapier in eine ofenfeste Antihaftpfanne (Ø 20 cm) legen. Der überstehende Teig sollte am Pfannenrand herabhängen.

3 Die Hälfte der Ricottamasse auf dem Teig verstreichen. Eine gelegte Paprikaschote abtropfen lassen und hacken. Spinat, Pinienkerne und Paprika auf die Ricottamasse geben. Restliche Ricottamischung darübergeben und mit dem Fontina bestreuen. Den herabhängenden Teig über die Füllung legen, sodass der Käse vollständig bedeckt ist. Den Teig mit der restlichen Butter bestreichen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen in ca. 35 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und mitsamt Backpapier aus der Pfanne heben. In Stücke schneiden und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

Pfannenpizza mit Röstgemüse

Pizza in padella con verdure al forno



FÜR 2 STÜCK

250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1/2 Pck. Trockenhefe
1/2 TL Meersalz
 3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
 6 EL gemischtes Röstgemüse in Sud oder Öl (Glas,
 z.B. Paprika, Artischocken und Zucchini)
6 Scheiben Parmaschinken
 125 g Mozzarella
1/2 Bund Rucola

1 Für den Teig Mehl, Trockenhefe und Salz in eine Schüssel geben. Eine Mulde in die Mitte drücken und ca. 150 ml lauwarmes Wasser hineingießen. Alles mit den Händen zu einem weichen Teig verkneten, dabei das Mehl nach und nach vom Rand zur Mitte hin einarbeiten. Wenn der Teig zu trocken ist, etwas lauwarmes Wasser dazugeben. Den Teig ca. 10 Minuten mit den Händen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten oder 5 Minuten in einer Küchenmaschine mit den Knethaken verarbeiten. Der Teig sollte glatt, geschmeidig und elastisch sein. Eine große Schüssel mit etwas Öl einfetten und den Teig hineingeben. Mit Frischhaltefolie abdecken und 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen, bis der Teig auf das doppelte Volumen aufgegangen ist.

2 Den Teig mit den Händen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, dann in 2 gleich große Portionen teilen und mit dem Nudelholz zu ca. 5 mm dicken Pizzaböden ausrollen. Den Backofengrill auf größter Stufe vorheizen.

3 Eine große, ofenfeste Antihaftpfanne (Ø 24 cm) auf größter Stufe erhitzen. Sie sollte sehr heiß sein. 1 Pizzaboden in die Pfanne legen und die Hitze reduzieren. Das eingelegte Gemüse abtropfen lassen, den Schinken in Streifen schneiden, den Mozzarella in Scheiben schneiden. Den Pizzaboden mit jeweils der Hälfte von Gemüse, Schinkenstreifen und Mozzarella belegen und mit 1 1/2 EL Olivenöl beträufeln.

4 Die Pizza 2–4 Minuten garen, bis die Unterseite goldbraun gebacken ist. Anschließend die Pfanne in den Ofen schieben und die Pizza in 1–2 Minuten goldbraun übergrillen. Inzwischen den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Pizza aus dem Ofen nehmen und mit der Hälfte Rucola bestreuen. Mit dem zweiten Pizzaboden ebenso verfahren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten zzgl. 60 Minuten
Ruhezeit



APRIKOSENBUCHTELN *mit Vanillesoße*

Rezept auf Seite 103



VANILLETRÄUME

Die sind eine Sünde wert: süße Kreationen **mit dem feinen Aroma von Vanille**, die Sie auf Wolke sieben lassen

FOTOS & STYLING | ANNAMARIA ZINNAU

Praktisch

Wenn Sie Gäste erwarten und diese Nachspeise servieren möchten, punkten Sie nicht nur mit dem Geschmack. Sie machen es sich auch leicht, denn alle drei Komponenten lassen sich schon am Vortag zubereiten.



PANNACOTTA
*mit Birnenkompott und
karamellisierten Haselnüssen*

Rezept auf Seite 104

Klein & so fein!

Gut getrickst

Frieren Sie dieses Kleingebäck nach dem Auskühlen ein, so haben Sie immer etwas für süße Gelüste parat. Die Küchlein ca. 2 Stunden bei Zimmertemperatur auftauen lassen und kurz bei 175 °C Umluft aufbacken.

PASTICCIOTTI
mit Apfelstückchen

Pasticciotti mit Apfelstückchen

Pasticciotti alle mele

FÜR 12 STÜCK

150 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetteln
75 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
1 Prise Salz
250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1 Vanilleschote
200 g Äpfel
1/2 Bio-Zitrone (Saft)
50 g Speisestärke
500 ml Milch
4 Eigelb
100 g Zucker
200 g Sahne

1 Butter, Puderzucker, Salz und Mehl in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig zu trocken sein,

esslöffelweise etwas kaltes Wasser dazugeben. Den Teig dann zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 In der Zwischenzeit die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Äpfel schälen, entkernen, in sehr kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit dem Zitronensaft mischen.

3 Die Speisestärke in einer Schüssel mit 100 ml Milch, Eigelb und Zucker verrühren. Restliche Milch mit Vanillemark und -schote in einen Topf geben. Stärkemischung dazugießen, alles bei kleiner Hitze unter Rühren erhitzen, bis die Creme andickt. Vanilleschote entfernen, die Sahne dazugeben. Creme vom Herd nehmen, mit Frischhaltefolie abgedeckt ca. 60 Minuten abkühlen lassen.

4 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit etwas Butter einfetten. Den gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, dann in 12 gleich große Portionen teilen. Die Mulden mit jeweils 1 Teigportion auskleiden, dabei auch einen Rand formen.

5 Die abgekühlte Vanillecreme nach Belieben durch ein feines Sieb streichen, Apfelwürfel unterheben. Die Masse in die Teigmulden geben. Die Teiglinge im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldgelb backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Küchlein im Muffinblech vollständig auskühlen lassen. Herauslösen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden zzgl. ca. 90 Minuten Kühlzeit

Aprikosenbuchteln mit Vanillesoße

Buchteln con le albicocche e salsa alla vaniglia



FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE BUCHTELN
1/2 Würfel Hefe
80 g Zucker
200 ml lauwarme Milch
500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1 Prise Salz
2 Eier
120 g geschmolzene Butter zzgl. etwas mehr zum Fetteln
ca. 150 g Aprikosenkonfitüre
etwas Puderzucker zum Bestäuben

FÜR DIE VANILLESOSSE
1 Vanilleschote

200 ml Milch
200 g Sahne
50 g Zucker
1 Ei
2 Eigelb

1 Hefe und Zucker in der Milch auflösen. Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen und eine Mulde hineindrücken. Die Hefemischung angießen, mit etwas Mehl vom Rand bestäuben und alles zugedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Eier und 80 g Butter in die Schüssel geben und alles 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zugedeckt weitere 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Eine Auflaufform mit Butter fetteln. Die Konfitüre glatt rühren. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, in 9–12 gleich große Portionen teilen und diese jeweils etwas flach drücken. Je 1 TL Konfitüre in die Mitte geben und den Teig zu Kugeln verschlie-

ßen. Die Teigmulden in die Form setzen und zugedeckt weitere 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Buchteln mit der übrigen Butter beträufeln und in 25–30 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen.

3 Inzwischen für die Soße die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Milch, Sahne, Zucker, Vanilleschote und -mark in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Ei und Eigelb verquirlen. Topf vom Herd nehmen, die Vanilleschote entfernen und die Eimischung langsam unter ständigem Rühren dazugießen. Den Topf zurück auf den Herd stellen und die Soße vorsichtig erhitzen, bis sie leicht andickt, dabei ständig rühren. Die Buchteln kurz abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und mit der Vanillesoße servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 80 Minuten Ruhezeit

Vanillecreme mit Rosmarin-Granatapfelfoße

Crema alla vaniglia con salsa di melagrana e rosmarino

FÜR 4 PERSONEN

- 225 g Zucker**
75 g Mandelblättchen
3 Zweige Rosmarin
1 Granatapfel
200 ml naturrüber Apfelsaft
1 Vanilleschote
200 g Sahne
250 g Mascarpone
150 g Joghurt
1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)

1 100 g Zucker in einer Pfanne hellgelb karamellisieren lassen. Mandelblättchen unterrühren und alles weitererhit-

zen, bis die Mandeln goldbraun karamellisiert sind. Die Mischung dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und vollständig auskühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit für die Soße den Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob in Stücke zupfen. Granatapfel halbieren. Aus einer Hälfte die Kerne vorsichtig zwischen den Häutchen herauslösen, die andere Hälfte auspressen. Granatapfelsaft, Apfelsaft, Rosmarin und 50 g Zucker in einen Topf geben und die Mischung ca. 10 Minuten sirupartig einkochen lassen. Die Soße vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Rosmarin entfernen, Granatapfelkerne unterrühren.

3 Für die Creme die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Die Sahne mit Vanillemark steif schlagen. Den Mascarpone in einer separaten Schüssel mit Joghurt, Zitronenschale und übrigem Zucker glatt rühren, bis der Zucker sich vollständig gelöst hat. Die Sahne vorsichtig unterheben.

4 Den Mandelkrokant in grobe Stücke brechen oder hacken. Die Vanillecreme mit der Granatapfelfoße in kleinen Dessertgläschchen anrichten. Das Dessert mit den Mandelkrokantstücken garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Pannacotta mit Birnenkompott und karamellisierten Haselnüssen

Pannacotta con composta di pere e nocciole caramellate



FÜR 4 PERSONEN

- 5 Blatt Gelatine**
2 Vanilleschoten
550 g Sahne
135 g Zucker
600 g Birnen
1/2 Bio-Zitrone (Saft)
50 g brauner Zucker
1 EL Butter
100 g Haselnusskerne
1 Prise Salz

1 Die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschoten längs halbieren, das Mark herauslösen. 500 g Sahne mit 75 g Zucker, Mark von 1 Vanilleschote und 1 ausgelöste Schote in einem Topf aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Vanille-

schote entfernen. Die Gelatine gut ausdrücken und unter Rühren in der heißen Sahnemischung auflösen. Die Mischung dann in 4 Gläschchen (à 150 ml Inhalt) gießen und abkühlen lassen. Anschließend mindestens 4 Stunden kalt stellen.

2 Inzwischen für das Birnenkompott die Birnen schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft vermischen und mit übrigem Zucker, 200 ml Wasser, restlichem Vanillemark und -schote in einem Topf aufkochen. Alles 5–8 Minuten dünsten, dann vom Herd nehmen und vollständig auskühlen lassen. Vanilleschote entfernen. Übrige Sahne, brauen Zucker und Butter in einer Pfanne aufkochen. Die Nüsse darin goldbraun karamellisieren. Leicht salzen und auf Backpapier auskühlen lassen.

3 Pannacottagläschchen kurz in heißes Wasser tauchen. Pannacotta auf Dessertteller stürzen und mit Birnenkompott und Haselnüssen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. mindestens 4 Stunden Kühlzeit



Besondere Schote

Von den über 2000 Orchideenarten weltweit tragen nur drei die Kapselfrüchte („Schoten“), aus denen das kostbare Gewürz hergestellt werden kann. Die bekannteste unter ihnen ist die Bourbonvanille. Weniger bekannt, aber vom Aroma her ähnlich, ist die „Vanilla pompona“. Die dritte im Bunde ist die „Vanilla tahitensis“, die ursprünglich auf Tahiti angebaut wurde. Sie ist die teuerste unter den Schoten und hat das stärkste Aroma. Die grün geernteten Kapselfrüchte wandeln sich durch einen Fermentationsprozess in die bekannten schwarzen Schoten mit dem unvergleichlich aromatischen Mark.

Zart & cremig



VANILLECREME
mit Rosmarin-Granatapfelfoße

Schichtweise

Wer mag, kann Vanillecreme und Rosmarin-Granatapfelfoße auch in mehreren Schichten in die Dessertgläser füllen. So bekommt man mit jedem Löffel den vollen Geschmack aller Bestandteile. Einfach lecker!



Variation

Anstelle von Kirschen aus dem Glas können Sie beispielsweise auch Orangenfilets, Brombeeren, Himbeeren oder Blaubeeren verwenden. Wer kein Obst im Kuchen mag, verwendet stattdessen weitere Amarettini.

Ricotta-Vanille-Käsekuchen mit Kirschen

Torta di ricotta alla vaniglia con le ciliegie

FÜR 1 KUCHEN (Ø 24 CM)

FÜR DEN TEIG

- 200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 75 g gemahlene Mandeln
- 1 Prise Salz
- 125 g Zucker
- 200 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 1 Ei
- 100 g Amarettinikekse

FÜR DIE FÜLLUNG

- 350 g Sauerkirschen (Glas)
- 1 Vanilleschote
- 5 Eier
- 500 g Ricotta
- etwas Puderzucker
- 2 EL Speisestärke
- 1 Prise Salz

1 Für den Teig alle Zutaten bis auf die Amarettini zügig verkneten. Den Teig dann in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen die Amarettini grob zerbröckeln. Die Sauerkirschen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, der Saft wird nicht benötigt. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier belegen, die Ränder fetten. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier trennen. Eigelb in einer Schüssel mit Ricotta, Puderzucker, Speisestärke und Vanillemark cremig rühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen und unterheben.

3 Etwa 2/3 des Teigs auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer

als die Springform rund ausrollen. Die Springform damit auskleiden, dabei auch einen hohen Rand formen. Die Hälfte der Creme hineingeben, dann die Kirschen vorsichtig darauf verteilen. Die restliche Creme darauf verstreichen. Den übrigen Teig mit den Amarettinibröseln zu Streuseln verkneten, diese gleichmäßig auf den Kuchen streuen.

4 Den Kuchen im vorgeheizten Ofen in 45–50 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Kuchen in der Form auskühlen lassen.

TIPP: Lassen Sie den gebackenen und ausgekühlten Käsekuchen über Nacht im Kühlschrank durchziehen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

NEU

REZEPTE FÜR MONSIEUR CUISINE IM JAHRESABO

Jetzt im ZauberTopf-Shop, im Handel und bei Lidl



PLUS
5
NEUE
GUIDED
COOKING
REZEPTE
IN JEDER
AUSGABE

NEU!

mein ZauberTopf EXTRA

4,50 EURO | Ausgabe 1/2021

monsieur cuisine
LIEBLINGSREZEPTE FÜR JEDEN TAG

DIE BESTEN KÄSESPÄTZLE

+5 NEUE GUIDED COOKING REZEPTE

85 GENIALE MIX-TIPPS!

✓ PIZZA-PARTY!
✓ DAMPFGAREN
✓ BLECHKUCHEN

65 Rezepte für Monsieur Cuisine

ENTSPANNTES MENÜ: 3 Gänge, die begeistern MITTAGESSEN: 7 einfach leckere Familienlieblinge MOVIE NIGHT DAHEIM: Fingerfood, Milchshakes & Cookies GESCHENKE: 10 Last-Minute-Ideen

CONNECT & PLUS

Ostereich: 4,50 EUR
Schweiz: 5,50 CHF
ISSN 2510-532X

Barcode: 4 193191 104603

Barcode: 9 783864 171429

6
Ausgaben für nur
24,90 €
abonnieren

Mix-Spaß im Abo!

Gönn' dir was!
6 Ausgaben im Jahr –
die besten Rezepte
für Monsieur Cuisine
portofrei direkt im
Briefkasten!

BESTELLNUMMER: MC20ONE

BESTELLUNG



PER POST

Abo-Service falkemedia
mein ZauberTopf
Postfach 810640 · 70523 Stuttgart



ONLINE

www.zaubertopf.de/mcabo



PER TELEFON

Ruf einfach an unter:
+49 711 72 52 293

So is(s)t Italien

GENUSS-RÄTSEL

**Gewinnen Sie
3 x 1 hochwertiges
italienisches
Weinpaket ...**

... bestehend aus je 1 Magnumflasche (1,5 l) „Amarone della Valpolicella Classico DOCG 2012“ vom Weingut Gerardo Cesari und 1 Magnumflasche (1,5 l) „Brunello di Montalcino DOCG 2015“ vom Weingut Castello Banfi. Mit diesen beiden Spitzenweinen erleben Sie italienischen Weingenuss vom Feinsten und können sich mit jedem Glas nach Italien träumen. Teilnahme unter www.soisstitalien.de/Verlosung. Teilnahmeschluss ist der 26.2.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



so is(s)t
Italien

www.so-isst-italien.de

IMPRESSUM

„So is(s)t Italien“ ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

Verlag

falkemedia GmbH & Co. KG, An der Halle 400 #1, 24143 Kiel
Tel. + 49 (0)431 / 200 766-0, Fax + 49 (0)431 / 200 766-50
info@so-isst-italien.de, www.so-isst-italien.de

Herausgeber

Kassian Alexander Goukassian (v.i.S.d.P.)

Chefredakteurin

Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)

Redaktion

Henrike Wölf, Lea Eckert, Ronja Bardehagen, Vivien Koitka, Brunje Thielke, Nicole Benke, Charlotte Heyn, Hannah Hold, Svenja Rudolf, Vera Schubert, Pia Tessmann, Tessa Prignitz, Sven Hoevermann

Mitarbeiter

Alexandra Panella, Cettina Vicenzino, Gabi Hagedorn (Lektorat)

Fotografen

Frauke Antholz, Ira Leoni, Tina Bumann, Alexandra Panella, Katharina Küllmer, Anna Gieseler, Kathrin Knoll

Grafik und Bildbearbeitung

Anne Wasserstrahl, Heike Reinke, Nele Witt, Mariechristin Lulli, Sara Wegner

Abonnementbetreuung

abo@so-isst-italien.de, Tel. + 49 (0)711 / 7252-291
falkemedia Aboservice, Postfach 810640, 70523 Stuttgart

Mitglied der Geschäftsführung & Leitung Marketing

Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)

Anzeigenleitung

Franziska von Unruh (f.vonunruh@falkemedia.de)

Mediaberatung

Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de)
Tel. + 49 (0)172 / 175 61 04
Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de)
Tel. + 49 (0)4340 / 499 379, mobil: + 49 (0)151 / 53 83 44 12
Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmiedien.de)
Tel. + 49 (0)2241 / 1774-14, Fax + 49 (0)2241 / 1774-20

Anzeigenkoordination

Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de)
Tel. + 49 (0)431 / 200 766-12

Anzeigepreise

Siehe Mediadaten 2021 unter www.soisstitalien.de/mediadaten

Produktionsmanagement/Druck

impress GmbH, www.glatzgroup.de/impress

Vertrieb

VU Verlagsunion KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg

Vertriebsleitung

Hans Wies, VU Verlagsunion KG (hans.wies@verlagsunion.de)

Bezugsmöglichkeiten

Abo, Zeitschriften- und Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen, falkemedia-Shop (www.falkemedia-shop.de)

Einzelpreis:

5,99 Euro

Jahresabonnement:

39,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro

In den Preisen sind Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.

Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

Manuskripteinsendung

Manuskripte jeder Art werden gerne entgegengenommen. Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck des Manuskriptes auf Datenträgern der Firma falkemedia.

Ein Einsender garantiert keine Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung oder unsernen AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung.

Urheberrecht

Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.
Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

Veröffentlichungen

Sämtliche Veröffentlichungen in dieser Fachzeitschrift erfolgen ohne Berücksichtigung eines eventuellen Patentschutzes. Warennamen werden ohne Gewährleistung einer freien Verwendung benutzt.

Haftungsauchluss

Für Fehler im Text, in Schaltbildern, Aufbauskizzen usw., die zum Nichtfunktionieren führen, wird keine Haftung übernommen.

Datenschutz

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de)
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen mein ZauberTopf, LandGenuss, Mein LandRezept, Healthy Life, Mac Life, BEAT, DigitalPHOTO, BÜCHER und KIELERLEBEN.

© falkemedia, 2020 | www.falkemedia.de | ISSN 2192-2144

verhängnisvoll	▼	Wirtshäuser	Futterbehälter	▼	Flachland	▼	Andrang, Run	franz. Weichkäse aus Ziegenmilch	▼	Speisenfolge (veralt.)	▼	Vulkan bei Neapel
Vorkriegsgebäude	►	▼	▼				orientalisches Genussmittel	►	5			
große Türen, Porten	►				Holzsplitter	►			Loriot (Vicco von ...) †			asiat. Flughund
Eisenhut, Hahnenfußgewächs	►						Wildlederimitation	►		3		
Beischwerde vor Gericht	►			6	Bestandteil der Schokolade		Baby-spielzeug		Abk.: und viele andere	►		
	▼											
folgenschwerer Streit unter Gatten	►						folglich, mithin	►				
poly-nesische Inselgruppe	►	▼		▼			für immer, nie endend	2				
	►				4				Anzahl der Kegel	Augenflüssigkeitstropfen		missgünstiger Mensch
Erdart	Bücher-, Waren- gestell		traurig, freudlos		Alaska-Inselkette	►					1	
	▼						Opernlied		Segelkommando	►		
Fußstoß		Abk.: Elektro- akustik		Vorname Laurels	►				gallertartige Substanz			neuer Mobilfunkstandard
Ge- spenster	►	▼			7			Zahlungsmitte	►			
Bindewort	►			Beiträge, gesetzl. Unterhaltspflicht	►					8		
Straßenlampe	►				9			ohne Inhalt	►			

© RateFUX 2021-249-002

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---



falkemedia



Leben Sie ab heute gesünder mit der Heilkraft der Natur!

119
Tipps und
Rezepte

Vollwertkost gestern und heute: Unser Brot

11/2001 www.naturapotheke-magazin.de 8,50 Euro

Deutschland: 9,50 EUR, Österreich: 8,10 EUR, Benelux: 6,10 EUR,
Italien: 8,50 EUR, Schweiz: 8,10 CHF, Spanien: 9,50 EUR

NaturApotheke

HEILWISSEN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTES LEBEN

Die Heilpflanzen der Hildegard von Bingen

Altes Wissen:
Immunkraft stärken mit Walnuss und Kartoffel

Hormone: Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Seele

Sanfte Hilfe bei Erkältung und Schmerzen

Gesund in den Herbst

Neue Kraft tanken

ALTE REZEPTUREN UND HAUSMITTEL NEU ENTDECKEN

Jetzt 2 Ausgaben
für nur 7,50 €
frei Haus

Bestell-Nr.:NA17ONM

Bestellung per Post

Schreiben Sie an:
Abo-Service falkemedia
NaturApotheke
Postfach 810640
70523 Stuttgart

Bestellung online

www.naturapotheke-magazin.de/
miniabo

Bestellung per Telefon

Rufen Sie einfach an unter:
+49 711 / 72 52 291



falkemedia

1.

VARIATION

Farbintensives, sahniges
Safraneis mit Crunch
durch Pistazien



VIER VARIATIONEN

Leckeres mit Safran

In dieser Ausgabe wird es exquisit. Entdecken Sie mit uns das **kostbare Gewürz Safran** und lassen Sie sich von seiner aromatischen Vielseitigkeit verzaubern

SAFRANEIS mit Pistazien

Gelato allo zafferano con pistacchi

FÜR 4 PERSONEN

0,4 g Safranfäden
2 Eigelb
180 g Zucker
500 ml Milch
200 g Sahne
100 g Pistazienerne

1 Den Safran im Mörser mahlen und mit 160 ml kochendem Wasser überbrühen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

2 Eigelb und Zucker cremig schlagen. Milch, Sahne sowie 3 EL der Safranmischung in einen Topf geben und vorsichtig aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Eigelbmischung langsam unter ständigem Rühren dazugießen. Dann wieder auf den Herd stellen, vorsichtig erhitzen und rühren, bis die Masse leicht andickt. Die Mischung vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

3 Eismasse in die Eismaschine geben und darin nach Herstellerangaben gefrieren lassen. Die Pistazienerne hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Das Safraneis auf kleine Schälchen verteilen, mit der restlichen Safranmischung beträufeln, mit den gerösteten Pistaziern bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. 15 Minuten Ruhezeit und
ca. 3 Stunden Kühlzeit



SAFRANRISOTTO auf klassische Art

Risotto classico allo zafferano

FÜR 4 PERSONEN

0,1 g Safranfäden
2 EL natives Olivenöl extra
**40 g Rinderknochenmark,
gehackt**
**1 Zwiebel, geschält, fein
gewürfelt**
350 g Risottoreis
200 ml trockener Weißwein
ca. 800 ml heiße Rinderbrühe
4 Stiele Thymian
1-2 EL kalte Butter
80 g frisch geriebener Parmesan
**etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer**

1 Safran in 3-4 EL heißem Wasser auflösen. Öl und Rinderknochenmark in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Den Risottoreis dazugeben und glasig dünsten. Alles mit dem Weißwein ablöschen. Diesen etwas einköcheln lassen, dann den Safranmix dazugeben. Nach und nach die Rinderbrühe dazugeben und immer wieder einkochen lassen, bevor neue dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in 20-25 Minuten garen.

2 Inzwischen den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Butter und ca. 60 g Parmesan unter das Risotto rühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen, dann mit Thymianblättchen und übrigem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



3.

VARIATION

Cremige Blumenkohlsuppe mit feinwürziger Safrannote

BLUMENKOHLSUPPE mit Safran

Vellutata di cavolfiore allo zafferano

FÜR 4 PERSONEN

1 Stange Lauch

- 800 g Blumenkohl
- 350 g mehligkochende Kartoffeln
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1,2 l heiße Gemüsebrühe
- 0,5 g gemahlener Safran
- 4 Stiele Petersilie
- 100 g Mascarpone
- 200 g Sahne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und den Lauch darin andünsten. Blumenkohl und Kartoffeln dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Den Safran unterrühren und die Suppe zugedeckt 20–25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dabei zwischen durch gelegentlich umrühren.

3 Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Mascarpone glatt rühren. Sahne zur Suppe geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Suppenschalen verteilen, dann jeweils mit 1 Klecks Mascarpone garnieren und mit Petersilie bestreut sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Blumenkohl können Sie nach Belieben und je nach Saison auch Pastinaken, Petersilienwurzeln, Knollensellerie oder weißen Spargel verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

WISSENSWERTES ÜBER SAFRAN

Safran gilt als das teuerste Gewürz der Welt. Er wird aus den violetten Blüten des Safrankrokus (*Crocus sativus*) gewonnen. Das Besondere: Jede Blüte hat lediglich drei der kostbaren Stempelfäden. In mühevoller Handarbeit werden die Fäden der zarten Blüten geerntet und schonend getrocknet. Erst durch die Trocknung entsteht das eigentliche Gewürz. Safran besticht durch sein würzig-bitteres Aroma und sorgt gleichzeitig für eine intensive gelbe Färbung in Speisen.

SAFRANBIRNE auf Haferkeks

Pere allo zafferano e biscotti d'avena

FÜR 4 PERSONEN

- 700 ml Weißwein
- 275 g Zucker
- 4 Kardamomkapseln
- 0,2 g gemahlener Safran
- 4 Birnen
- 1 Bio-Zitrone (Saft)
- 75 g Butter
- 150 g kernige Haferflocken
- 50 g Mandelblättchen
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 60 g Mehl

1 Weißwein, 200 g Zucker, Kardamomkapseln und Safran in einen Topf geben und langsam unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. In der Zwischenzeit die Birnen schälen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Birnen in den Safransud geben und zugedeckt bei kleiner Hitze je nach Größe 15–20 Minuten pochieren. Zwischendurch gelegentlich wenden. Die Birnen aus dem Sud heben und diesen etwas einkochen lassen.

2 Inzwischen den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter langsam in einer Pfanne schmelzen. Haferflocken, Mandeln, 1 EL Zucker und Salz dazugeben und unter Rühren anrösten. Den Mix abkühlen lassen.

3 Ei mit dem übrigen Zucker schaumig aufschlagen. Das Mehl unterrühren, dann den Haferflockenmix untermengen. Aus der Masse 4 Taler formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im vorgeheizten Ofen 10–12 Minuten backen. Abkühlen lassen und mit je 1 pochierten Birne sowie etwas Sud servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

4.

VARIATION

Ein Goldstück zum
Dessert: saftig pochierte
Birne mit Knusperkeks



VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:

BALD IST OSTERN

Und darum gilt es, gut vorbereitet zu sein. Wir liefern Ihnen gern die passenden Rezeptideen fürs Osterfest, von süß bis herhaft.



Endlich Spargel!

Wir heißen den Frühlingsboten willkommen und zelebrieren die kurze Spargelsaison mit den leckersten Gerichten, die man aus dem feinen Gemüse zubereiten kann. Lassen Sie sich überraschen von unseren neuen Kreationen mit den grünen und weißen Stangen.



Die angekündigten Themen sowie die Rezepte auswahl können sich kurzfristig ändern. | Fotos: Tina Bumann (2); Ira Leon (1); Getty Images (E+); Silvia Jansen (1)

GLUTENFREI

Wer eine Weizenunverträglichkeit hat, muss auf italienische Gerichte nicht verzichten! Wir zeigen, wie Sie dennoch großen Genuss erleben.

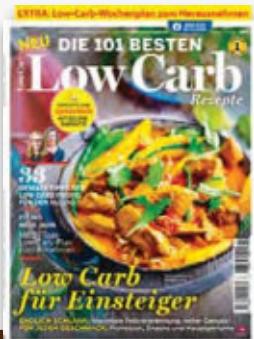
KRÄUTERKÜCHE

Herrlich frisch und aromatisch sind Basilikum, Thymian, Rosmarin & Co. unsere besten Freunde. Sehen Sie, warum.

Spannende Rezepte

für das ganze Jahr

STÖBERN SIE DURCH UNSER SORTIMENT
UND ENTDECKEN SIE UNSERE SONDERAUSGABEN!



JETZT BESTELLEN

@ www.falkemedia-shop.de

Jetzt alle Ausgaben auch auf Ihrem Tablet oder
Smartphone in der Kiosk App „falkemedia“ lesen!

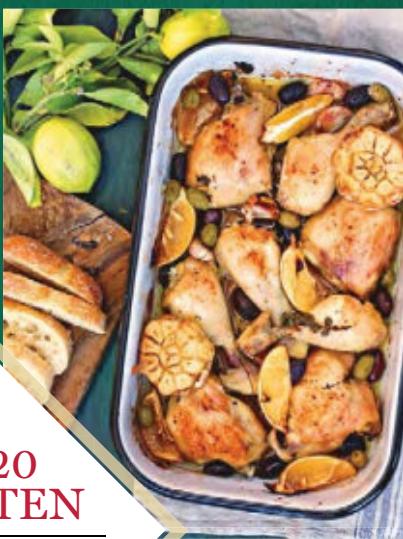
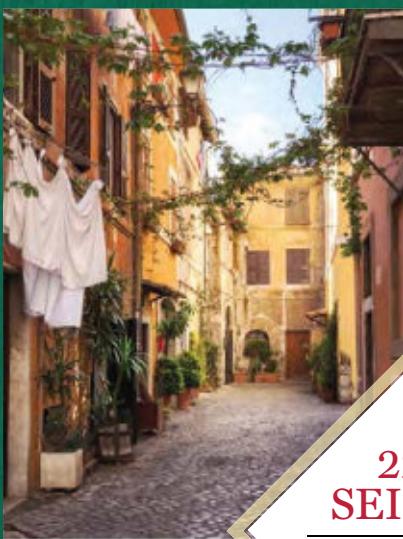
Laden im
App Store

JETZT BEI
Google Play



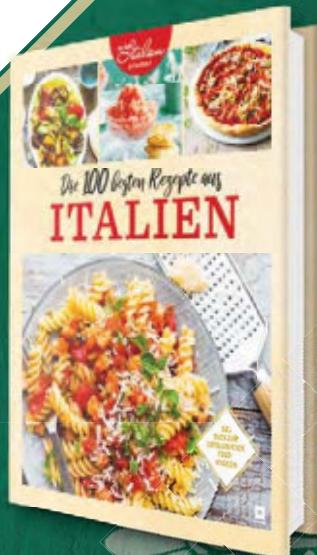
Sehnsucht NACH ITALIEN?

Das
perfekte
Geschenk!



220
SEITEN

24,90
Euro



Buch-Bestellung unter www.soisstitalien.de/100-rezepte