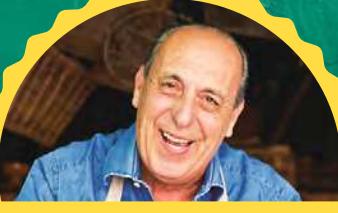


Vegetariano

ITALIENS VEGETARISCHE KÜCHE

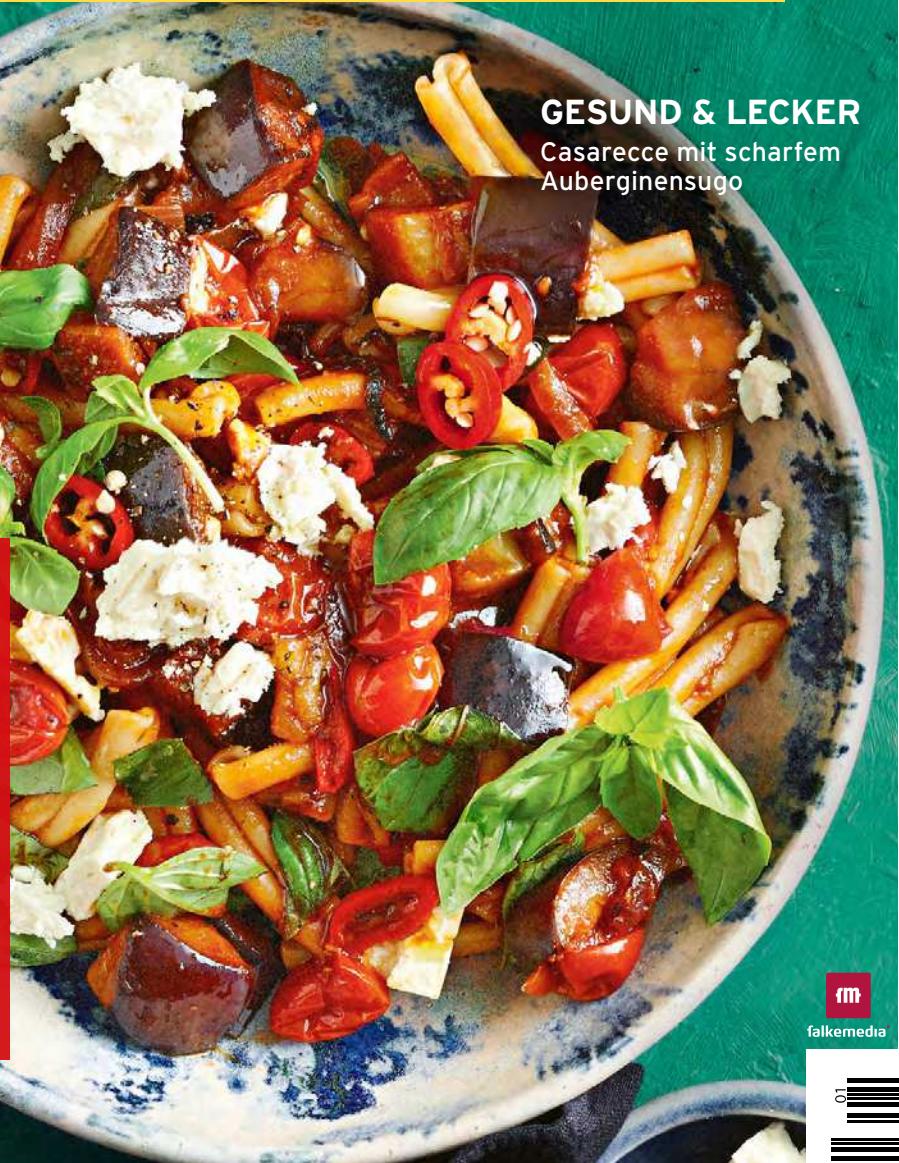


GENNARO CONTALDO

Der Starkoch verrät
seine Geheimrezepte

GESUND & LECKER

Casarecce mit scharfem
Auberginensugo



fm

falkemedia



Italien genießen

VEGETARISCHE GERICHTE

ZUM VERLIEBEN:

- * Heiß geliebte Pastakreationen
- * Pizza & Quiche - so kross!
- * Ligurien & Kampanien erleben
- * Risotto, Gnocchi & Polenta
- * Arancini, Panini, Crostini & Co.

73 DIE BESTEN
REZEPTE
aller Zeiten für Pasta, Pizza, Salate etc.

Spinatlasagne | Champignonpizza | Rigatonikuchen | Minestrone | Crostata u.v.m.

505501
4 198476

9 783964 171566

LauberPrise

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.zaubertopf-shop.de



EDITORIAL



Liebe Leserin, lieber Leser,

*wer sich der vegetarischen oder der veganen Küche verschrieben hat, der weiß, dass man **beim Genuss keine Abstriche** machen muss. Das gilt selbstverständlich auch für italienische Gerichte. Wie vielfältig diese daherkommen können, zeigen wir Ihnen in dieser neuen Spezialausgabe von „So is(s)t Italien“. Freuen Sie sich auf **die besten italienischen Rezepte aller Zeiten – ganz ohne Fleisch und Fisch**, dafür mit jeder Menge Geschmack und Gemüsepower!*

*Wir machen den Anfang mit **Pastagerichten**, die so köstlich sind, dass Sie sie am liebsten jeden Tag essen mögen werden. Eine tolle Abwechslung bieten unsere Ideen für **kross gebackene Pizzen und Quiches** sowie besondere Kreationen mit **Gnocchi, Risotto und Polenta**. Herrlich frisch wird es mit neuen Panzanella-Varianten und weiteren italienischen Salaten, gefolgt von fruchtigen Nachspeisen wie Blutorangen-Granita und eisgekühlten Sommergetränken.*

*Damit Sie rundum informiert sind, geben wir Ihnen zu unseren Rezepten **viel Wissenswertes zu den verwendeten Produkten und Varianten** an die Hand, mit denen Sie für Abwechslung sorgen können.*

*Außerdem legen wir Ihnen Italien zu Füßen: Begleiten Sie uns auf einen kulinarischen Abstecher in die beiden Regionen **Ligurien und Kampanien** und erleben Sie, welche vegetarischen Speisen dort gern serviert werden. Zudem verraten die italienischen Genussexperten dieser Ausgabe, **Gennaro Contaldo und Domenico Gentile**, ihre besten Rezepte von gefüllten Paprikaschoten bis Rigatonikuchen – so gut!*

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen und Genießen!

Herzlichst, Ihre „So is(s)t Italien“-Redaktion



Blicken Sie hinter die Kulissen unseres Redaktionsalltags und lassen Sie sich von unseren italienischen Rezeptideen inspirieren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! www.soisstitalien.de/Facebook | Instagram: @soisstitalienmagazin

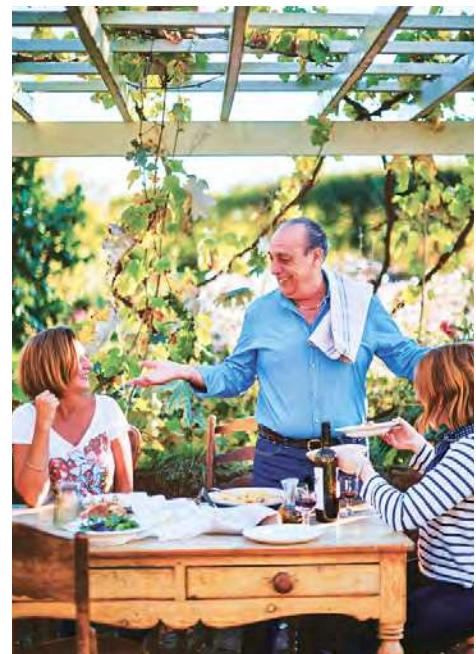
60 Leckere bunte Salate

Panzanella, Pastasalat & Co. mit Pfiff



44 Italienische Starköche

Gennaro Contaldo & Domenico Gentile



10 Köstliche Pastagerichte

Die große Vielfalt aus Nudeln und Gemüse



90 Italienische Regionen

Zwei kulinarische Ausflüge nach Ligurien und Kampanien

INHALT



03 Editorial Worum geht's in dieser Ausgabe? * **06 Rezeptfinder** Praktischer Überblick * **08 Wörterbuch**
Lernen Sie Italienisch! * **42 Ratgeber: Risotto** Tipps und Tricks für die Zubereitung des beliebten italienischen Klassikers
70 Ratgeber: Italienisch vegetarisch Wissenswertes und Inspiration zur vegetarischen Küche plus tolle Grundrezepte für
würzige Extras * **106 Ciao Italia!** Unsere Serviceseiten * **128 Buchtipps** Unsere Lektüreempfehlungen
130 Impressum Wer hat am Magazin mitgewirkt?

24 Feine Kleinigkeiten

Arancini, Panini, Crostini und mehr



32 Gnocchi, Risotto, Polenta
Die italienischen Klassiker in ihrer
schönsten Form auf vegetarische Art

118 Süßes Gebäck

Torten und Kuchen zum Verlieben



108 Fruchtige Nachspeisen
Sorbet, Granita & Streuseldessert



82 Erfrischende Getränke
Spritziges mit und ohne Alkohol



72 Pizza und Quiche
Knusprig gebackene Goldstücke



REZEPTFINDER

Leckere Pastagerichte



S. 13 Conchiglioni mit Mangold-Ricotta-Füllung



S. 14 Casarecce mit Auberginensugo



S. 17 Pasta mit Spinat, Brokkolini und Pesto



S. 18 Rigatoni mit Gemüse und Ricotta



S. 21 Farfalle mit würziger Linsenbolognese



S. 22 Spinatlasagne mit Gorgonzola und Rosinen



S. 23 Spaghettinester mit Taleggio und Salsa



Köstliche Kleinigkeiten



S. 27 Low-Carb-Mozzarella-Wraps mit Pilzen



S. 27 Sizilianische Arancini mit Joghurtdip



S. 28 Rustikale Erbsenpuree-Crostini



S. 28 Brunnenkresse-Frittatarolle



S. 31 Karottenküchlein auf Rucolasalat



S. 31 Panini mit Stracchino und Brokkoli



Gnocchi, Risotto, Polenta



S. 35 Frühlingszwiebel-Polentaspieße



S. 36 Bärlauchgnocchi mit Nussbutter



S. 39 Rucolarisotto mit Radieschengemüse



S. 40 Mit Käserisotto gefüllte gebackene Tomate



S. 41 Salat aus gebratenen Basilikumgnocchi



Italienische Starköche



S. 49 Röhrennudeln mit Tomaten



S. 50 Gefüllte Paprikaschoten



S. 53 Pici mit Tomatensoße und Ciabattabröseln



S. 53 Frittierte Teigtaschen



S. 57 Orecchiette mit Tomaten und Burrata



S. 58 Caramelle mit Frühlingsgemüse



S. 58 Rigatonikuchen



Leckere bunte Salate



S. 63 Kräutersalat mit Himbeeren & Ziegenkäse



S. 63 Roher-Spargel-Salat mit Kräutern



S. 64 Schneller Bohnensalat mit Zwiebeln



S. 64 Lauwarmer Pastasalat mit Radicchio



S. 67 Panzanella mit Erdbeeren und Burrata



S. 67 Artischockensalat mit Orangendressing



S. 68 Rustikaler Tomaten-Brot-Salat



S. 68 Roher-Fenchel-Salat mit Spinat



Pizza und Quiche



S. 75 Quiche mit Zucchini, Feta & Mandeln



S. 75 Champignonpizza



S. 76 Spargelquiche mit Ziegenfrischkäse



S. 76 Weiße Pizza mit Birne & Radicchio



S. 79 Pizza mit Knoblauchpilzen und Rucola



S. 79 Tomaten-Paprika-Kuchen



S. 80 Pizza mit Zucchini, Kräutern & Pesto



S. 80 Krosser Tomatenkuchen



Erfrischende Getränke



S. 85 Erdbeer-Mango-Bowle | Melonenshake



S. 85 Zitruslimonade mit Minze



S. 87 Klassischer Hugo | Pfirsich-Wodka-Drink



S. 87 Wodka Tonic mit Grapefruit & Rosmarin



S. 89 Blutorangen-Limonade | Kiwishake



S. 89 Ananasdrink mit Rum & Limette



Italienische Regionen



S. 94 Grüne Minestrone mit Pesto



S. 97 Spaghetti mit Minzpesto und Ricotta



S. 97 Feigen-Ricotta-Crostata



S. 98 Schiacciata ohne Hefe mit Kartoffeln



S. 102 Pizza Margherita mit Basilikum



S. 105 Auberginenauflauf alla parmigiana



S. 105 Baba au Rhum mit Pistazien



Fruchtige Nachspeisen



S. 111 Kirsch-Nektarinendessert



S. 112 Fruchtiges Mascarponeeis am Stiel



S. 114 Blutorangen-Granita



S. 115 Zitronen-Himbeer-Sorbet mit Pfirsich



Süßes Gebäck



S. 121 Pfirsich-Crostata | Brombeer-Käsekuchen



S. 122 Erdbeer-Buttermilchtorde mit Nüssen



S. 122 Holunderbeer-Käsekuchen-Tartelettes



S. 125 Blaubeer-Biskuitrolle | Erdbeerschnecken



S. 126 Feigentorte mit Pistazien und Honig



S. 126 Stachelbeerkuchen mit Limoncello & Baiser



Buon appetito!



EIN MARKTBESUCH ist ein Erlebnis für alle Sinne und Startschuss für vegetarische Genussmomente



PASTA DELIZIOSA





Leckere Pastagerichte

Aus unterschiedlichen Nudelarten und **EINER EXTRAPORTION GEMÜSE** zaubern wir puren Genuss für Leib und Seele. So fein und abwechslungsreich war vegetarische Pasta noch nie!



SPAGHETTINESTER
mit Taleggio und Tomatensalsa

Rezept auf Seite 23



Mit Liebe
gefüllt



Ein Seelenwärmer, der einfach immer guttut: Conchiglioni mit **MANGOLD & TOMATENSUGO**

Gratinierte Conchiglioni mit Mangold-Ricotta-Füllung

Conchiglioni gratinati ripieni di ricotta e bieta

FÜR 4 PERSONEN

350 g Mangold
1 Knoblauchzehe
250 g Ricotta
1 Ei
2 EL Semmelbrösel
100 g frisch geriebener Parmesan
1-2 EL Biozitronensaft
350 g Conchiglioni
1 Zwiebel
1 TL natives Olivenöl extra
1 EL Tomatenmark
100 ml trockener Weißwein
500 g stückige Tomaten (Dose)
einige Basilikumblättchen zum Garnieren
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Den Mangold verlesen, die dicken Blattrippen entfernen. Die Blätter waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Dann abgießen, abschrecken, ausdrücken und hacken. Den Knoblauch schälen und fein würfeln, mit Ricotta, Ei, Semmelbröseln und 2 EL Parmesan verrühren. Den gehackten Mangold untermischen und die Masse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Conchiglioni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser knapp al dente kochen. Inzwischen für die Soße die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf im heißen Öl glasig andünsten. Das Tomatenmark kurz mitbraten, dann alles mit dem Wein ablöschen. Die stückigen Tomaten dazugeben und die Soße ca. 10 Minuten sätig köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform geben.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Conchiglioni abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und mit der Mangold-Ricottamasse füllen. Die gefüllten Nudeln auf die Tomatensoße setzen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Alles im vorgeheizten Backofen in ca. 20 Minuten goldbraun überbacken. Das Gericht kurz ruhen lassen, dann mit einigen Basilikumblättchen garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Varianten

GEMÜSE PUR Bei der Füllung der Nudeln können Sie sich kreativ austoben. Nehmen Sie doch mal anstelle von Mangold frischen Spinat oder lassen Sie ihn komplett weg und füllen Ihre Pasta mit einer Zitronen-Ricotta-Füllung. Hierzu einfach die Schale von 1 Biozitrone mit den übrigen Zutaten für die Füllung vermengen. *Buon appetito!*



So würzig schmeckt Italien: al dente gegarte Casarecce mit Aubergine, PEPPERONCINO & FETA

Casarecce mit scharfem Auberginensugo

Casarecce al sugo di melanzane piccante

FÜR 4 PERSONEN

TITEL-
REZEPT

2 Auberginen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 rote Peperoncini
2 kleine Spitzpaprikaschoten
120 g Kirschtomaten
400 g Casarecce
4 EL natives Olivenöl extra
150 ml heiße Gemüsebrühe
100 g passierte Tomaten (Dose)
1 Msp. Zucker
3-4 EL Biozitronensaft
1 Msp. Kreuzkümmelpulver
150 g Feta
1 Handvoll Basilikumblättchen
zum Garnieren
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Die Auberginen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Peperoncini waschen und in feine Ringe schneiden. Die Spitzpaprikaschoten waschen und in schmale Ringe schneiden, dabei Stielansatz und Kerne entfernen. Die Tomaten waschen und halbieren oder vierteln.

2 Die Casarecce nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Auberginen in einer Pfanne im heißen Öl anbraten. Zwiebel und Knoblauch 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten. Die Hälfte der Peperoncini und der Paprikaringe dazugeben und kurz mitbraten, die Mischung dabei immer wieder umrühren.

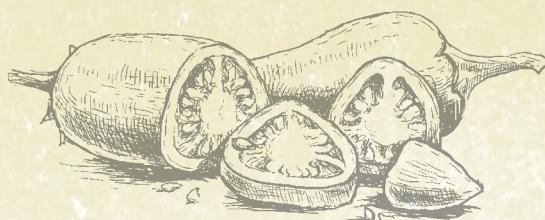
3 Alles mit der Brühe und den passierten Tomaten aufgießen und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Kreuzkümmel würzen. Die Kirschtomaten dazugeben, alles aufkochen und das Gemüse offen bissfest garen, dann ggf. erneut abschmecken.

4 Die Casarecce abgießen, nur kurz abtropfen lassen und mit dem Auberginensugo vermischen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit zerbröckeltem Feta, restlichem Peperoncino und den übrigen Paprikaringen bestreuen. Das Gericht mit den Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

★ Variante

FRÜHLINGSBOTE Probieren Sie diese Pasta einmal mit Bärlauchpesto statt dem Sugo. Hierfür 100 g Bärlauch waschen, trocken schleudern und zerkleinern. Dann 60 g Pinienkerne anrösten. Mit Bärlauch und 120 ml nativem Olivenöl extra pürieren. Mit 60 g frisch geriebenem Parmesan vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.





Pikanter Gaumenschmaus



Wunderbar
würzig



Ein echter Hingucker und so lecker: feine Spaghetti mit frischem Spinat, **BROKKOLINI & NUSSPESTO**

Pasta mit Spinat, Brokkolini und Rucola-Walnusspesto

Pasta con spinaci, broccolini e pesto di rucola e noci

FÜR 4 PERSONEN

110 g Walnusskerne
1 Bund Rucola
5 Stiele Basilikum
60 ml natives Olivenöl extra
zzgl. 1-2 EL mehr
50 g frisch geriebener Parmesan
400 g Spaghetti
1 Handvoll Babyspinat
300 g Brokkolini *
120 g Feta
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer



Warenkunde

BROKKOLINI Diese neue Gemüsesorte aus Japan ist eine Kreuzung aus zwei verschiedenen Brokkolisorten. Brokkolini schmecken leicht süßlich und milder als herkömmlicher Brokkoli. Sie können roh gegessen werden, Schälen ist hierbei nicht notwendig. Sowohl die Röschen als auch die Stängel können verwertet werden.

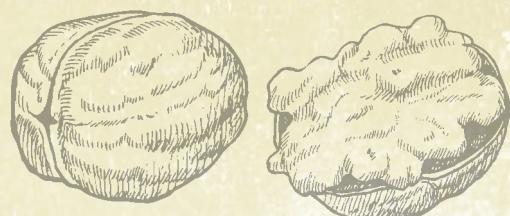
1 60 g Walnüsse grob hacken. Den Rucola verlesen und grob zerzupfen. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen. Rucola und Basilikum waschen und trocken schleudern, dann in ein hohes Gefäß geben und mit 60 ml Olivenöl mit dem Stabmixer pürieren. Den geriebenen Parmesan unterrühren und das Pesto mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die übrigen Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen, abkühlen lassen und hacken. Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

3 In der Zwischenzeit den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Brokkolini putzen und waschen. 1-2 Minuten vor Ende der Garzeit Brokkolini und Spinat zu den Nudeln geben und mitgaren. Alles abgießen und kurz abtropfen lassen.

4 Den Spaghetti-Gemüse-Mix mit 1-2 EL Olivenöl vermischen und auf Teller verteilen. Das Gericht mit den gerösteten Nüssen und dem grob zerbröckelten Feta bestreuen und mit dem Rucola-Walnusspesto servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Wunderbar frisch und sommerlich: Rigatoni mit mediterranem Gemüse, **MINZE & RICOTTA SALATA**

Rigatoni mit grünem Gemüse und Ricotta

Rigatoni con verdure verdi e ricotta

FÜR 4 PERSONEN

5 Minzblättchen
10 Basilikumblättchen
1 mittelgroße Zucchini
1 grüne Paprikaschote
2 Frühlingszwiebeln
1 EL natives Olivenöl extra
150 g TK-Erbsen
400 g Rigatoni
150 g Ricotta
4-6 EL grob geriebener Ricotta salata*
(alternativ Pecorino)
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer



Wasenkunde

RICOTTA SALATA In Italien gibt es viele verschiedene Ricottavarianten. Eine davon ist der Ricotta salata. Er schmeckt leicht salzig und wird durch die Reifung fest. So kann er fein gerieben werden und verleiht Füllungen oder Gratinis das gewisse Etwas. Besonders in Südtalien wird er gern für Pastagerichte verwendet.

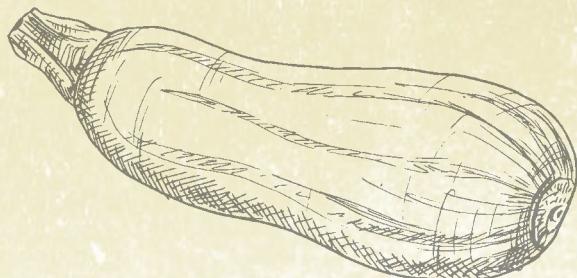
1 Minz- und Basilikumblättchen waschen, trocken tupfen und beiseitelegen. Zucchini waschen, von den Enden befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchini, Paprika und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Sobald das Gemüse beginnt, Farbe anzunehmen, die gefrorenen Erbsen dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Weitergaren, bis die Erbsen gar sind.

3 Die Rigatoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Den Ricotta zum Gemüse geben und alles verrühren. Die Rigatoni abgießen und tropfnass zum Gemüse geben. Alles erneut mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Kräuterblättchen grob zerzupfen und unter den Gemüse-Nudel-Mix mengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit dem grob geriebenen Ricotta salata bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten





Ein Traum in Grün und Weiß



Vegetarische Variante
des Klassikers

Ein Highlight für die ganze Familie: Pasta mit einfacher **BOLOGNESE AUS LINSEN**

Farfalle mit würziger Linsenbolognese

Farfalle con ragù di lenticchie

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Karotten
2 EL natives Olivenöl extra
1 EL Tomatenmark
250 g braune Linsen*
400 g stückige Tomaten (Dose)
ca. 400 ml heiße Gemüsebrühe,
ggf. etwas mehr
400 g Farfalle
etwas Cayennepfeffer
2 EL Petersilie, gehackt
2 TL getrockneter Majoran
125 g Feta
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer



Warenkunde

BRAUNE LINSEN Diese leckeren und eiweißreichen Hülsenfrüchte sind in Italien sehr beliebt. Braune Linsen bleiben nach dem Garen bissfest, schmecken süßlich-würzig und passen sehr gut in Füllungen, Salat, als Suppeneinlage, Beilage oder wie hier als vegetarischer Hackersatz.

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2 Die Karotten schälen, putzen und klein schneiden. Alles in einer großen Pfanne in heißem Olivenöl andünsten. Das Tomatenmark und die Linsen dazugeben und kurz mitbraten.

2 Alles mit den stückigen Tomaten und der heißen Gemüsebrühe ablöschen und ca. 25 Minuten bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren garen. Ggf. noch etwas mehr heiße Brühe dazugeben, sollte die Füssigkeit zu sehr verkochen.

3 Die Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen. Die Linsenbolognese mit Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer abschmecken und mit den Farfalle vermischen.

4 Die Pasta auf Teller verteilen, gehackte Petersilie und Majoran darüberstreuen. Das Gericht mit dem grob zerbröckelten Feta bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten





Spinatlasagne mit Gorgonzola und Rosinen

Lasagne agli spinaci con gorgonzola e uvetta

FÜR 4 PERSONEN

60 g Pinienkerne
3 Stiele Salbei
2 Zwiebeln
800 g Blattspinat
2-3 EL natives Olivenöl extra
2 EL Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
2 EL Mehl
500 ml Milch
etwas frisch geriebene Muskatnuss
250 g Gorgonzola
9-12 Lasagneplatten
60 g Rosinen
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Varianten

MIT VEGANER BÉCHAMELSSOSE Dazu 75 g Cashewnusskerne, 120 g Sojasahne, 2 geschälte Knoblauchzehen, 1 TL Speisestärke, 1 TL Salz, 1/2 TL Chiliflocken, 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss und 250 ml heißes Wasser mit dem Stabmixer zu einer cremigen Soße pürieren. Diese mit etwas Pfeffer würzen und weiterverarbeiten.

1 Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Salbei waschen und trocken schütteln. Etwa 1/3 der Blätter beiseitelegen, den Rest in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

2 Den Spinat verlesen, putzen, waschen und tropfnass in einem Topf ca. 1 Minute erwärmen und zusammenfallen lassen. Dann abgießen, abkühlen lassen, ausdrücken und grob hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten. Spinat untermischen, kurz mitgaren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Für die Béchamelsoße die Butter in einem Topf erhitzen, Mehl dazugeben und unter Rühren hell anschwitzen. Die Milch dazugießen, unter Rühren aufkochen und köcheln lassen, dabei ständig umrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) mit Butter fetten. Den Gorgonzola grob zerbröckeln. Etwas Béchamelsoße in die Form geben und verstreichen. Die Auflaufform mit Lasagneplatten auslegen, die Hälfte der Spinatmischung daraufgeben und mit der Hälfte der Rosinen, Pinienkerne, Salbeistreifen und Gorgonzolastückchen bestreuen. Mit Béchamelsoße bedecken und erneut Lasagneplatten, übrigen Spinat, restliche Rosinen und Pinienkerne, die Hälfte von übrigen Salbeistreifen und Käse daraufgeben und alles mit Soße bedecken. Mit Lasagneplatten, restlicher Béchamelsoße, Käse und restlichen Salbeistreifen abschließen.

5 Die Spinatlasagne im vorgeheizten Ofen in 35-40 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Lasagne kurz ruhen lassen, mit den übrigen Salbeiblättern garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



Spaghettinester mit Taleggio und Tomatensalsa

Nidi di spaghetti al taleggio con dadolata di pomodori

FÜR 4 PERSONEN

300 g Spaghetti
200 g Taleggio*
40 g frisch geriebener Parmesan
2 Eier
2 EL Sahne
1 Zwiebel
4 Stiele Basilikum
6 Tomaten
4 EL natives Olivenöl extra
3 EL heller Balsamicoessig
100 g Ricotta
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Warenkunde

TALEGGIO Der norditalienische Weichkäse wird aus Rohmilch hergestellt, wodurch er ein ausgesprochen würziges Aroma erhält, das an geröstete Nüsse erinnert. Mit fruchtig-süßen Zutaten kombiniert oder gepaart mit Bittersalaten, schmeckt er besonders gut. Durch seine schmelzende Konsistenz passt er auch prima auf Pizza.

1 Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2 Den Taleggio in Stücke schneiden. Spaghetti abgießen und abtropfen lassen. Mithilfe einer Nudelzange 12 Nester formen und auf das Backblech setzen. In die Mitte jeweils etwas Taleggio geben und alles mit etwas Parmesan bestreuen. Eier und Sahne in einer Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Die Nester damit beträufeln und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.

3 Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob zerpfücken. Die Tomaten waschen, von Stielansatz und Kernen befreien und fein würfeln. Zwiebel, Basilikum, Tomaten, Olivenöl und Balsamicoessig vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung durchziehen lassen.

4 Die Spaghettinester aus dem Ofen nehmen, mit der Tomatensalsa sowie etwas Ricotta anrichten und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



SEIZIOSI STUZZICHINI



Köstliche Kleinigkeiten

Für unterwegs, als Zwischenmahlzeit oder einfach nur, weil sie grandios schmecken. Wir sind uns sicher: **PANINI, ARANCINI & CO.** sind genau das Richtige für den kleinen Hunger!



PANINI
mit Stracchino und Brokkoli

Rezept auf Seite 31



Wraps mit
fruchtiger Note

Low-Carb-Mozzarella-Wraps mit Granatapfelfrischkäse und Champignons

Wrap di mozzarella con formaggio alla melagrana e champignon

FÜR 4 PERSONEN

**4 Mozzarellakugeln • 1/2 Granatapfel • 200 g Frischkäse
1 Prise Erythrit • 60 g Walnusskerne • 1 Bund Rucola
1 Knoblauchzehe • 200 g Champignons • 1 EL natives Olivenöl extra • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 500 ml Wasser in einem Topf auf ca. 40 °C erwärmen. Es darf nicht zu heiß sein! Die Mozzarellakugeln vorsichtig ins warme Wasser geben und ca. 10 Minuten erwärmen, bis sie weich geworden sind.

2 In der Zwischenzeit die Kerne der Granatapfelhälfte mit einem Kochlöffel aus der Schale klopfen und auffangen. Die Frucht auspressen und den Saft ebenfalls auffangen. Den Frischkäse in einer Schüssel mit Granatapfelschalen und -saft verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Erythrit abschmecken. Die Walnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

3 Die erwärmten Mozzarellakugeln mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann jede Kugel zwischen zwei Bögen Backpapier mit einem Nudelholz zu einem flachen Fladen ausrollen, anschließend abkühlen lassen.

4 Knoblauch schälen und hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Champignons darin anbraten. Den Knoblauch dazugeben und mitbraten, alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mozzarella-Wraps mit dem Granatapfelfrischkäse bestreichen, dann Rucola, Pilze und Walnüsse daraufgeben. Die Seiten der Wraps über die Füllung klappen und die Wraps fest einrollen. Sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Sizilianische Arancini mit Joghurtdip

Arancini siciliani con salsa allo yogurt

FÜR 4 PERSONEN

**150 g Risottoreis • ca. 400 ml Gemüsebrühe • 1 EL braune Butter • 80 g frisch geriebener Parmesan • 1 Knoblauchzehe • 2 Eigelb • 3 EL gemischte Kräuter (z.B. Dill, Kerbel, Liebstöckel, Petersilie), gehackt • 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft) • 125 g Mehl zzgl. 4 EL mehr zum Panieren • 125 g Speisestärke • 1 EL Backpulver • 1 l Rapsöl zum Ausbacken • 200 g Naturjoghurt (3,8 % Fett)
1 Prise Zucker • etwas Chilipulver • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Reis mit Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis offen bei mittlerer Hitze 25 Minuten ausquellen lassen. Gelegentlich umrühren und eventuell Brühe nachgießen. Den Reis in eine Schüssel füllen, braune Butter und Parmesan unterrühren. Knoblauch schälen und hacken, mit Eigelb, Kräutern und 1 TL Zitronenschale zum Reis geben. Die Reismasse mit Salz und Pfeffer würzen, dann lauwarm abkühlen lassen, dabei wird sie noch etwas fester.

2 Aus der Reismasse mit leicht angefeuchteten Händen ca. 16 kleine Bällchen (Ø à 3 cm) formen. 125 g Mehl mit Speisestärke und Backpulver vermengen. Nach und nach 300 ml kaltes Wasser mit einem Schneebesen unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Mit etwas Salz würzen. Übriges Mehl in einen tiefen Teller geben. Reichlich Öl in einer großen Pfanne auf ca. 160 °C erhitzen. Die Reisbällchen erst im Mehl wenden, dann durch den Teig ziehen und portionsweise im heißen Öl in 4–5 Minuten goldbraun ausbacken. Arancini auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Den Joghurt in einer Schüssel mit 2 EL Zitronensaft, etwas Zucker und Salz verrühren. Den Dip mit etwas Chilipulver bestreuen und zu den Arancini servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



Rustikale Erbsenpüree-Crostini

Crostini con crema di piselli

FÜR 4 PERSONEN

2 rote Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 1 Biozitrone • 2 EL natives Olivenöl extra • 400 g frische Erbsen • 1 Prise Zucker • 4 große Scheiben italienisches Landbrot • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
1 Den Knoblauch schälen und grob hacken. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen.

2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Erbsen, die Hälfte der Zwiebelringe und den Knoblauch hineingeben und 1-2 Minuten andünsten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zitronensaft, -schale und 5 EL Wasser dazugeben und alles 5 Minuten köcheln lassen.

3 In der Zwischenzeit die Brotscheiben ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten oder toasten. Die Erbsenmischung in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Ggf. noch etwas mehr Wasser dazugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

4 Die Brotscheiben dick mit dem Erbsenpüree bestreichen und mit den übrigen Zwiebelringen belegen. Crostini mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Der Zitronensaft verleiht den Crostini eine besondere Raffinesse. Je dunkler das Brot ist, das Sie verwenden, desto rustikaler werden die Crostini. Natürlich schmeckt das Erbsenpüree auch auf hellem geröstetem Brot. Wer mag, bestreut die Crostini kurz vor dem Servieren noch mit einigen gerösteten Nüssen oder Kernen, z. B. Haselnüssen, Pinienkernen oder Sonnenblumenkernen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **30 Minuten**

Brunnenkresse-Frittatarolle mit Frischkäsefüllung

Rotolo di frittata al crescione con formaggio fresco

FÜR 4 PERSONEN

300 g Brunnenkresse* • 10 Eier • 200 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas) • 100 g grüne Oliven, entsteint • 2 Frühlingszwiebeln • 400 g Frischkäse • 3-4 EL Milch • 80 g Pinienkerne • 1 Biozitrone (abgeriebene Schale) • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schleudern, dann in ein hohes Gefäß geben und mit Eiern, Salz und Pfeffer pürieren. Die Eimasse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verstreichen und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

2 Inzwischen für die Füllung die Tomaten gut abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Oliven hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Frischkäse und Milch glatt rühren. Tomaten, Oliven, Frühlingszwiebeln, Pinienkerne und Zitronenschale unterrühren und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Frittata aus dem Ofen nehmen und auf ein Küchentuch stürzen. Sofort das Backpapier abziehen. Die Frittata locker von der langen Seite einrollen und vollständig auskühlen lassen. Die Frittata vorsichtig entrollen und gleichmäßig mit der Frischkäsecreme bestreichen, dann wieder einrollen und fest in Frischhaltefolie wickeln. Die Rolle mindestens 2 Stunden kalt stellen. Die Folie entfernen, die Frittatarolle in Scheiben schneiden und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **50 Minuten zzgl. 2 Stunden Kühlzeit**



✿ **Warenkunde**

BRUNNENKRESSE Das grüne Kraut ist angenehm scharf und erinnert geschmacklich an Rettich. Brunnenkresse schmeckt gut in Salat oder Pastagerichten und eignet sich zum Verfeinern von Suppen, Dips und Kräuterbutter. Die Wasserpflanze ist zudem richtig gesund. Die kleinen Blätter sind reich an ätherischen Ölen, die antibakteriell und entzündungshemmend wirken, das Immunsystem stärken und Husten lindern können.

Bunt und eiweißreich





Herhaft und
knackig frisch

Karottenküchlein auf Rucolasalat

Tortine di carote su insalata di rucola

FÜR 4 PERSONEN

800 g junge Karotten • 1 Prise Zucker • 5 Stiele Petersilie • 2 Bund Rucola • 1/2 rote Zwiebel • etwas frisch geriebene Muskatnuss • 6 Blätter Filoteig (Kühlregal) • 6 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten und Bestreichen • 3 EL Balsamicoessig • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Karotten schälen, von den Enden befreien und in Scheiben schneiden, dann mit Zucker und etwas Salz in einen Topf geben, mit 100 ml Wasser bedecken und alles aufkochen. Die Karotten in ca. 15 Minuten weich dünsten, dabei ggf. weiteres Wasser dazugeben.

2 Inzwischen Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

3 Die gegarten Karotten abgießen und fein stampfen. **3** Die Petersilie untermischen. Den Karottenstampf mit Muskat, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

4 Den Filoteig aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 8 Mulden eines Muffinblechs mit etwas Olivenöl einfetten. Die Teigblätter jeweils vierteln. Alle Teigviertel mit etwas Olivenöl bestreichen und jeweils 3 Teigstücke leicht versetzt aufeinanderlegen. Die 8 Mulden mit je 1 Teigpäckchen auslegen.

5 Karottenstampf in die ausgekleideten Mulden geben. **5** Die Küchlein in 15–20 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun und knusprig backen. Mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen, zu dunkel zu werden.

6 Die Karottenküchlein aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Den Rucola in einer Salatschüssel mit Zwiebel, Essig und Öl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat auf Teller verteilen und jeweils 2 Karottenküchlein daraufsetzen. Das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten



Panini mit Stracchino und Brokkoli

Panini con stracchino e broccoli

FÜR 4 PERSONEN

300 g Brokkoliröschen • etwas Salz • 2 EL natives Olivenöl extra • 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft) • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Kapern in Lake (Glas) • 1/2 TL Chiliflocken • 4 Ciabattabrotchen • 200 g Stracchino

1 Den Brokkoli in einem Topf in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Brokkoli mit Olivenöl, Zitronenschale und -saft in einer Schüssel vermengen. Knoblauch schälen und wie die Kapern sehr fein hacken. Beides mit Chiliflocken zum Brokkoli geben und alles vermengen.

2 Einen Sandwich- bzw. Kontaktgrill vorheizen. Die **2** Ciabattabrotchen halbieren und die Brokkolimischung jeweils auf den unteren Hälften verteilen. Den Stracchino in Scheiben schneiden und auf die Brokkolimischung legen. Jeweils die oberen Brötchenhälften auflegen.

3 Die Panini 3–4 Minuten im Kontaktgrill grillen, bis **3** die Brötchen gebräunt sind und der Käse geschmolzen ist. Die Panini herausnehmen, jeweils halbieren und zum Servieren in Pergamentpapier wickeln.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Varianten

KÄSELIEBE Stracchino ist ein kurz gereifter Weichkäse aus Italien. Gefertigt wird dieser milde Käse aus lombardischer Kuhmilch, sie verleiht ihm seine sahnige Konsistenz. Die Panini schmecken auch lecker mit Provolone. Dieser italienische Hartkäse ist angenehm würzig, sehr cremig und hat gute Schmelzeigenschaften.

GNOCCHI, RISOTTO, POLENTA'



Gnocchi, Risotto, Polenta

Mit diesen frischen Interpretationen wird es bunt auf dem Teller: Probieren Sie sich durch **RUCOLARISOTTO, BÄRLAUCH-GNOCCHI & CO.** und erleben Sie vegetarische Vielfalt!



SALAT
*aus gebratenen Basilikumgnocchi
mit Tomaten und Mozzarella*

Rezept auf Seite 41



Schnell
zugreifen!

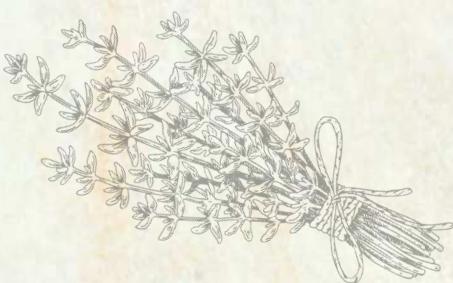
Dieses knusprige Fingerfood macht Lust auf Sommer: Polentaspieße mit **MINZE & ZITRONENDUFT**

Frühlingszwiebel-Polentaspieße mit Zitronendip und Minze

Spiedini di cipollotti e polenta con salsa al limone e menta

FÜR 4 PERSONEN

800 ml Gemüsebrühe
250 g feiner Polentagrieß zzgl.
etwas mehr zum Wenden
1 TL Paprikapulver
5 EL frisch geriebener Parmesan
4 EL natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Fetten
250 g Ricotta
3 EL Sahne
1 TL Senf
2 Biozitronen
2 Bund Frühlingszwiebeln
einige Minzblättchen
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer



✿ Variante

LUST AUF KRÄUTER? Je 3 Stiele Schnittlauch, Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Ggf. die Blättchen abzupfen. Die Kräuter fein hacken und gegen Garende anstelle des Paprikapulvers unter die Polentamasse rühren.

1 Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen und die Polenta unter ständigem Rühren nach Packungsangabe köcheln lassen, bis sie cremig ist. Paprikapulver und Parmesan unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit Olivenöl fetten und die Polentamasse ca. 2 cm hoch darin verstreichen. Auskühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit für den Dip Ricotta, Sahne und Senf in einer Schüssel verrühren. Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale von 1/2 Zitrone abreiben, 1/2 Zitrone auspressen. Zitronenschale und -saft unter die Ricottamischung rühren, diese mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Übrige 1 1/2 Zitronen in Spalten schneiden und zum Servieren beiseitelegen.

3 Den Backofen auf 70 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Die erstarrte Polentamasse aus der Auflaufform stürzen und ebenfalls in 5 cm lange Streifen schneiden, dann in Polentagrieß wenden.

4 Die panierten Polentasticks abwechselnd mit den Frühlingszwiebeln auf lange Holzspieße stecken und die Spieße portionsweise in einer Pfanne in heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze braten, bis die Polenta goldbraun und knusprig ist und die Frühlingszwiebeln gar sind. Fertige Spieße auf einen offenfesten Teller legen und im vorgeheizten Backofen warm halten.

5 Die gebratenen Frühlingszwiebel-Polentaspieße mit einigen Minzblättchen sowie den Zitronenspalten garnieren und mit dem Zitronendip sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten**



Die richtige Mischung aus kross und aromatisch: Gnocchi mit BÄRLAUCH & WALNUSS

Bärlauchgnocchi mit Nussbutter

Gnocchi di aglio orsino con burro nocciole

FÜR 4 PERSONEN

500 g mehligkochende Kartoffeln
60 g Bärlauch*

1 Ei

**4 EL Mehl zzgl. etwas mehr
zum Verarbeiten**

2 EL Hartweizengrieß
etwas frisch gemahlene Muskatnuss
100 g Butter
3 EL Walnuskerne
**etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer**



Wasenkunde

BÄRLAUCH Geschmacklich erinnert das Kraut an eine Kombination aus Knoblauch und Schnittlauch, herrlich frisch, mit einer leichten Schärfe. Die darin enthaltenen ätherischen Öle regen den Stoffwechsel an und können sich positiv auf Blutdruck und Cholesterinspiegel auswirken.

1 Die Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem Wasser je nach Größe etwa 25 Minuten garen. Inzwischen den Bärlauch verlesen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Ca. 50 g Bärlauch mit dem Ei in ein hohes Gefäß geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.

2 Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. Noch warm durch die Kartoffelpresse drücken, dann etwas abkühlen lassen. Bärlauchpüree, Mehl und Grieß zu den durchgedrückten Kartoffeln geben. Alles mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer würzen und zu einem glatten Teig vermengen.

3 Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und den Teig in $\frac{1}{4}$ Portionen teilen. Diese jeweils zu daumendicken Rollen formen und etwa 2 cm große Stücke abschneiden. Die Stücke in den Händen etwas rundlich rollen und mit einer Gabel so eindrücken, dass die typischen Rillen entstehen.

4 In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Gnocchi darin in ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, sind sie fertig und können mit einer Schaumkelle herausgehoben werden. Gut abtropfen lassen.

5 Inzwischen die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb in eine große Pfanne gießen. Walnüsse grob hacken. Gefilterte Butter erhitzen. Nüsse und Bärlauchgnocchi darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis alles goldbraun ist, zwischendurch wenden. Die Gnocchi mit den übrigen Bärlauchstreifen garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten





Leckeres aus
wenigen Zutaten

Bunt, vielfältig
und mit Pfiff

/



Cremiges Risotto trifft auf süß-herb karamellisiertes Gemüse: **RADIESCHEN & ZWIEBEL**

Rucolarisotto mit Frühlingszwiebel-Radieschen-Gemüse

Risotto alla rucola con cipollotti e ravanelli caramellati

FÜR 4 PERSONEN

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
5 EL natives Olivenöl extra
300 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein
ca. 1 l heiße Gemüsebrühe
50 g Rucola
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Radieschen
1 EL Zucker
5 EL frisch geriebener Parmesan
1 EL kalte Butter
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer



Varianten

OFENTOMATEN-TOPPING Anstelle von Frühlingszwiebeln und Radieschen können Sie Kirschtomaten karamellisieren. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 200 g Kirschtomaten waschen, in einer Auflaufform mit 2 EL Öl und 1 EL Honig beträufeln und 20 Minuten backen.

1 Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Den Risottoreis dazugeben und ebenfalls unter Rühren glasig werden lassen.

2 Alles mit dem Wein ablöschen und diesen verkochen lassen. Nach und nach heiße Gemüsebrühe dazugeben und unter Rühren verkochen lassen. Immer erst weitere Brühe dazugeben, sobald die Flüssigkeit wieder verkocht ist. Das Risotto auf diese Weise in ca. 25 Minuten garen, bis der Reis al dente und das Risotto schön cremig geworden ist.

3 Inzwischen Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dann grob hacken, mit 3 EL Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Frühlingszwiebeln und Radieschen putzen und waschen. Frühlingszwiebeln schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden, die Radieschen vierteln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln und Radieschen darin bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten garen. Alles mit dem Zucker bestreuen und diesen leicht karamellisieren lassen. Das Gemüse vom Herd nehmen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

4 Den pürierten Rucola sowie den geriebenen Parmesan und die kalte Butter unter das Risotto rühren und dieses mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rucolarisotto auf Teller verteilen und das karamellisierte Frühlingszwiebel-Radieschen-Gemüse daraufgeben. Das Gericht sofort servieren.

TIPP: Für noch mehr Biss können Sie das Risotto nach Belieben mit einigen gerösteten gehackten Nüssen oder Kernen bestreuen. Wir empfehlen Pinienkerne, Mandeln oder Pistazien.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Mit Käserisotto gefüllte gebackene Tomate auf Rucolasalat

Pomodori al forno ripieni di risotto al formaggio su insalata di rucola

FÜR 4 PERSONEN

1 Schalotte
4 sehr große Ochsenherztomaten*
 mit Grün
ca. 6 EL natives Olivenöl extra
300 g Risottoreis
200 ml Weißwein
800 ml heiße Gemüsebrühe
1 EL Butter
60 g frisch geriebener Parmesan
1 Spritzer Biozitronensaft
150 g Rucola
6 Stiele Basilikum
3 EL heller Balsamicoessig
1 EL Honig
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Warenkunde

OCHSENHERZTOMATE Die große Fleischtomate schmeckt besonders aromatisch, sie hat einen hohen Zuckergehalt und eine feine Säure. Die Frucht ist kernarm. Das Fruchtfleisch und die Schale sind sehr fest, allerdings auch druckempfindlich.

1 Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Tomaten mit Grün waschen, dann jeweils den Deckel abschneiden. Die Tomaten aushöhlen und umgedreht auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig dünsten. Alles mit dem Wein ablöschen, diesen fast vollständig verkochen lassen. Nach und nach die heiße Brühe dazugießen. Die Brühe immer verkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugegeben wird. Das Risotto auf diese Weise unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten garen.

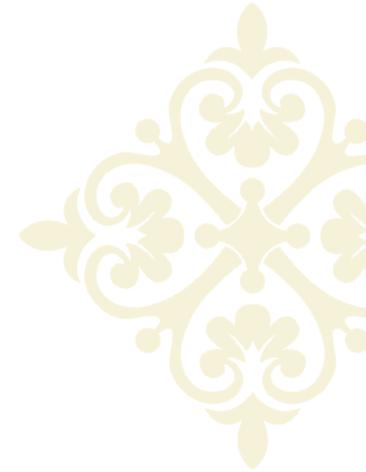
3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Butter, Parmesan und Zitronensaft unter das Risotto mischen. Das Risotto mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und in die ausgehöhlten Tomaten damit füllen. Jeweils den Tomatendeckel aufsetzen, die Tomaten mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

4 In der Zwischenzeit Rucola und Basilikum verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Basilikumblättchen von den Stielen zupfen. Das restliche Öl mit Balsamicoessig und Honig verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Rucola, Basilikum und Dressing in einer Schüssel vermengen. Den Salat auf 4 Teller verteilen und jeweils 1 mit Risotto gefüllte Tomate daraufsetzen. Das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten





Salat aus gebratenen Basilikumgnocchi mit Tomaten und Mozzarella

Insalata di gnocchi al basilico con pomodorini, mozzarella e rucola

FÜR 4 PERSONEN

600 g mehligkochende Kartoffeln
4 EL Butter
1 Bund Basilikum
100 g Hartweizengrieß
100 g Mehl zzgl. etwas mehr
zum Verarbeiten
1 Eigelb
250 g Kirschtomaten
200 g Mini-Mozzarellakugeln
1 Bund Rucola
1 rote Zwiebel
5 EL natives Olivenöl extra
3 EL heller Balsamicoessig
1-2 TL Honig
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln gut waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Dann abgießen, pellen, durch die Kartoffelpresse drücken und ausdampfen lassen. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln, zerlassene Butter, Basilikum, Grieß, Mehl, Eigelb und 1 TL Salz rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Sollte er zu feucht sein, noch etwas mehr Mehl einarbeiten. Den Teig abdecken und 60 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Den Gnocchiteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils zu einer ca. 2 cm dicken Rolle formen. Dann jede Rolle in 2 cm breite Stücke teilen. Mit einem Gabelrücken die typischen Rillen in die Stücke drücken. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Gnocchi im siedenden Wasser in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Abgießen und kurz abtropfen lassen.

3 Die restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden rundum goldbraun braten. Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren. Die Mozzarellakugeln abtropfen lassen, ggf. halbieren. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Olivenöl, Essig und Honig verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel unterrühren.

4 Die gebratenen Basilikumgnocchi in eine große Schüssel geben und mit Tomaten, Mozzarella, Rucola und Dressing vermengen. Den Salat auf Teller verteilen und sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten zzgl. 60 Minuten**
Ruhezeit



RATGEBER RISOTTO

Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps und verraten Tricks, damit Ihnen im Handumdrehen ein sämiges Risotto gelingt



DER RICHTIGE REIS

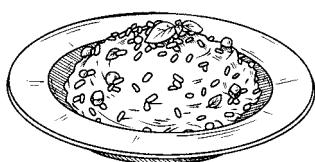
Greifen Sie nicht zu Milch- oder Sushireis, sondern verwenden Sie speziellen Risottoreis. Der Rundkornreis ist großkörniger und enthält besonders viel wasserlösliche Stärke. Die drei bekanntesten

Risottoreissorten sind Arborio, Carnaroli und Baldo. Der stärke-reiche Arborio ist al dente im Kern und trotzdem schön cremig, während Carnaroli (eine Kreuzung aus zwei verschiedenen Sorten) für ein cremiges und leicht süßliches Risotto sorgt. Der etwas größere Baldo-Reis ist kochfest und leicht klebrig. Verzichten Sie auf Reis mit Namen wie „Type Carnaroli“ oder „Type Arborio“. Dabei handelt es sich nicht um echten Risottoreis.



RISOTTO OHNE WEIN?

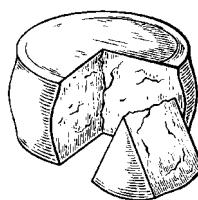
Traditionell gehört Weißwein zwar in ein Risotto, aber Sie können ihn auch durch Gemüsebrühe oder Gemüsesäfte (oder eine Mischung aus beidem) ersetzen. Unser Tipp: Die Säure aus dem Wein können Sie ganz einfach durch einen kleinen Schuss Apfelsaft oder etwas fruchtigen Essig (beispielsweise Apfel- oder Himbeeressig) imitieren.



Das perfekte Risotto

Dünsten Sie den Reis direkt mit den Zwiebeln an, so verhindern Sie, dass Ihr Risotto matschig wird. Verwenden Sie **heiße Brühe**, denn kalte Brühe stoppt den Garprozess.

Rühren Sie Ihr Risotto ständig um. Dadurch brennt es nicht an und die Stärke im Reis kann sich besser lösen. **Servieren Sie Ihr Risotto sofort**, da der Reis noch nachquillt.



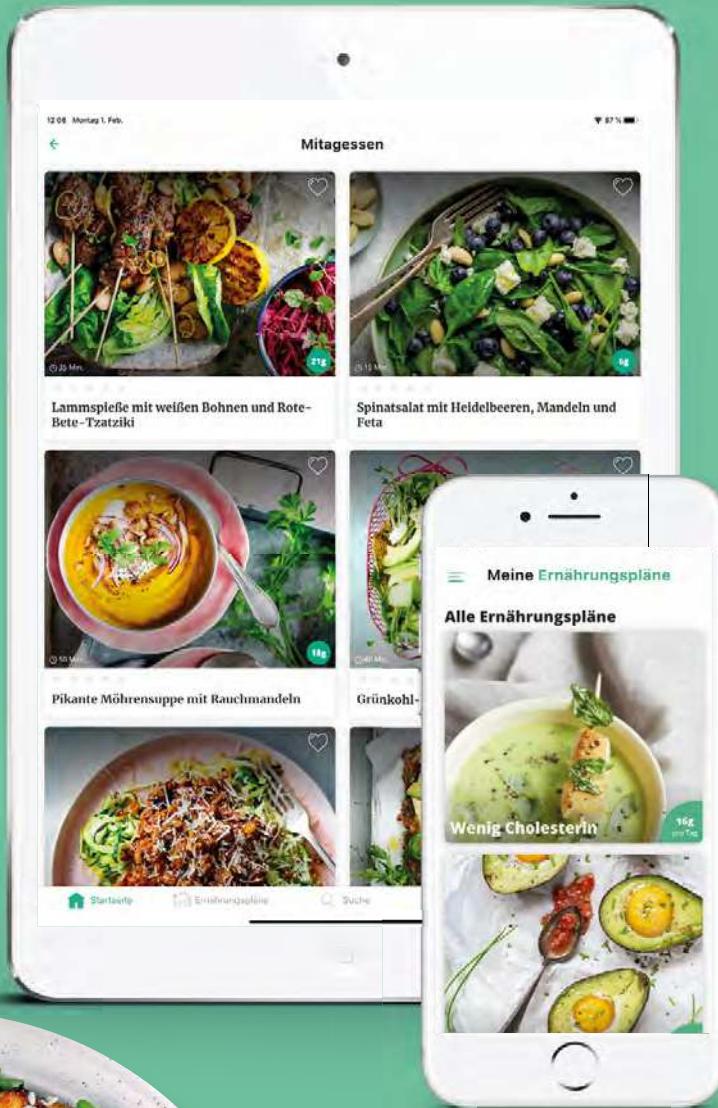
KÄSE FÜR DIE WÜRZE

Für ein traditionelles Risotto kommt **nur eine Käsesorte in Frage: Parmesan**. Der italienische Hartkäse ist nicht nur wichtig für die samtige Konsistenz, sondern verleiht dem Risotto die typische Würze. Experimentierfreudige Risottofans können einen Teil des Parmesans auch durch Weichkäse wie Taleggio ersetzen.



FIT & SCHLANK

durchs neue Jahr!



Fotos: www.gettyimages.de / Stock Getty Images Plus / OksanaKlian (1) | wmaster890 (1) | Illustrationen: Archiv (2)



Ganz einfach schlank und fit werden – unsere Experten liefern dir die besten Wochenpläne für jeden Ernährungstypen und jedes persönliche Abnehm-Ziel.



Du erhältst Zugriff auf unzählige hochwertige, leichte und schnelle Rezepte für jede Mahlzeit – gepaart mit jeder Menge Tipps und Tricks speziell für deine Bedürfnisse.



Mithilfe der genialen App packst du benötigte Zutaten mit einem Klick in die Einkaufsliste und planst so clever deine Einkäufe für die gesamte Woche.



Und wenn du mal eine Frage hast: Unsere Experten stehen dir mit Rat und Tat zur Seite!

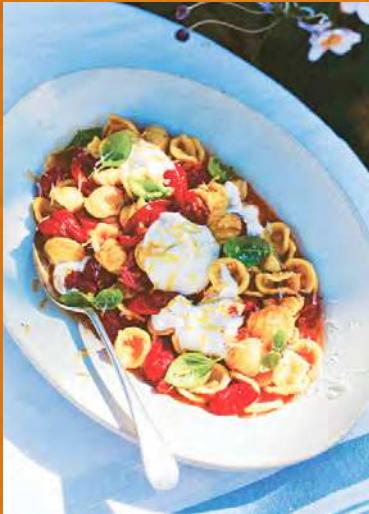
Jetzt einsteigen 
lowcarb.de

UNSER ANGEBOT:
14-TÄGIGE GRATIS-TESTPHASE
MONATLICH 9,99 €,
JAHRESABO 29,99 €



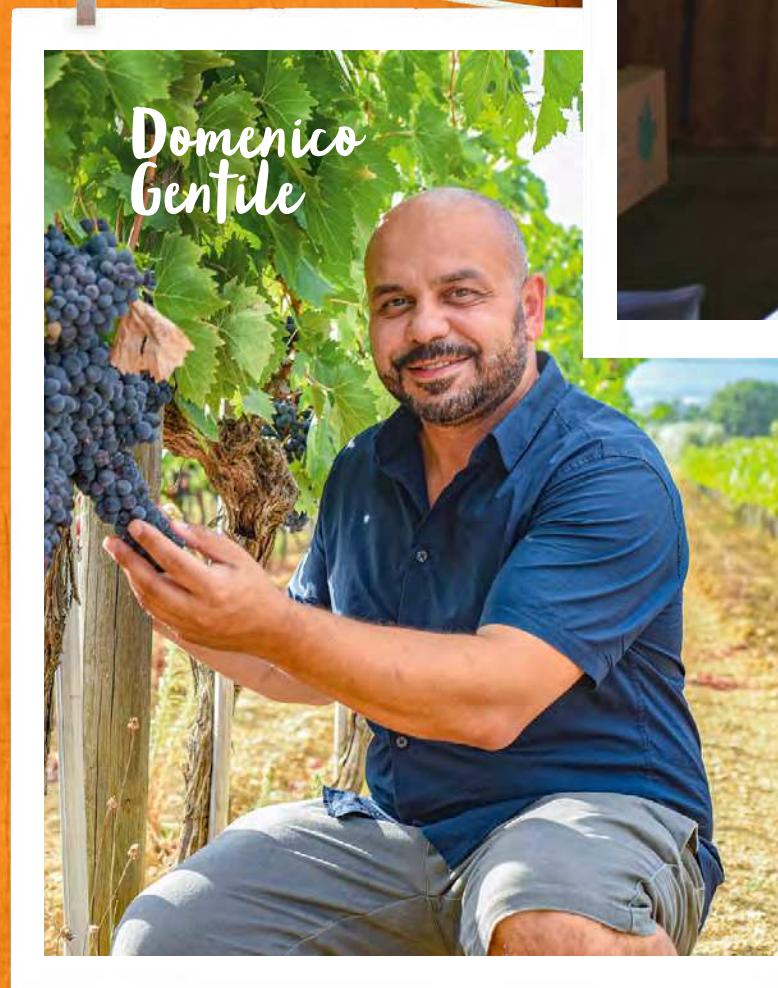
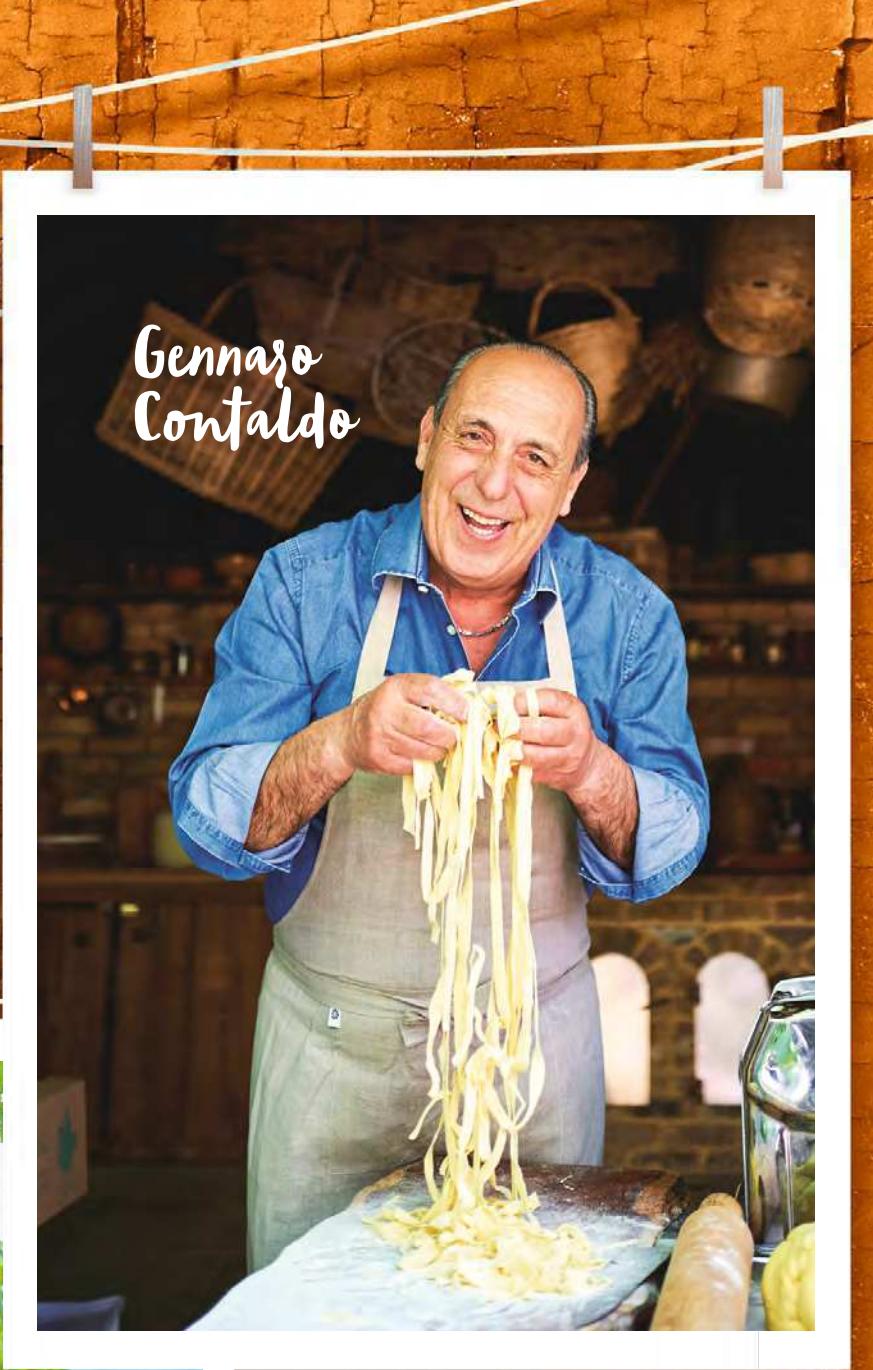
JETZT ANMELDEN UNTER – LOWCARB.DE

GRANDI CHEF ITALIANI



Italienische Starköche

Ihr Handwerk und die Leidenschaft fürs Kochen lernten die Genussprofis **GENNARO CONTALDO UND DOMENICO GENTILE** von ihrer italienischen Familie. Schauen Sie ihnen über die Schulter!





**AUF KULINARISCHER
MISSION** Für Domenico Gentile zählen regionale Zutaten und Aromen

Domenico Gentile

HÜTER DES ERBES



Wer seine Rezepte liest, merkt schnell: Domenico Gentile versteht sich als Botschafter der süditalienischen Küche. Auf seinem Blog und in Kursen vermittelt er kalabrisches Lebensgefühl

Domenico Gentile hat sich mit Leib und Seele der italienischen Küche verschrieben. Nach der Ausbildung zum Hotelfachmann und diversen beruflichen Stationen gründete er im Jahr 2014 seinen Blog „Cooking Italy“ (www.cookingitaly.de). Mittlerweile gilt er als größter italienischer Foodblog Deutschlands und zählt monatlich über 250.000 Aufrufe. Tagtäglich inspiriert er Hobbyköche mit authentischen Rezepten aus Südtalien. Er bietet Kochkurse und Events an, arbeitet als Foodscout und ist Bindeglied für italienische Unternehmen in Deutschland. Dieses Jahr erscheint „Casalinga“, sein erstes Kochbuch, in dem er seine persönlichen kulinarischen Highlights aus ganz Südtalien präsentiert.

Als Sohn eines kalabrischen Vaters verbrachte er schon im Kindesalter jeden Sommer auf dem Land. Dort, in einem kleinen Dorf in den Bergen Kalabriens, schaute er am liebsten seiner Tante Catharina beim Kochen über die Schulter. Bereits in jungen Jahren lernte er also, wie man Antipasti macht und Sugos einkocht, bestimmte Käsesorten herstellt und Salami macht. Soßen köchelten dort stundenlang in Tontöpfen über dem Feuer, Linsen und Kichererbsen

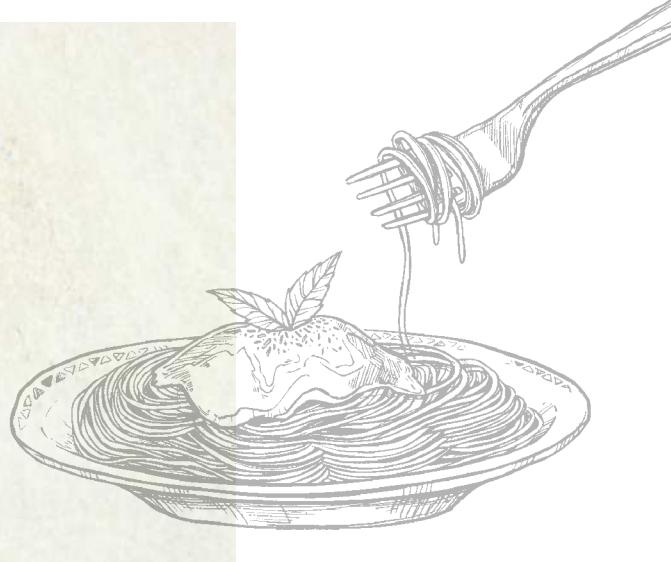
wurden mindestens einen Tag lang eingeweicht. Das Fleisch der eigenen Tiere wird bis heute nur zu besonderen Anlässen gegessen. Bis dahin leben sie wie Haustiere auf dem Familienbesitz. Ihr Dünger fließt in die eigene Landwirtschaft, Milch und Eier werden in der Küche weiterverarbeitet. Oliven und Wein werden ebenfalls selbst angebaut, und das Wenige, was Gentiles Familie zukauf, z.B. Brot oder Pasta, stammt aus umliegenden Manufakturen. Ein fast perfekter Kreislauf, dessen Erfahrungen ihn geprägt haben. Seitdem fasziniert ihn die einfache Küche Südtaliens mit ihren natürlichen Zutaten und ihrem Traditionsbewusstsein.

In allem, was er tut, ist ihm sein kulinarischs Erbe besonders wichtig. So oft es geht, spricht Domenico Gentile bei Veranstaltungen über Kalabrien. Für ihn ist sie die meist unterschätzte Region Italiens, deren Vielfalt an regionalen Lebensmitteln, Gerichten und Spezialitäten hierzu lande größtenteils unbekannt ist. Dazu zählen die süß und mild schmeckende rote Zwiebel La Cipolla Rossa di Tropea, der Peperoncino, dem zu Ehren jedes Jahr in Diamante ein Festival gewidmet wird, die bitter schmeckende Bergamotte und das würzige Süßholz, das zu Lakritze weiterverarbeitet wird. So häufig wie möglich bereist Gentile das Land und verleiht all diesen Schätzen neue Durchschlagskraft.

REDAKTIONSTIPP



In Domenico Gentiles Buch „Casalinga. Die Küche der süditalienischen Hausfrauen“ floss ganz viel Leidenschaft und Wissen: Die mehr als 60 Rezepte sind eine Zusammenfassung seiner Reise durch insgesamt sechs süditalienische Regionen. So führte ihn sein Weg von der Maremma und der südlichen Toskana über Apulien bis hin nach Sizilien. Auf der Suche nach den besten Rezepten besuchte er Freunde, international bekannte Köche sowie besondere Manufakturen und schaute den Experten über die Schulter. **ZS Verlag, 22,99 Euro**





Scharf und
aromatisch

Purer Genuss für Leib und Seele: Paccheri mit Peperoncino, **TOMATEN & PARMESAN**

Röhrennudeln mit Tomaten

Paccheri allo Scarpariello

FÜR 4 PERSONEN

1 Knoblauchzehe
1 getrockneter Peperoncino
400 g Datteltomaten
2 Stiele Basilikum
3 EL natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Beträufeln
250 g Paccheri (Röhrennudeln) *
70 g frisch geriebener Pecorino
70 g frisch geriebener Parmesan zzgl.
etwas mehr zum Bestreuen
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer



Warenkunde

PACCHERI Diese besondere Nudelsorte stammt aus Neapel und gehört zur Familie der Tortiglioni. Paccheri sind größer als Rigatoni und schmecken gefüllt sowie überbacken besonders lecker. Durch ihre leicht rauhe Oberfläche eignen sie sich wunderbar, um in ganz viel Tomatensoße serviert zu werden. Einfach köstlich!

1 Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Peperoncino längs halbieren und entkernen. Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Die Hitze reduzieren, die Tomaten dazugeben und in der Pfanne langsam weich garen. Die Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser knapp al dente garen, dann abgießen, dabei etwa 1 Kelle des Nudelwassers auffangen und zu den Tomaten geben.

3 Die beiden geriebenen Käsesorten unter die Tomaten mischen und den Sugo salzen und pfeffern. Die Nudeln dazugeben und in der Soße zu Ende garen. Den Peperoncino entfernen und alles gut vermischen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit geriebenem Parmesan und Basilikum bestreuen, mit etwas Olivenöl beträufeln und das Gericht sofort servieren.

TIPP: Sie mögen es gern scharf? Aromatisieren Sie eine kleine Flasche natives Olivenöl extra mit 1 oder 2 getrockneten Peperoncini. Ca. 2 Wochen kühl und dunkel gelagert durchziehen lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Ein köstliches Gericht, das jeden überzeugt: Paprikaschoten mit PROVOLONE & KAPERN

Gefüllte Paprikaschoten

Pipi chini

FÜR 4 PERSONEN

15 kleine Paprikaschoten
1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum
300 g Romatomaten
100 g Provolone* oder Mozzarella
500 g Semmelbrösel
etwas Salz
100 g frisch geriebener Pecorino
100 g frisch geriebener Parmesan
1 EL Kapern in Lake (Glas)
1 l Sonnenblumenöl zum Frittieren



Warenkunde

PROVOLONE Dieser Schnittkäse aus Italien, auch Provolone genannt, wird heute meist aus roher Kuhmilch hergestellt. Durch ein besonderes Wärmeverfahren wird er bei der Herstellung zu Laiben geformt, mit Schnüren versehen und zum Reifen aufgehängt. Gereifter Provolone hat einen kräftigen Geschmack.

1 Die Paprikaschoten waschen. Den Strunk jeweils vorsichtig mit einem Messer rundherum herausschneiden, durch dieses Loch Kerne sowie Scheidewände entfernen. Mit dem Messer von außen die Bodenseite der Paprika rundherum leicht einstechen.

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei auch die Stielansätze entfernen. Provolone bzw. Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

3 Semmelbrösel in einer Schüssel mit Knoblauch, Basilikum, Salz, Tomaten, Pecorino und Parmesan vermengen. Provolone oder Mozzarella und Kapern dazugeben und alles gut vermischen. Die vorbereiteten Paprikaschoten mit der Masse füllen, diese gut festdrücken. Die Füllung muss fest in der Paprika sitzen und darf nicht herausfallen, wenn man die Schote umdreht.

4 Das Öl in einer hohen Pfanne auf 170 °C erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Die gefüllten Paprikaschoten portionsweise vorsichtig ins Öl geben. Von allen Seiten so lange frittieren, bis sie dunkel geröstet sind und die Haut faltig und kross geworden ist. Die Paprikaschoten mit einer Schaumkelle herausheben, auf Teller setzen und sofort servieren.

TIPP: Dazu schmeckt ein frischer, gemischter Salat oder einfach ein paar Scheiben krosses Ciabatta.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten







Knusperstopping
inklusive



Pici mit Tomatensoße und Ciabattabröseln

Pici all'aglione

FÜR 4 PERSONEN

**2 Knoblauchzehen • 2 Scheiben altbackenes Ciabatta
300 g Tomaten (am besten die Sorte San Marzano)
1 Zweig Rosmarin • 1 Peperoncino • 3 EL natives Olivenöl extra • 500 g Pici* (dicke Spaghetti) • etwas frisch geriebener Pecorino toscano • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Knoblauchzehen schälen, 1 davon in feine Scheiben schneiden. Das Brot grob hacken, die Tomaten waschen, in Viertel schneiden und dabei die Stielansätze entfernen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, den Peperoncino waschen.

2 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die ganze Knoblauchzehe, den Rosmarinzweig, Peperoncino und Brot dazugeben und das Brot rundherum goldbraun anbraten. Etwa die Hälfte des Brots sowie die Knoblauchzehe, den Peperoncino und den Rosmarinzweig aus der Pfanne nehmen. Knoblauch, Peperoncino und Rosmarin entsorgen.

3 Die Tomaten mit den Knoblauchscheiben in die Pfanne geben und anbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze auf die kleinste Stufe stellen.

4 Die Pasta in reichlich kochendem Salzwasser knapp al dente kochen. Abgießen, dabei etwas von dem Nudelwasser auffangen und die Pasta sofort mit in die Pfanne geben. 1/2 Kelle Nudelwasser dazugeben, die Hitze wieder erhöhen und die Pasta zu Ende garen. Die Pasta auf Teller verteilen, die geröstete Brotmischung und den geriebenen Pecorino darüberstreuen und das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Warenkunde

PICI Diese außergewöhnliche Pastasorte stammt aus der Toskana und ist besonders in der Region um Montepulciano verbreitet. Pici sind lange, spaghettiähnliche Nudeln aus Hartweizengrieß, die von Hand geformt werden. Sie sind fester als Spaghetti und werden gern mit Ragù serviert.



Frittierte Teigtaschen

Panzerotti fritti

FÜR 20 STÜCK

**500 g Mehl (Tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
500 g Manitoba-Mehl • 7 g frische Hefe • 10 g Zucker
20 g grobes Salz • 1 EL natives Olivenöl extra • 500 g Mozzarella • 200 g passierte Tomaten (Dose) • 2 Stiele Oregano • etwas Salz • 1-2 l Rapsöl zum Frittieren**

1 Die Mehlsorten in einer Schüssel vermischen. Hefe mit dem Zucker und 5 EL Wasser verrühren und zum Mehl geben. Das grobe Salz mit 500 ml kaltem Wasser verrühren, nach und nach mit dem Olivenöl zum Mehlmix gießen und alles kurz von Hand vermengen. Den Mix auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem elastischen Teig verkneten. Sobald dieser nicht mehr klebrig ist, daraus 20 kleine Teigkugeln formen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, 2 Stunden im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.

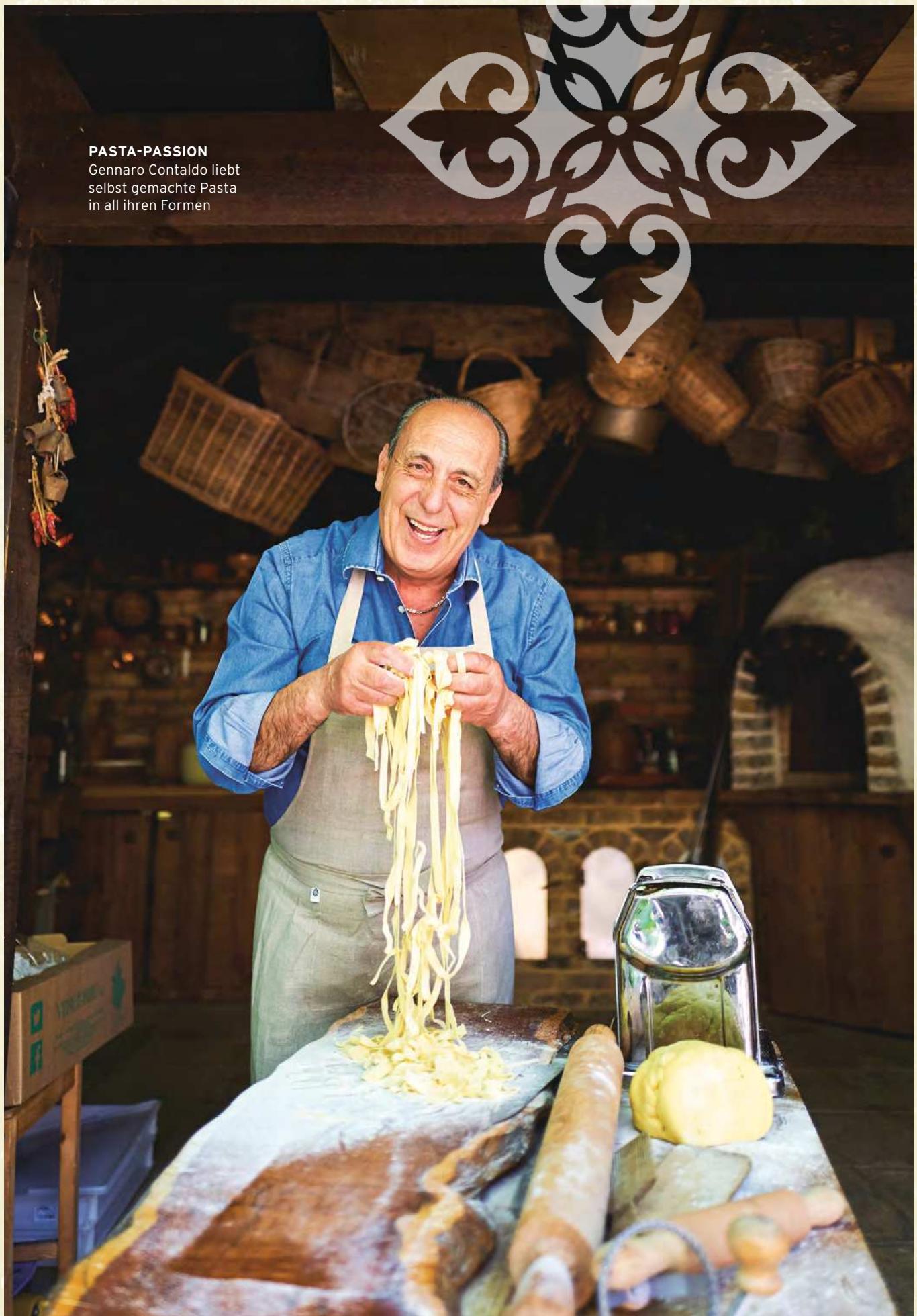
2 Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und mit den passierten Tomaten vermischen. Oregano waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Die Tomatenmischung mit Oregano und etwas Salz würzen.

3 Die Teigkugeln auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu kleinen, runden Fladen ausrollen und je etwa 2 EL der Tomatenmischung in die Mitte setzen. Den Teig jeweils zu einem Halbmond umklappen. Die Ränder erst mit den Fingern, dann mit einer Gabel gut festdrücken. Das Rapsöl in einem Topf auf 170 °C erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Die Panzerotti im Öl portionsweise goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten zzgl. 2 Stunden Ruhezeit

PASTA-PASSION

Gennaro Contaldo liebt
selbst gemachte Pasta
in all ihren Formen



Gennaro Contaldo

ECHTE HINGABE

Gennaro Contaldos Leidenschaft: die authentische italienische Küche. Mit seinen Büchern macht der Starkoch überall auf der Welt „La Dolce Vita“ erlebbar



Ursprünglich an der Amalfiküste aufgewachsen, zog Gennaro Contaldo schon im Alter von zwanzig Jahren nach London. Dort ist er mittlerweile als Kochbuchautor und Fernsehkoch bekannt. Insbesondere durch seine Zusammenarbeit mit Jamie Oliver und dem italienischen Küchenchef Antonio Carluccio erlangte er weltweiten Ruhm. Essen war schon immer seine Passion. Angefangen hat alles im Kindesalter, als er in seiner Heimat in Südalitalien mit den regionalen Lebensmitteln in Berührung kam: Er tauchte, angelte, sammelte Kräuter und Pilze im Wald – und vergaß dabei die Schule.

Auch sein Vater, der damals schon gern und aufwendig für die gesamte Familie kochte, spielte eine wichtige Rolle für seinen späteren Lebensweg. Er brachte Gennaro bei, dass ein gutes Gericht nur mit den besten Zutaten gelingt. Mit elf Jahren arbeitete Gennaro bereits in lokalen Restaurants. Erst die tägliche Arbeit mit Nahrungsmitteln hat seine Leidenschaft fürs Kochen richtig entfacht. Seine Neugier, sein Ideenreichtum und seine Leidenschaft sorgten dafür, dass er sich als junger Mann in England vom Tellerwäscher zum berühmtesten italienischen Koch der britischen Inseln

etablierte. Gutes italienisches Essen, so sein Motto, muss nicht mühsam und zeitaufwendig zuzubereiten sein. Denn schon mit einer Handvoll frischer Zutaten lassen sich raffinierte, leckere Gerichte zaubern, wie er in seinen zahlreichen Büchern immer wieder unter Beweis stellt.

Eines seiner absoluten **Lieblingsprodukte** ist original italienische Pasta. In seiner Heimat ist es nicht nur ein beliebtes Nahrungsmittel, sondern steht auch für eine lange Tradition. Gerade selbst gemachte Pasta, die auf Stangen in der Sonne trocknet, ist eine lebendige Erinnerung aus seiner Kindheit. So gab es in seinem Heimatdorf Minori eine Mühle und eine kleine Pastafabrik, die ihre sonnengetrockneten Nudeln in leuchtend blaues Papier wickelten und verkauften. Auch heute noch ist Pasta bei den meisten italienischen Familien ein wichtiger Bestandteil der täglichen Ernährung. Sie ist nicht nur schnell und einfach zubereitet, sondern enorm wandlungsfähig und ein richtiges „Happy Food“: Es begünstigt die Bildung von Serotonin im Körper und fördert dadurch die allgemeine Zufriedenheit. In seinem neuesten Buch „Pasta Mia!“ entführt Sie Gennaro Contaldo in seine ganz eigene Pastawelt. In seiner wundervollen, original italienischen Rezeptsammlung präsentiert er frisch zubereitete Nudelgerichte für jeden Geschmack.

REDAKTIONSTIPP



Schauen Sie dem bekannten italienischen Koch Gennaro Contaldo über die Schulter und lesen Sie in seinem Buch „Pasta Mia!“, wie Sie original italienische Nudelgerichte zubereiten. Entdecken Sie in vier großen Kapiteln alles Wissenswerte über frische, getrocknete, gefüllte und überbackene Pasta. Dazu verrät der sympathische Autor das Geheimnis einer perfekten Pastasoße und liefert gleich mehrere Grundsoßenrezepte. Neben beliebten Nudelklassikern findet der Leser auch modern interpretierte Pastagerichte. **Ars Vivendi, 26 Euro**





Zitronig, leicht
und aromatisch!

*Dieses sommerliche Pastagericht
verbindet saftige Tomaten mit
CREMIGEM BURRATA*

**Orecchiette mit Tomaten
und Zitronenburrata**

Orecchiette al pomodoro con burrata al limone

FÜR 4 PERSONEN

2 EL natives Olivenöl extra • 1 kleine Zwiebel • 3 Stiele Basilikum • 325 g Datteltomaten • 400 g Orecchiette 30 g frisch geriebener Parmesan • 250 g Burrata 1 kleine Biozitrone (abgeriebene Schale) • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erwärmen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und im heißen Öl ca. 2 Minuten anbraten. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Tomaten waschen, halbieren und mit dem Basilikum zur Zwiebel geben. Alles leicht salzen und in 10 Minuten zu einer Soße einkochen. Diese gelegentlich umrühren.

2 Inzwischen Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen, die Orecchiette darin nach Packungsangabe al dente garen. Die Pasta abgießen und mit dem Parmesan zur Tomatensoße geben. Alles gut vermengen, dann vom Herd nehmen. Die Pasta auf Teller verteilen und mit grob gezupftem Burrata und Zitronenschale garnieren, dann mit etwas Pfeffer würzen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

★ Variante

GRÜNER GEHT IMMER Verwandeln Sie dieses Gericht im Handumdrehen in ein wahres Frühlingsspektakel: Tauschen Sie die Tomaten und die Zwiebel gegen Frühlingszwiebeln und grünen Spargel und garnieren Sie die Pasta mit einem knusprigen Topping aus gerösteten Semmelbröseln und Pinienkernen sowie Petersilie, Basilikum und Knoblauch.



GASTFREUNDLICH Wenn die ganze Familie an einem großen Tisch versammelt ist und Gennaro Contaldo sein wunderbares, hausgemachtes Essen vor der Kulisse aus grünen Obstplantagen und Weinreben servieren kann, dann ist der Abend perfekt. Für den italienischen Starkoch sind seit jeher Gastfreundschaft und Herzlichkeit oberstes Gebot. Durch und durch ein wahrer Italiener!



Caramelle mit Frühlingsgemüse

Caramelle con verdure di primavera

FÜR 4–6 PERSONEN (ERGIBT CA. 30 CARAMELLE)

**200 g Mehl (Tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
2 Eier (Größe L) zzgl. 1 verquirites Ei • 3 EL natives Olivenöl extra • 1 Knoblauchzehe • 1/2 Bund Basilikum • 800 g stückige Tomaten (Dose) • etwas Meersalz • 1 Schalotte 100 g TK-Erbsen • 60 g Spargelspitzen, fein gehackt
85 g Zucchini, fein gehackt • 60 g Ricotta • 10 g frisch geriebener Parmesan zzgl. etwas gehobelter Parmesan zum Servieren**

1 Für den Pastateig Mehl in eine große Schüssel geben. Eine Mulde in die Mitte drücken, die Eier hineingeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen für die Tomatensoße 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf erwärmen. Knoblauchzehe schälen, andrücken und ca. 1 Minute darin andünsten. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Tomaten und ca. 1/3 des gehackten Basilikums zum Knoblauch geben. Alles mit Salz würzen und abgedeckt 25 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend den Knoblauch entfernen.

3 Das übrige Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Schalotte schälen, würfeln und 2 Minuten im Öl andünsten. Erbsen, Spargel, Zucchini und ca. 1/3 des Basilikums dazugeben, unter Rühren 1 Minute anbraten. 2 EL Wasser dazugeben und alles weitere 10 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist. Die Mischung vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Übriges Basilikum, Ricotta und Parmesan gründlich unterrühren.

4 Den Pastateig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn ausrollen (bzw. bis zur niedrigsten Stufe der Pastamaschine). In 7 x 4 cm große Rechtecke schneiden und

mit verquirtem Ei bestreichen. Je ca. 1 EL der Füllung in die Mitte entlang der Längsseite der Rechtecke platzieren und dessen Enden wie Bonbonpapier verdrehen. Dabei an beiden Enden gut festdrücken, damit die Füllung beim Garen nicht heraustritt.

5 Die Caramelle in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 9 Minuten al dente garen. Dann abgießen und mit der Tomatensoße vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Parmesan garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Rigatonikuchen

Torta di rigatoni

FÜR 4–6 PERSONEN

etwas Butter zum Fetten • 2 EL Semmelbrösel zum Ausstreuen • 1 Bund Basilikum • 2 EL natives Olivenöl extra • 1 Knoblauchzehe • 800 g stückige Tomaten (Dose) 325 g Rigatoni • 250 g Mozzarella • 50 g frisch geriebener Parmesan • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 20 cm) mit Backpapier belegen. Backpapier und Springformrand mit etwas Butter einfetten und mit Semmelbröseln bestreuen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und die Hälfte davon fein hacken.

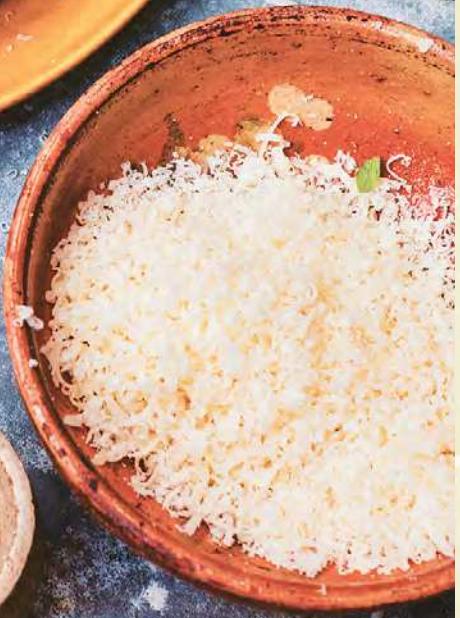
2 Für die Tomatensoße das Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf erwärmen. Die Knoblauchzehe schälen, leicht andrücken und im heißen Öl 1 Minute andünsten. Tomaten und den gehackten Basilikum dazugeben. Alles mit Salz würzen und abgedeckt 25 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Knoblauch entfernen.

3 Inzwischen die Rigatoni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln. Rigatoni abgießen, mit übrigem Basilikum sowie jeweils der Hälfte von Mozzarella, Tomatensoße, Parmesan und etwas Pfeffer vermengen. Leicht abkühlen lassen, bis die Pasta kühlig genug zum Anfassen ist. Rigatoni senkrecht in die Springform schichten, mit der restlichen Tomatensoße begießen und mit übrigem Mozzarella und Parmesan bestreuen. Alles im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen, ggf. mit Alufolie abdecken. Den Rigatonikuchen aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form lösen, auf einen Teller gleiten lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



Saftig und
kross zugleich



INSALATE SFIZIOSE



Leckere bunte Salate

Bunt gemischt sind unsere Varianten für **PANZANELLA**,
PASTASALAT UND MEHR nicht nur hübsche Hingucker, sie werden
Sie beim ersten Bissen vollends begeistern - versprochen!



RUSTIKALER TOMATEN-BROT-SALAT

Rezept auf Seite 68



Mit fruchtigem
Highlight



Kräutersalat mit Himbeeren und gebackenem Ziegenkäse

Misticanza con lamponi e caprino al forno

FÜR 4 PERSONEN

40 g Pinienkerne • 1 Schalotte • 350 g Himbeeren* • 4 EL heller Balsamicoessig • 3 EL natives Olivenöl extra • 2 TL Honig • 1 TL Senf • 1 kleiner Radicchio • 100 g Babyspinat 50 g Rucola • 1/2 Bund Basilikum • 4 Stiele Minze • 4 Stiele Petersilie • 4 Ziegenkäsetaler (à ca. 100 g) • 1 Avocado etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Für das Dressing die Schalotte schälen und fein würfeln. 100 g Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen, dann mit einer Gabel zerdrücken. Himbeermus und Schalottenwürfel in einer Schüssel mit Essig, Öl, Honig und Senf verquirlen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Salate verlesen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. 250 g Himbeeren verlesen, waschen und vorsichtig trocken tupfen. Die Salate und die Hälfte der Kräuter auf einer großen Platte oder auf Tellern verteilen.

3 Den Backofengrill vorheizen. Die Ziegenkäsetaler auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und unter dem vorgeheizten Grill in 3–5 Minuten goldgelb gratinieren.

4 Avocado halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Avocado, Pinienkerne und Himbeeren auf dem Salat verteilen. Diesen mit Dressing, gratiniertem Ziegenkäse sowie den übrigen Kräutern servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Warenkunde

HIMBEEREN Die samtigen süßen Früchtchen sind äußerst druckempfindlich und sollten nicht allzu lange aufbewahrt werden. Falls Sie sie nicht am Tag des Einkaufs verarbeiten, sollten Sie sie nebeneinander auf einen Teller legen, sodass sie sich nicht gegenseitig zerdrücken, und abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Spätestens am nächsten Tag genießen.



Roher-Spargel-Salat mit Kräutern, Kirschtomaten und Rucola

Insalata di asparagi crudi, erbe aromatiche, pomodorini e rucola

FÜR 4 PERSONEN

250 g weißer Spargel • 250 g grüner Spargel • 1 rote Zwiebel • 2 Stiele Estragon • 2 Stiele Dill • 8 Schnittlauchhalme 3 EL Weißweinessig • 1 TL körniger Senf • 1 TL flüssiger Honig • 3 EL natives Olivenöl extra • 300 g Kirschtomaten 50 g Rucola • 1 Ciabatta • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den weißen Spargel komplett, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Alle Spargelstangen von den holzigen Enden befreien und waschen, dann schräg in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

2 Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Ggf. die Blättchen bzw. Spitzen abzupfen, die Kräuter dann fein hacken. Für das Dressing Essig, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Kräuter verrühren. Das Olivenöl darunterschlagen. Das Dressing mit den vorbereiteten Zutaten vermischen und alles 30 Minuten ziehen lassen.

3 Die Kirschtomaten halbieren. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Tomaten und Rucola zur durchgezogenen Spargelmischung geben und vorsichtig unterheben. Das Ciabatta in Scheiben schneiden und zum marinierten Spargelsalat servieren.

TIPP: Dieser frische Frühlingssalat besticht durch die Knackigkeit des rohen Spargels. Wer dies nicht mag, kann den Spargel nach Belieben auch kurz garen. Die Spargelstangen dazu in 5 cm breite Stücke schneiden und für ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Schneller Bohnensalat mit Zwiebeln

Insalata di fagioli e cipolle

FÜR 4 PERSONEN

2 Dosen weiße Riesenbohnen (à 425 ml) • 2 EL Biozitronensaft • 4 EL Weißweinessig • 8 EL natives Olivenöl extra etwas Zucker • 4 Stiele Thymian • 2 rote Zwiebeln • 800 g bunte Kirschtomaten • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gründlich abtropfen lassen. Den Zitronensaft mit Essig und Öl verquirlen und das Dressing mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und unter das Dressing mischen.

2 Die Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Beides mit den Bohnen und dem Dressing in einer Schüssel vermischen. Den Bohnensalat ca. 20 Minuten ziehen lassen, dann nach Belieben erneut abschmecken und servieren.

TIPP: Auf dieselbe Weise können Sie mit Kichererbsen einen ebenso leckeren Kichererbensalat zubereiten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten zzgl. 20 Minuten Ruhezeit



Lauwarmer Pastasalat mit rotem Pesto und Radicchio

Insalata di pasta tiepida con pesto rosso e radicchio

FÜR 4 PERSONEN

75 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas) • 1 Knoblauchzehe • 60 ml natives Olivenöl extra zzgl. 2 EL mehr • 1 EL Pinienkerne • 2 EL frisch geriebener Parmesan • 1 EL Balsamicoessig • 1 TL getrockneter Oregano • 1 TL getrocknetes Basilikum • 375 g Fusilli • 2 kleine Zucchini • 1 kleiner Radicchio • 1 rote Zwiebel • 3 Stiele Basilikum • 1 Handvoll Kirschtomaten • 200 g Borlottibohnen (Dose), abgetropft • 200 g Mini-Mozzarellakugeln • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für das Pesto die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen, grob schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Knoblauch schälen und mit 60 ml Olivenöl, Pinienkernen, Parmesan, Balsamicoessig, getrocknetem Oregano und getrocknetem Basilikum zu den Tomaten geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser knapp al dente garen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Die Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, diese in einer Grillpfanne in 2 EL heißem Olivenöl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anrösten.

3 Den Radicchio in die einzelnen Blätter teilen, diese waschen und ggf. etwas kleiner zupfen. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Kirschtomaten waschen und halbieren.

4 Die abgetropften Fusilli zurück in den Topf geben und mit dem roten Pesto vermischen. Zucchini, Radicchio, Zwiebelstreifen, Bohnen, Mozzarella und Tomaten untermengen und auf einer Platte anrichten. Den Pastasalat mit Pfeffer würzen und mit Basilikum garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Varianten

DIE GROSSE NUDELVIELFALT Bei der Wahl der Pastasorte können Sie nach Lust und Laune variieren, wir empfehlen Ihnen kurze Sorten wie Orechiette, Penne, Risoni oder Rigatoni. Statt Nudeln können Sie auch Reis oder Graupen verwenden. Sollte etwas vom roten Pesto übrig bleiben, können Sie es auf goldbraun geröstete Brotscheiben streichen und als Crostini zum Aperitiv servieren.



Bunt gemischter Salsamisches

Besondere Aromenkombination



Panzanella mit Erdbeeren, Burrata und Pinienkernen

Panzanella con fragole, burrata e pinoli

FÜR 4 PERSONEN

150 g Weißbrot • 6 EL natives Olivenöl extra • 500 g Erdbeeren • 1 Bund Rucola • 2 Stiele Basilikum • 2 Kugeln Burrata (à 150 g)* • 3 EL Pinienkerne • 3 EL heller Balsamicoessig • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Weißbrot in grobe Stücke schneiden oder brechen, mit ca. 3 EL Olivenöl mischen, leicht salzen und flach auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten goldbraun rösten, dann aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Ca. 50 g beiseitelegen, die restlichen Erdbeeren halbieren. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

3 Die Erdbeerhälften mit Rucola, Basilikum und dem gerösteten Weißbrot auf einer großen Platte anrichten. Den Burrata darauf platzieren, ggf. etwas zerpfücken. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne hellgoldbraun anrösten, kurz abkühlen lassen und über den Salat streuen. Die beiseitegelegten Erdbeeren mit dem übrigen Öl und dem Essig fein pürieren. Die Mischung mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat kurz vor dem Servieren damit beträufeln.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Warenkunde

BURRATA Die Käsespezialität stammt aus der süditalienischen Region Apulien und erinnert optisch an Mozzarella. Auch in der Herstellung haben beide Käsesorten Gemeinsamkeiten. Was den Burrata jedoch einzigartig macht, ist seine cremige Füllung aus Mozzarellafäden (nicht zu Kugeln geformte Mozzarellamasse) und Rahm. Der Burrata wird wie ein Säckchen verknotet und dann in Salzlake eingelegt. Er eignet sich zum Verfeinern von Salat, Pasta und Pizza.



Artischockensalat mit Orangendressing

Insalata di carciofi con condimento all'arancia

FÜR 4 PERSONEN

**1 rote Zwiebel • 250 g Kirschtomaten • 2 Bund Rucola
12 Artischockenherzen in Öl (Glas) • 50 g Pinienkerne
40 g Parmesan • 5 Stiele Petersilie • 1 Bioorange • 1 TL flüssiger Honig • 4 EL heller Balsamicoessig • 4 EL natives Olivenöl extra • 2 EL Kapern in Lake (Glas) • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dann in mundgerechte Stücke zupfen.

2 Die Artischockenherzen gut abtropfen lassen. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Die Artischockenherzen vierteln. Den Parmesan in Späne hobeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

3 Die Orange heiß abwaschen und trocken reiben. 1 TL der Schale fein abreiben. Die Frucht anschließend auspressen. Orangensaft, -schale, Honig, Balsamicoessig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Rucola, Zwiebel, Kirschtomaten, Artischockenherzen, Petersilie, Pinienkerne, Kapern und Parmesan mit dem Dressing vermengen. Den Salat sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Rucola bieten sich für diesen Salat auch andere Salatsorten an, sodass Sie je nach Saison gut variieren können. Toll passt z. B. Feldsalat, Friséesalat, Chicorée, Radicchio oder eine Wildkräutersalatmischung.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Rustikaler Tomaten-Brot-Salat

Insalata rustica di pane e pomodori

FÜR 4 PERSONEN

6 Scheiben rustikales Bauernbrot • 10 EL natives Olivenöl extra • 1 kg Tomaten in unterschiedlichen Sorten und Farben (z.B. grüne, schwarze, Flaschen- und Kirschtomaten) 1 Bund Petersilie • 1 Schalotte • 200 g Mini-Mozzarella-kugeln • 4 EL heller Balsamicoessig • 1 TL körniger Senf 1 EL flüssiger Honig • 50 g gemischte Kerne (z.B. Pinien-, Sonnenblumen- und Kürbiskerne) • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Brot in 2–3 cm große Würfel schneiden. 4–6 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin unter Wenden goldbraun anrösten, dann mit etwas Salz würzen und aus der Pfanne nehmen.

2 Die Tomaten waschen, putzen und je nach Größe halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen.

3 Das restliche Öl mit Essig, Senf und Honig verquirilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Petersilie, Schalotte, Mozzarella und Dressing in einer Schüssel vermischen. Den Salat auf eine Platte geben, mit geröstetem Brot und Kernen bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Verwandeln Sie diesen rustikalen Brotsalat in eine besondere Vorspeise, indem Sie den Salat auf Teller verteilen und mit cremigen Kräuter-Mascarponeklecksen garnieren. Dazu 250 g Mascarpone in einer Schüssel mit 2 EL gehackter Petersilie und 1 TL abgeriebener Biozitronenschale verrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und kleine Kleckse davon auf den Salat setzen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Roher-Fenchel-Salat mit Spinat und Rosinen

Insalata di finocchi, spinaci e uvetta

FÜR 4 PERSONEN

3 Fenchelknollen mit Grün (à 250 g)* • 1 kleiner roter Peperoncino • 5 EL Bioorangensaft • 3 EL natives Olivenöl extra • 1 EL flüssiger Honig • 50 g Babyspinat • 50 g Rosinen • 3 EL Mandelkerne, gehackt • 125 g Grissini etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Fenchelknollen waschen. Die grünen Stiele abschneiden und das Fenchelgrün beiseitelegen. Den Strunk nur so weit herausschneiden, dass sich die Knollen anschließend in zusammenhängende Scheiben schneiden lassen. Fenchel in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Stiele ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

2 Für das Dressing den Peperoncino waschen, entkernen und in dünne Ringe schneiden. Den Orangensaft mit Olivenöl, Peperoncino und Honig verquirilen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Fenchelscheiben mit 3/4 des Dressings vorsichtig in einer Schüssel vermischen und alles ca. 30 Minuten zum Marinieren bei Zimmertemperatur beiseitestellen.

4 Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Das Fenchelgrün kleiner zupfen. Den Spinat auf einer großen Platte verteilen. Den marinierten Fenchel darauf anrichten. Alles mit Rosinen, Mandeln und Fenchelgrün bestreuen und das übrige Dressing darüberträufeln. Den Fenchelsalat mit den Grissini servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Warenkunde

FENCHEL Das Gemüse ist reich an ätherischen Ölen, ihnen verdankt Fenchel sein intensives, anisartiges und leicht süßlich Aroma. In Italien steht das Knollengemüse regelmäßig auf dem Speiseplan – in Suppen, Pastasößen, als gedünstete Gemüsebeilage oder im Risotto und sogar in Desserts wird Fenchel gern verspeist. Sollten Sie auf dem Markt wilden Fenchel finden, greifen Sie unbedingt zu, er ist noch aromatischer als der gewöhnliche Fenchel.



Herrlich frisch
und knackig!

RATGEBER VEGETARISCH

Wir verraten Ihnen Tricks und geben Tipps, wie Sie die vegetarische Seite der italienischen Küche in vollen Zügen auskosten



Vegetarische Ernährung auf Italienisch

Fleischlose Gerichte haben in Italien eine lange Tradition, insbesondere in der Arme-Leute-Küche. Hier ging es vorrangig darum, die eigenen Erzeugnisse (Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreide für Pasta und Brot, Milch für Käse, Kräuter etc.) vollständig zu verwerten. Günstige Mahlzeiten mit wenigen natürlichen Zutaten, die einfach, aber einfallsreich zusammengestellt und lecker sind. Das Produkt wird also nur in der jeweiligen Saison reif geerntet und zu unterschiedlichsten Gerichten zubereitet.

DIE CLEVERE VEGGIE-ALTERNATIVE

So leicht können Sie tierische Produkte durch vegetarische bzw. vegane Alternativen ersetzen:

Gelatine Agar Agar (Packungsangabe beachten)

Parmesan auf Pasta und

Gratin geröstete Semmelbrösel und Hefeflocken

Butter zum Dünsten/

Braten natives Olivenöl extra und Streichfette wie Kokosöl

Pancetta in Gratin/Pasta/Salat geröstete Nüsse oder Kerne

Hackfleisch in Sugos

Linsen oder pflanzliches Hack



Diese Produkte der italienischen Küche fördern Ihr Wohlbefinden

Warum die Italiener so alt werden? Sie kennen das Geheimnis von gutem Olivenöl, aromatischem Knoblauch, frischen Kräutern & Co.

OLIVENÖL Das „grüne Gold“ enthält eine Vielzahl einfach ungesättigter Fettsäuren. Diese können Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen, fördern die Reparatur von beschädigten Zellen, senken den Blutdruck und minimieren Verklumpungen der Blutplättchen in den Arterien.

ARTISCHOCKEN Das königliche Gemüse in Knospenform hat eine positive Wirkung auf Leber und Galle. Es schützt die Leber vor Zellschäden, wirkt cholesterinsenkend und unterstützt die Verdauung fettricher Lebensmittel.

TOMATEN Sie enthalten viel Vitamin C, das dafür sorgt, dass Eisen in ausreichenden Mengen ins Blut aufgenommen wird. Dadurch wird der Körper mit Sauerstoff versorgt und kann Krankheitserreger besser abwehren. Vitamin C wirkt auch antioxidativ und schützt Zellwände vor Schäden.

KNOBLAUCH Die scharfe Knolle enthält antibakterielle Stoffe, die Bakterien zerstören und somit bei akuten Krankheiten helfen können. Entzündungen können gelindert werden, regelmäßiger Verzehr hilft, Erkältungen vorzubeugen.

KRÄUTER Die in Kräutern enthaltenen Aroma- und Farbstoffe stärken das Immun- und Herz-Kreislauf-System, fördern die Eisenaufnahme und stärken Nerven und Muskeln. Je grüner und aromatischer eine Pflanze ist, desto mehr sekundäre Pflanzenstoffe enthält sie.





DAS BRINGT WÜRZE FÜR PASTA, PIZZA & CO.

Wer vegetarisch isst, muss auf kräftig-deftigen Geschmack nicht verzichten. Mit diesen Zutaten bringen Sie ordentlich Power in Ihre Gerichte. **KAPER** Würzig-säuerlicher Geschmack und schöne Bissfestigkeit, ideal für Salate und Füllungen. **OLIVEN** Herber, würziger Geschmack, perfekt als Füllung, Topping oder Pizzabelag. **GETROCKNETE TOMATEN** Vollmundiger Umami-Geschmack, ergänzen Salate, Pasta und Gratin. **KRÄUTER** Sie verleihen Gerichten aller Art eine würzig-frische Note. **KNOBLAUCH** Leicht scharfes, würziges Aroma, peppt Soßen, Dressings und Suppen auf. **BIOZITRONENSCHALE** Sommerliche, leichte Frische für Dips, Marinaden, Dressings und Füllungen. **PEPERONCINO** Scharf und fruchtig, sorgt für den Extrakick.

AROMATISCHES I-TÜPFELCHEN

Mit diesen würzigen Highlights verfeinern Sie jedes Gericht im Handumdrehen!



GREMOLATA

1 Biozitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. 6 Stiele Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Alles in einer kleinen Schüssel vermischen.

VERWENDUNG Die lombardische Würzmischung schmeckt hervorragend zu neuen Kartoffeln, Pasta und auf dem Risotto.



ROTES PESTO

1 Glas geröstete Paprikaschoten in einem Sieb abtropfen lassen. 30 g Haselnuss- und 20 g Cashewnusskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann auskühlen lassen. 2 Knoblauchzehen schälen. 3 Stiele Basilikum und 1 Stiel Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Röstpaprika, Nüsse, Knoblauchzehen, Kräuter und 30 ml natives Olivenöl extra mit 40 g geriebenem Pecorino und 20 g frisch geriebenem Parmesan fein pürieren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

VERWENDUNG Lecker als Brot aufstrich, Dressingbasis und zum Verfeinern von Tomatensoßen.



GRÜNES PESTO

2 Bund Basilikum sowie 1/2 Bund Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Basilikumblättchen abzupfen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen. 1/2 Biozitrone heiß abwaschen. Die Schale abreiben und die Frucht auspressen. Kräuter, Knoblauch, Zitronenschale und -saft, 100 g frisch geriebenen Parmesan, 60 g Pinienkerne, 150 ml natives Olivenöl extra und 1 TL Salz fein pürieren. Das Pesto mit etwas Pfeffer würzen.

VERWENDUNG Mit dem grünen Pesto können Sie ganz wunderbar Ihr Ofengemüse würzen. Zudem ist es gut geeignet zum Bestreichen von Crostini und als Basis für Dips.

PIZZA & QUICHE



Pizza und Quiche

Aus unterschiedlichen Teigsorten und **JEDER MENGE GEMÜSE**
zaubern wir im heißen Backofen knusprige Meisterwerke. Freuen Sie
sich auf goldbraun gebackene vegetarische Lieblinge!



KROSSER TOMATENKUCHEN

Rezept auf Seite 80





Lecker und ein
echter Hingucker

Quiche mit Zucchinirosen, Feta und Mandeln

Quiche con rose di zucchine, feta e mandorle

FÜR 1 KUCHEN (CA. 35 X 15 CM)

**225 g Mehl (Type 550) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
100 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fett
• 1 Eigelb • 40 g Mandelblättchen • 2 kleine Zucchini
120 g Feta • einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken • 1 Knoblauchzehe • 100 g saure Sahne • 100 g Sahne • 3 EL Biozitronensaft • 2 Eier • 2 EL Speisestärke • etwas frisch geriebene Muskatnuss • 1/2 TL rote Pfefferbeeren • 1/2 TL Thymianblättchen • 1/2 TL grobes Salz und einige Basilikumblättchen zum Garnieren • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Das Mehl in einer Schüssel mit kalter Butter, Eigelb, 1-3-5 EL eiskaltem Wasser und 1/2 TL Salz rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2 Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten und auskühlen lassen. Zucchini waschen, putzen und mit einem Sparschäler der Länge nach in sehr dünne Scheiben hobeln. Den Feta klein würfeln.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (ca. 35 x 15 cm) fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche länglich und ca. 5 mm dick ausrollen. Die Form damit auslegen, dabei auch einen Rand formen. Den Teigboden mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten beschweren und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten blindbacken.

4 Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit saurer Sahne, Sahne, Zitronensaft, Eiern, Speisestärke und Feta verrühren. Die Masse mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

5 Den vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen, das Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen. Die Eier-Sahne-Mischung auf dem Teig verteilen. Die Zucchinistreifen einzeln zur Spirale aufrollen und in die Eier-Sahne-Mischung setzen. Die Quiche im vorgeheizten Backofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

6 Die roten Pfefferbeeren mit Thymianblättchen und grobem Salz im Mörser grob zerstoßen. Die Quiche aus dem Backofen nehmen, mit der Würzmischung sowie den gerösteten Mandeln bestreuen und mit einigen Basilikumblättchen garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit



Bunte Champignonpizza

Pizza ai funghi colorata

FÜR 4 PERSONEN

**1/2 Würfel Hefe • 1/2 TL Zucker • 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 3 EL natives Olivenöl extra
je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe, geschält, fein gewürfelt
400 g stückige Tomaten (Dose) • 1 rote Paprikaschote
50 g Zucchini • 100 g Champignons • 100 g Brokkoli
200 g Mozzarella • 5 Stiele Basilikum • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Hefe und Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit 1 1/2 TL Salz vermischen. Die Hefemischung und 1 EL Öl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abdecken und 20 Minuten ruhen lassen. Das übrige Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, dann die Tomaten dazugeben. Die Soße aufkochen, salzen und pfeffern und 5 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und auf Backblechgröße ausrollen, dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Gemüse und Pilze waschen bzw. putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig mit Tomatensoße bestreichen, mit Gemüse und grob zerzupftem Mozzarella belegen und die Pizza in 18-20 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Die Pizza mit Basilikumblättchen bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten





Spargelquiche mit Ziegenfrischkäse

Quiche di asparagi e caprino

FÜR 1 KUCHEN (35 X 11 CM)

150 g grüner Spargel • 100 g weißer Spargel • 6 Kirschtomaten • 200 g Sahne • 3 Eier • 40 g frisch geriebener Scamorza • etwas Butter zum Fetten • 1 Rolle Blätterteig (Kühlregal) • 40 g Ziegenfrischkäse • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den grünen Spargel im unteren Drittel, den weißen Spargel komplett schälen. Alle Stangen von den holzigen Enden befreien, waschen und jeweils schräg halbieren. Den weißen Spargel 10 Minuten in Salzwasser garen, 2 Minuten vor Ende der Garzeit den grünen Spargel dazugeben. Alles abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Sahne mit Eiern und geriebenem Scamorza verquirlen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Eine rechteckige Tarteform (35 x 11 cm) mit Butter fetten und an Boden und Rand mit dem Blätterteig auskleiden.

3 Die Sahnemischung darauf verteilen, dann Spargel und Tomaten daraufgeben. Die Spargelquiche im vorheizten Ofen in ca. 35 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Quiche aus dem Backofen nehmen und den Ziegenfrischkäse in Klecksen daraufgeben, sodass dieser etwas verläuft. Die Quiche mit etwas Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Wer kein Freund von Ziegenfrischkäse ist, ersetzt ihn durch Ricotta. Diesen können Sie nach Belieben für zusätzliche Frische noch mit 1/2 TL abgeriebener Biozitronensaft verfeinern.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten

Weisse Pizza mit Birne & Radicchio

Pizza bianca con pere e radicchio

FÜR 4 PERSONEN

10 g frische Hefe • 1 TL Zucker • 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 3 EL natives Olivenöl extra • 100 ml Buttermilch • 1 große reife Birne • 1 EL Biozitronensaft • 150 g Radicchio* • 150 g Taleggio • 200 g saure Sahne • 150 g Mascarpone • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe und Zucker in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, 1 Prise Salz, Olivenöl und Buttermilch vermengen, die Hefemischung dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem angefeuchteten Küchenhandtuch abdecken und 60 Minuten ruhen lassen.

2 Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Backblech in das untere Drittel des Ofens schieben und mit erhitzen. Die Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in sehr feine Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft vermengen. Den Radicchio putzen, in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Den Käse in Scheiben schneiden. Saure Sahne und Mascarpone verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und in 4 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils auf einem Bogen Backpapier ausrollen, nach 5 Minuten Ruhezeit nachrollen. Die Teigfladen mit Creme bestreichen, mit Birne, Radicchio und Käse belegen und portionsweise auf dem heißen Backblech in 6-8 Minuten goldbraun backen. Die Pizzen sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten zzgl. 65 Minuten Ruhezeit



★ **Warenkunde**

RADICCHIO Das leuchtend rote Blattgemüse ist fester Bestandteil der italienischen Küche. Mit dem Stoff Intybin, der für seinen typischen bitteren Geschmack sorgt, unterstützt Radicchio die Verdauung. Zudem enthält er viel Inulin, einen löslichen Ballaststoff, der die nützlichen Bakterien im Darm füttert und somit das Immunsystem stärkt. Radicchio eignet sich gut zur Zubereitung als Salat, er kann aber auch gedünstet oder gebraten werden.

Herhaft belegt
und so knusprig!





Unglaublich
aromatisch

Pizza mit Knoblauchpilzen und Rucola

Pizza con funghi all'aglio e rucola

FÜR 4 PERSONEN

1/2 Würfel Hefe • 1 Prise Zucker • 400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln • 10 g getrocknete Steinpilze • 3 Knoblauchzehen • 500 g gemischte Pilze • 250 g Büffelmozzarella • 2 Stiele Petersilie • 1 Handvoll Rucola • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe und Zucker in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen und 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Mehl, 2 EL Öl und 1/2 TL Salz in eine Schüssel geben. Hefemischung und 175 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten, der nicht mehr am Schüsselrand klebt. Ggf. noch etwas mehr Mehl bzw. Wasser einarbeiten. Den Teig mit einem Küchenhandtuch abdecken und ca. 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Die getrockneten Steinpilze mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten einweichen, dann abgießen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und hacken. Die frischen Pilze gründlich säubern und je nach Größe in kleinere Stücke schneiden. Mit den eingeweichten Steinpilzen und dem Knoblauch in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl 2–3 Minuten anbraten. Den Backofen mitsamt zwei Backblechen auf 220 °C Umluft vorheizen.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 3/4 Portionen teilen, diese jeweils oval (26 x 20 cm) ausrollen. Die Fladen auf je ein Stück Backpapier legen. Den Mozzarella in kleine Stücke zupfen und auf den Pizzaböden verteilen. Die Pilze ebenfalls darauf verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

4 2 Pizzen mitsamt Backpapier auf die heißen Bleche ziehen und im vorgeheizten Backofen in ca. 10 Minuten knusprig backen. Mit den restlichen Pizzen ebenso verfahren. Petersilie und Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Beides auf die Pizzen streuen, diese servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten zzgl. 2 Stunden Ruhezeit**



Tomaten-Paprika-Kuchen

Torta salata di pomodori e peperoni

FÜR 1 KUCHEN (Ø 24 CM)

150 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten • 150 g Frischkäse • etwas frisch geriebene Muskatnuss • 225 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken • je 1 gelbe und grüne Paprikaschote • 500 g bunt gemischte Tomaten • 1/2 Bund Frühlingszwiebeln • 150 g Crème fraîche • 200 g Ziegenfrischkäse • 2 EL flüssiger Honig • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Butter schaumig schlagen. Frischkäse, 1 TL Salz und 1 Prise Muskat unterrühren. Mehl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (Ø 24 cm) an Boden und Rand mit Butter einfetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form rund ausrollen. Die Form an Boden und Rand damit auskleiden. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier belegen und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren, dann im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten blindbacken.

2 Die Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und in breite Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Crème fraîche mit Ziegenfrischkäse, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Den vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen. Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen. Den Boden mit der Creme bestreichen. Paprika, Tomaten und das Weiße der Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Den Kuchen 20–25 Minuten backen, dann mit dem Frühlingszwiebelgrün bestreuen und sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten**



Pizza mit Zucchini, Kräutern & Pesto

Pizza con zucchine, erbe aromatiche e pesto

FÜR 4 PERSONEN

15 g frische Hefe • 400 g Mehl (Tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 1 Prise Zucker • 90 ml natives Olivenöl extra zzgl. 2 EL für den Teig • 2 Handvoll Basilikumblätter 1 Handvoll Petersilienblätter • 8 EL gemischte Kerne, geröstet • 4 EL frisch geriebener Parmesan • 1 EL Biozitronensaft • 150 g Frischkäse • 250 g Hokkaidokürbisfruchtfleisch • 2 junge Zucchini • 4 EL Kapern in Lake (Glas) etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl in einer Schüssel mit 1 TL Salz und Zucker vermischen. Eine Mulde hineindrücken und die Hefemischung sowie 2 EL Öl hineingießen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten, diesen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche noch ca. 10 Minuten von Hand kräftig durchkneten. Den Teig in der Schüssel abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest mit 4 EL der Kernmischung, Öl und Parmesan pürieren. Das Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Den Frischkäse mit 2 EL Pesto verrühren. Kürbis in feine Scheiben hobeln.

2 Den Backofen auf 240 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig in 4 Portionen teilen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu ovalen Pizzafladen ausrollen. Je 2 Fladen auf die Bleche legen, mit der Kräutercreme bestreichen, mit dem Kürbis belegen und im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Scheiben hobeln. Die gebackenen Pizzen mit Zucchini belegen und mit den übrigen Kernen und Kapern bestreuen. Mit Pesto und den restlichen Kräutern garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



Krosser Tomatenkuchen

Torta salata croccante ai pomodori

FÜR 1 KUCHEN (40 X 30 CM)

8 Stiele Thymian • 200 g Weizenvollkornmehl • 300 g Mehl • 1 Pck. Backpulver • 1 Ei • 320 g Magerquark • 90 ml natives Olivenöl extra • ca. 3 EL Milch • 2 EL Senf • 1 EL flüssiger Honig • 700 g Tomaten in verschiedenen Größen und Farben • 3 rote Zwiebeln • 250 g Ziegenweichkäse etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen hacken. Beide Mehlsorten in einer Schüssel mit Backpulver, 1/2 TL Salz und gehacktem Thymian vermischen. Ei, Quark, Öl sowie Milch dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Ggf. etwas mehr Mehl oder Milch dazugeben. Den Teig abgedeckt bis zur Verwendung bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Senf und Honig in einer kleinen Schüssel verrühren. Tomaten waschen und vom Stielansatz befreien. Größere Tomaten in Scheiben oder Spalten schneiden, Kirschtomaten halbieren. Die Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Den Teig auf dem Backblech ausrollen und mit der Honig-Senf-Mischung bestreichen. Ziegenweichkäse in Stücke schneiden und mit Tomaten und Zwiebeln auf dem Teig verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Den Tomatenkuchen im unteren Drittel des vorgeheizten Backofens in 30–35 Minuten goldbraun und knusprig backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Testen Sie LandGenuss

Das Magazin mit saisonalen Rezepten für jede Gelegenheit



NEU
Mit frischem Look
ins neue Jahr

Gleich bestellen:

0711/72 52-291

@ www.landgenuss-magazin.de/probeabo

Bestellnummer: LG12ONM

BEVANDE RINFRESCANTI



Erfrischende Getränke

Aus süßen Früchten und aromatischen Kräutern mischen wir wunderbare **LIMONADEN, SHAKES UND BELEBENDE DRINKS**, mit denen Sie gut durch den Sommer kommen



ANANASDRINK

mit Rum & Limette

Rezept auf Seite 89





Einfach ideal
fürs Sommertfest

Erdbeer-Mango-Bowle

Punch di fragole e mango

FÜR 4 GLÄSER (À 450 ML)

**1/2 Mango • 250 g Erdbeeren • 1 Biolimette • 500 ml
Weißwein, gut gekühlt • 1 Handvoll Eiswürfel • 750 ml
Tonicwater, gut gekühlt • etwas Holunderblüten sirup
nach Belieben • 2 Stiele Estragon zum Garnieren**

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Die Erdbeeren waschen, dann trocken tupfen, vom Grün befreien und in Scheiben schneiden. Die Limette waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Früchte in ein Bowlengefäß geben, Weißwein und Eiswürfel dazugeben und alles mit Tonicwater auffüllen. Die Mischung nach Belieben mit Holunderblüten sirup süßen und 30 Minuten kalt stellen. Estragon waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Bowle auf die Gläser verteilen, mit den Estragonblättchen garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten zzgl. 30 Minuten
Kühlzeit



Wassermelonenshake

Frullato di anguria

FÜR 4 GLÄSER (À 150 ML)

**1 Banane • 2 Biolimetten • 500 g Wassermelonenfrucht-
fleisch, geschält, gewürfelt • einige Eiswürfel**

Die Banane schälen und in kleinere Stücke brechen. Die Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. 1 Limette auspressen, die andere achteln. Den Limettensaft mit den

Melonenwürfeln und der Banane in einem Standmixer fein pürieren. Das Getränk auf die 4 Gläser verteilen, mit den Limettenstücken garnieren und auf Eis servieren.

TIPP: Die Banane sorgt im Shake für eine tolle Cremigkeit. Wer darauf verzichten möchte und die volle Ladung Melone liebt, ersetzt die Banane durch 200 g Honigmelonen- oder Cantaloupmelonenfruchtfleisch.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten



Zitruslimonade mit Minze

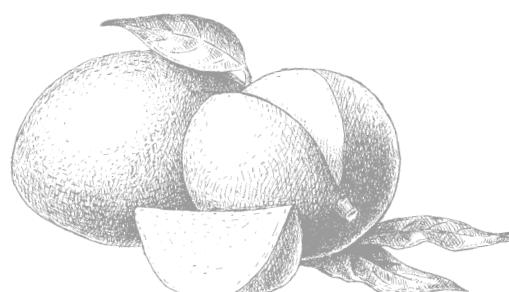
Limonata alla menta

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML)

**3 Bioorangen • 2 Biozitronen • 3 Stiele Minze • 50 g Zucker
750 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt**

Orangen und Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Alle Orangen und 1 Zitrone auspressen. Übrige Zitrone in Scheiben schneiden. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Den Zitrussaft durch ein feines Sieb in eine Karaffe gießen. Zucker, Minze und Zitronenscheiben dazugeben. Alles mit dem Mineralwasser auffüllen, umrühren und 60 Minuten kalt stellen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten zzgl. 60 Minuten
Kühlzeit





Wenige Zutaten
toll kombiniert



Klassischer Hugo

Hugo classico

FÜR 4 GLÄSER (À 150 ML)

4 Stiele Minze (z. B. Mojito-Minze) • 80 ml Holunderblüten-sirup • 400 ml Prosecco, gut gekühlt • etwas kohlensäure-haltiges Mineralwasser, gut gekühlt

Die Minze waschen und trocken schütteln. In jedes Glas 20 ml Holunderblüten-sirup und 100 ml Prosecco einfüllen. Alles mit etwas Mineralwasser aufgießen und den Hugo mit je 1 Stiel Minze garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten



Cremiger Pfirsich-Wodka-Drink

Drink cremoso alla pesca e vodka

FÜR 4 GLÄSER (À 150 ML)

6 Pfirsiche • 100 ml Wodka • 20 ml Zuckersirup • 1/2 Bio-limette (Saft) • 1 Handvoll Crushed Ice

Die Pfirsiche waschen und trocken reiben. Von 1 Pfirsich 4 Scheiben abschneiden, diese jeweils auf einen kleinen Holzspieß stecken. Übrige Pfirsiche und den angeschnittenen Pfirsich kurz mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Pfirsiche von der Haut befreien, halbieren und die Steine entfernen. Das Fruchtfleisch mit Wodka, Zuckersirup, Limettensaft und Crushed Ice in einen leistungsstarken Standmixer geben und alles cremig pürieren. Den Drink auf die 4 Gläser verteilen und mit den Pfirsichspießen garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



Wodka Tonic mit Grapefruit & Rosmarin

Vodka tonic con pompelmo e rosmarino

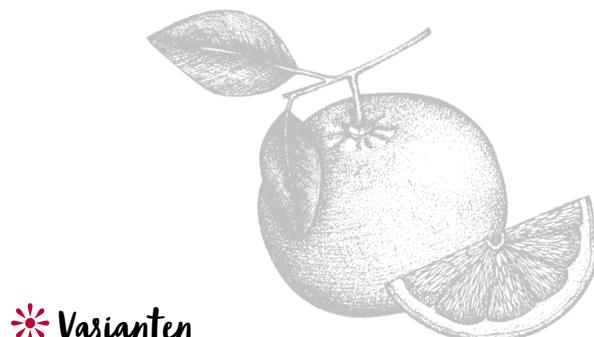
FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML)

1/2 Biograpefruit • 2 Zweige Rosmarin • 80 ml Wodka 500 ml Tonicwater, gut gekühlt • einige Eiswürfel

Die Grapefruit in dünne Scheiben schneiden und jeweils vierteln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Zweige halbieren. Grapefruitscheiben mit Wodka und je 1/2 Rosmarinzweig auf die Gläser verteilen. Alles mit Tonicwater und Eiswürfeln auffüllen und den Drink servieren.

TIPP: Tonicwater eignet sich hervorragend, um Saft und Spirituosen aufzufüllen. Alternativ bietet sich für dieses Getränk auch Bitter Lemon gut an.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten



Varianten

SIE SIND KEIN FREUND VON WODKA? Gar kein Problem, Sie können ihn nach Belieben 1:1 durch Gin oder weißen Rum ersetzen. Wem der Drink durch Grapefruit und Tonicwater zu herb ist, der röhrt pro Glas 1-2 EL Zuckersirup unter. Für den Zuckersirup einfach 100 g Zucker mit 100 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat. Der Sirup kann zusätzlich mit Kräutern und Gewürzen nach Wahl verfeinert werden.



Alkoholfreie
Erfrischung

Blutorangen-Erdbeer-Limonade mit Thymian

Limonata di arance rosse, fragole e timo

FÜR 4 GLÄSER (À 300 ML)

**4 Bioblutorangen • 200 g Erdbeeren • 4 Stiele Thymian
80 g brauner Zucker • 2 Handvoll Eiswürfel • 500 ml
kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt**

2 Blutorangen in dünne Scheiben schneiden, die übrigen halbieren und auspressen. Die Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und in Scheiben schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. 50 g Erdbeeren mit Zucker und Blutorangensaft fein pürieren, dann mit den Blutorangen- und Erdbeerscheiben sowie den Eiswürfeln in eine Karaffe (ca. 1 l) geben. Alles mit Mineralwasser aufgießen, umrühren und auf die Gläser verteilen. Die Limonade mit den Thymianstielen garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten



Kiwi-Trauben-Shake mit Aloe vera

Frullato di kiwi, uva e aloe vera

FÜR 4 GLÄSER (À 150 ML)

**4 Kiwis • 350 g kernlose Weintrauben • 2 Handvoll Baby-
spinat • 2 Blätter Mangold • 1 Blatt Aloe vera (alternativ
50 ml Aloe-vera-Trinkgel) • 1-2 TL Biozitronensaft**

Die Kiwis schälen und klein schneiden. Die Weintrauben waschen und von den Stielen zupfen. Spinat und Mangold waschen, trocken schütteln und den Mangold klein schneiden. Aloe vera schälen und das geleeartige Fruchtfleisch mit den vorbereiteten Zutaten in einem Standmixer fein püri-

ren. Ggf. etwas Wasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Shake mit dem Zitronensaft abschmecken, auf die 4 Gläser verteilen und servieren.

TIPP: Aloe vera finden Sie beim Gemüsehändler, der sie im Zweifel sicherlich auch für Sie bestellen kann. Verzehrbares Aloe-vera-Trinkgel ist im Drogeriemarkt oder im Reformhaus erhältlich.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Ananasdrink mit Rum & Limette

Cocktail di ananas, rum e lime

FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML)

**200 g Ananas, mit Schale • 4 Stiele Minze • 4 Biolimetten
(Saft) zzgl. 1/2 Biolimette zum Garnieren • 4 EL brauner
Zucker • 2 Handvoll Eiswürfel • 80 ml weißer Rum • 80 ml
Ananassaft • etwas kohlensäurehaltiges Mineralwasser**

Aus dem Ananansfruchtfleisch 4 Dreiecke herausschneiden und jeweils auf einen kleinen Holzspieß stecken. Das übrige Fruchtfleisch schälen und würfeln. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Limettensaft auf die 4 Gläser verteilen. Die 1/2 Limette in dünne Scheiben schneiden. Je ein paar Minzblätter, Limettenscheiben, 1 EL Zucker und ein paar Eiswürfel in die Gläser geben. Ananaswürfel ebenfalls auf die Gläser verteilen, dann pro Glas 20 ml Rum und 20 ml Ananassaft dazugießen. Alles mit Mineralwasser auffüllen. Den Drink mit den Ananas-spießen garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

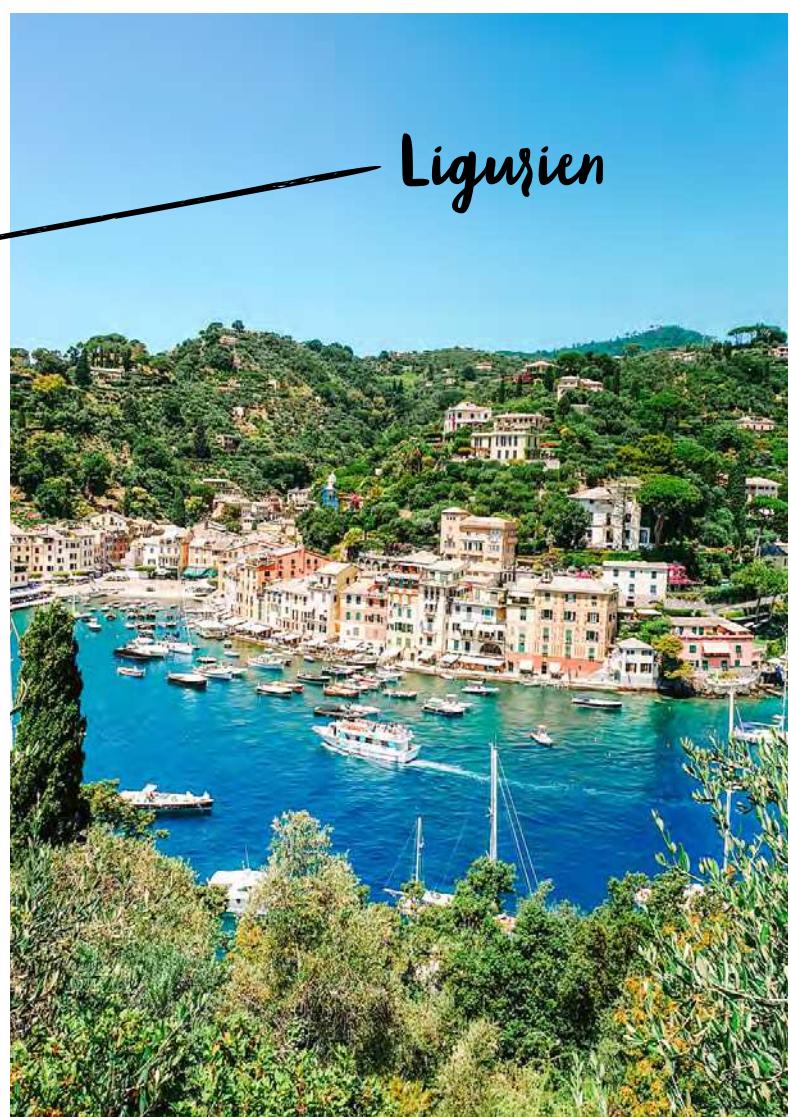


REGIONI ITALIANE



Italienische Regionen

Begleiten Sie uns auf einen Ausflug in zwei der schönsten Regionen Italiens, **LIGURIEN UND KAMPANIEN**, und entdecken Sie lokale Spezialitäten wie Schiacciata und Pizza Margherita



MALERISCHE LAGE

Die Gemeinde Manarola schmiegt sich an die Felsen der Küste der Cinque Terre



Landschaftliche Vielfalt LIGURIEN



Wenn man so will, ist Ligurien so etwas wie Italien in Miniaturformat: Auf kleinstem Raum findet man „mare e monti“ – Meer und Berge. Eine Region mit vielen Gesichtern und Spezialitäten

Ligurien, die flächenmäßig drittkleinste Region in Italien, ist eigentlich nicht mehr als ein schmaler, sichelförmiger Küstenstreifen im Norden des Landes, der von der Côte d'Azur bis an die Toskana reicht – und dennoch bietet er unglaublich viel Abwechslung. Von feinsandigen Stränden, romantischen Klippendörfern und schnuckeligen Häfen bis hin zu langen Wanderwegen im bergigen Hinterland bleiben keine Wünsche offen. Im Osten erstreckt sich die Riviera di Levante, im Westen die Riviera di Ponente und mittendrin liegt die Hauptstadt Genua. Ganz egal wo man sich gerade in Ligurien befindet, die Berge sind in unmittelbarer Nähe zur Küste und steigen auf Höhen bis zu 800 Metern an. Das macht die Landschaft interessant für Aktivurlauber und Wanderer.

Neben der vielfältigen Landschaft bietet die Region eine Fülle an leckeren kulinarischen Spezialitäten. Unter anderem ist Ligurien bekannt für sein Olivenöl und sein aromatisches Basilikum. So stammt auch das berühmte Basilikumpesto aus der Region, dessen Rezept erstmals im Jahr 1863 dokumentiert wurde. Ein traditionelles Pesto genovese wird mit sieben Zutaten zubereitet: Pinienkernen, Basilikum, Pecorino, Parmigiano reggiano, Knoblauch, Olivenöl und Salz. In der regionalen Küche wird es sowohl in Nudelgerichten und Minestrone als auch zu grünen Bohnen, auf Pizza und Fladenbroten verwendet.

Die Focaccia ist ein weiterer Klassiker, der in Ligurien beheimatet ist. Zwei Varianten sind hierbei besonders berühmt: Die Focaccia genovese mit reichlich Olivenöl, groben Salzkörnern, Zwiebeln, Kartoffeln und Oliven sowie die flache Focaccia di Recco, gefüllt mit italienischem Frisch- oder Weichkäse. Weniger bekannt, aber genauso lecker sind die Farinata di ceci (flache Fladenbrote aus Kichererbsenmehl) und Polpette di Melanzane, eine Art Auberginenbällchen mit Käse. Bei den Dolci (Süßwaren) finden Sie neben den populären Amaretti auch den Pandolce genovese, einen Fruchtkuchen mit Sultaninen, Kirschen, Mandeln und kanalisierten Orangenzeneten.



IMPOSANT Mit ihrem Springbrunnen ist die Piazza Raffaele De Ferrari ein Wahrzeichen Genuas, der Hauptstadt Liguriens (o.) **BUNTES LEBEN** Gasse mit farbenfrohen Hausfassaden in der kleinen Gemeinde Monterosso al Mare (u.)





Sorgen für jede Menge Geschmack in der Minestrone: viel Gemüse und **WÜRZIGES BASILIKUMPESTO**



AROMATISCH Ligurien ist bekannt für sein Basilikum, das in der Küche der Region vielfältig eingesetzt wird (o.) **CINQUE TERRE** Der Küstenabschnitt umfasst fünf Gemeinden, darunter Vernazza (u.). An den steilen Hängen wird Wein angebaut



Grüne Minestrone mit Pesto

Minestrone verde al pesto

FÜR 4 PERSONEN

1 Handvoll Basilikum zzgl. einige Basilikumblättchen zum Garnieren • 50 g frisch geriebener Parmesan • 60 g Pinienkerne, geröstet • 3 Knoblauchzehen • 125 ml natives Olivenöl extra zzgl. 2 EL zum Dünsten • 1 Stange Lauch • 250 g Pastinaken • 2 Stangen Staudensellerie • 150 g Grünkohl • 150 g grüne Bohnen • 2 kleine Zucchini • 4 Salbeiblätter • 1,5 l heiße Gemüsebrühe • 800 g Cannellinibohnen (Dose) • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Basilikum waschen, trocken schütteln und grob hacken, dann mit geriebenem Parmesan, gerösteten Pinienkernen, 1 geschälten Knoblauchzehe sowie 125 ml Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Das Basilikumpesto in eine Schale füllen und bis zur Verwendung beiseitestellen.

2 Für die Minestrone Lauch, Pastinaken, Sellerie, Grünkohl, Bohnen und Zucchini waschen und ggf. putzen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Salbei waschen und trocken tupfen. Die beiden übrigen Knoblauchzehen schälen und hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Salbei, Knoblauch, Lauch, Pastinaken, Sellerie und Grünkohl darin 5 Minuten andünsten. Alles mit der Brühe aufgießen und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze sanft köcheln lassen.

3 Cannellinibohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Grüne Bohnen, Zucchini und Cannellinibohnen zur Suppe geben, diese weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Suppenschalen verteilen, dann mit etwas Pesto und Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren. Das restliche Pesto dazureichen. Dazu passt Ciabatta.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Mit einer Extra-
portion Gemüse

Feiner
Pastaliebling



Spaghetti mit Minzpesto und Ricotta salata

Spaghetti al pesto di menta e ricotta salata

FÜR 4 PERSONEN

1 Handvoll Minzblättchen • 4 Stiele Petersilie • 5 EL Pinienkerne, geröstet • 50 g frisch geriebener Parmesan 100 ml natives Olivenöl extra • 1 TL Biozitronensaft 150 g Kirschtomaten • 100 g grüne Bohnen • 400 g Spaghetti • 100 g Ricotta salata (ca. 6 Monate gereift) etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für das Pesto die Minze waschen, trocken schütteln und in einen Mixer geben. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Einige davon zum Garnieren beiseitelegen, den Rest zur Minze geben. 3 EL Pinienkerne, Parmesan, Olivenöl und Zitronensaft dazugeben und alles zu einem Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Kirschtomaten waschen und halbieren. Die grünen Bohnen waschen, putzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen, in den letzten 3 Minuten der Garzeit die Bohnen dazugeben und mitkochen.

3 Alles abgießen, abtropfen lassen und wieder zurück in den Topf geben. Das Minzpesto, die restlichen gerösteten Pinienkerne und die Kirschtomaten zum Spaghetti-Bohnen-Mix geben und alles gut miteinander vermengen.

4 Die Pasta auf Teller verteilen, den Ricotta salata grob darüberreiben und etwas Pfeffer darübermahlen. Das Gericht mit der übrigen Petersilie garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



FRISCHE OLIVEN Ligurien ist bekannt für den Olivenanbau, insbesondere für die Sorte Taggiasca (diese erhalten Sie eingekocht z. B. unter www.gustini.de), und für bestes Olivenöl



Feigen-Ricotta-Crostata

Crostata di ricotta e fichi

FÜR 1 KUCHEN (CA. 30 X 20 CM)

400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 245 g Zucker • 1 Prise Salz • 250 g kalte Butter in Stückchen 7 Eier • 8-10 Feigen • 4 EL Maraschino • 500 g Ricotta 100 g Sahne • 1/2 Biozitrone (Saft) • 1 TL Zimtpulver

1 Für den Teig das Mehl mit 125 g Zucker, Salz, kalter Butter und 1 Ei rasch mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2 Die Feigen waschen, putzen, halbieren und mit dem Maraschino beträufeln. Den Ricotta mit 120 g Zucker, 6 Eiern, Sahne, Zitronensaft und Zimt glatt rühren.

3 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine eckige Backform (ca. 30 x 20 cm) mit Backpapier auslegen. 3/4 des Teigs auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Die Form damit auskleiden, dabei auch einen kleinen Rand formen. Den restlichen Teig ebenfalls dünn ausrollen und mit einem Teigrädchen in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

4 Die Ricottacreme auf den Teig geben und glatt verstreichen. Die Feigen mit der Schnittfläche nach oben darauflegen und leicht in die Ricottacreme drücken. Die Teigstreifen gitterartig darüberlegen und am Teigrand gut andrücken. Die Crostata im vorgeheizten Backofen in ca. 45 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Crostata aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und servieren.

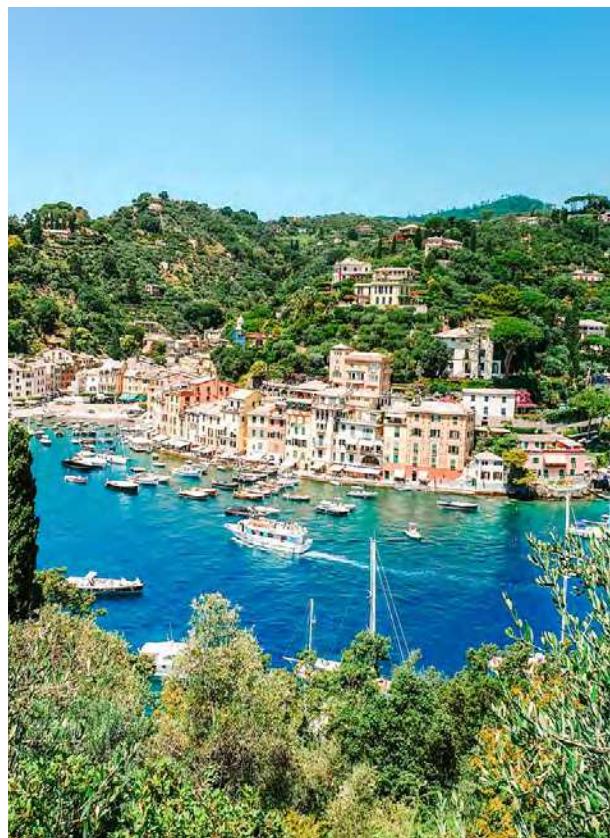
♥ ZUBEREITUNGSZEIT 95 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit



*Aus krossem Teig und guten
Zutaten für den Belag entsteht dieses
LECKERE GOLDSTÜCK*



URLAUBSGLÜCK An den Stränden der kleinen Buchten lässt es sich herrlich entspannen (o.) **PORTOFINO** Das kleine Fischerdorf liegt an der italienischen Riviera südöstlich von Genua und verzaubert die Besucher mit seinem Charme (u.)



Schiacciata ohne Hefe mit Kartoffeln
Schiacciata senza lievito alle patate

FÜR 4 PERSONEN

1 Zweig Rosmarin • 4 Stiele Thymian • 275 g Mehl • 1 TL Backpulver • 6 EL natives Olivenöl extra • 2 festkochende Kartoffeln • 1 Biozitrone (abgeriebene Schale) • 1 Knoblauchzehe • 100 g grob geriebener Fontina • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und grob hacken. Mehl und Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben. Die Hälfte der gehackten Kräuter sowie 1 TL Salz untermischen. 160 ml Wasser und 2 EL Olivenöl dazugeben und alles rasch zu einem weichen Teig verarbeiten. Ggf. etwas mehr Mehl bzw. Wasser einarbeiten. Den Teig auf einem Bogen Backpapier oval (ca. 25 x 15 cm) ausrollen.

2 Den Backofen mitsamt Backblech auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Übriges Olivenöl mit den restlichen Kräutern (etwas zum Garnieren beiseitelegen) und der Zitronenschale verrühren. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken.

3 Den Teigfladen mit etwas Kräuteröl bestreichen, leicht überlappend mit den Kartoffelscheiben belegen und mit Käse bestreuen. Alles mit etwas Öl beträufeln, salzen und pfeffern und mit den restlichen Kräutern bestreuen. Den Teigfladen mitsamt Backpapier auf das heiße Backblech ziehen und im vorgeheizten Ofen in 12–15 Minuten goldbraun backen. Die Schiacciata mit dem übrigen Kräuteröl beträufeln und in Stücke geschnitten servieren.

TIPP: Die Schiacciata schmeckt sowohl frisch aus dem Ofen als auch lauwarm abgekühlt. Variieren Sie den Belag und verwenden Sie z. B. Oliven oder frische Tomaten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Würziger
Knusperfladen

MONUMENTAL Pompeji wurde bei einem Ausbruch des Vesuv verschüttet. Heute ist die Ruinenstadt ein Touristenmagnet



Natur & Historie KAMPA NIEN



Schöne Badebuchten, mildes Mittelmeerklima – und unweit entfernt ein imposanter Vulkan. Die Region im Süden Italiens überzeugt mit ihrer Landschaft und einem reichen Kulturerbe

Kampanien ist eine der südlichsten Regionen Italiens und erstreckt sich entlang des Tyrrhenischen Meers. Die zauberhaften Inseln im Golf von Neapel und die steilen Felsen der Amalfiküste gehören ebenso zum Landschaftsbild wie Zitronengärten, Weinberge und Olivenhaine, aber auch der majestätische Vulkan Vesuv, der im Jahr 79 n. Chr. den Einwohnern Pompejis und Herculaneums das Leben kostete. Die Nähe zu vulkanischen Böden hat aber auch durchaus Vorteile: In Kombination mit dem sonnig-milden Klima der Küste und dem gemäßigten Kontinentalklima im Landesinneren entstehen hier schon seit jeher spannende Weine. Tatsächlich war die Region in der Antike Hauptlieferant für Rom und eines der wichtigsten Weinanbaugebiete der Welt. Es ist dieses Mit- und Nebeneinander von historischen Stätten und landschaftlichen Attraktionen, das Kampanien so einzigartig macht. Während das einsame Hinterland mit seinen hohen Bergen, alten Pilgerwegen und kleinen Dörfern begeistert, versprühen die quirligen, engen Gassen der Hauptstadt Neapel pures Leben.

Genau von hier aus begann der Eroberungszug der berühmten Pizza napoletana und der Calzone durch die ganze Welt. Auch die übrige Küche Kampaniens ist durch bunte Gerichte gekennzeichnet: Tomaten und Zitrusfrüchte spielen eine wichtige Rolle, ebenso regionale Aushängeschilder wie der beliebte Büffelmozzarella, der insbesondere in den Gegenden von Mondragone, Battipaglia, Capua und Eboli produziert wird. Die bekanntesten Backwaren aus der Region sind die Pastiera napoletana (Mürbeteigkuchen mit Ricottafüllung), kleine, dekorative Blätterteigtaschen namens Sfogliatelle di ricotta sowie Baba au rhum, ein getränkter Napfkuchen. Für zitronige Frische sorgen Delizia al limone, kleine Zitronenbiskuittörtchen, und natürlich Limoncello. Der berühmte Zitronenlikör wird entlang der Amalfiküste sowie am Golf von Neapel produziert und ist ein toller Digestif oder Aperitif an einem lauen Sommerabend.



WEITE SICHT Am Golf von Neapel hat man Ausblick auf den Vesuv, der nur neun Kilometer von der Stadt entfernt ist (o.)

FASZINIEREND Der Vesuv ist immer noch aktiv. Das letzte Mal brach er im Jahr 1944 aus, seitdem ruht er (u.)





Von Neapel in Kampanien in die ganze Welt: der Klassiker PIZZA MARGHERITA



SPEZIALITÄT Die in Kampanien angebauten Zitronen sind herrlich aromatisch (o.) **LA DOLCE VITA** Die kleine Stadt Positano liegt direkt an der Amalfiküste an den Klippen und lockt mit einer hübschen Altstadt und gemütlichen Cafés (u.)



Pizza Margherita mit Basilikum

Pizza Margherita al basilico

FÜR 4 PERSONEN

etwas Zucker • 500 g Mehl (Tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 2 g frische Hefe • 8 EL natives Olivenöl extra • 400 g Tomaten • 1 Knoblauchzehe • 1 Zwiebel • 1 EL Tomatenmark • 1 EL Balsamicoessig • 1/2 TL getrockneter Oregano • 2 Kugeln Mozzarella in Scheiben • einige Basilikumblättchen • etwas Salz und frisch gemahlener Pfeffer

1 Für den Teig 15 g Salz und 1 TL Zucker in 300 ml Wasser auflösen. Das Mehl in eine Schüssel geben und die Hefe darüberbröckeln. Das Salzwasser und 2 EL Öl unterkneten. Den Teig 10 Minuten kneten und mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 3 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen, anschließend 48 Stunden kalt stellen.

2 Den Teig in 4 Portionen teilen, abgedeckt 3 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Für den Belag die Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein würfeln und in einem Topf in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Tomatenmark kurz mitbraten. Alles mit Essig ablöschen. Tomaten und Oregano dazugeben, die Soße 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

3 Den Backofen mitsamt Pizzastein auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teigportionen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen formen. Jeweils 2 Fladen auf einen Bogen Backpapier legen und mit Tomatensoße bestreichen, dabei ringsum einen Rand frei lassen. Mozzarella zerzupfen und darauf verteilen, die Fladen mit je 1 EL Olivenöl beträufeln. Je 2 Pizzen auf den Pizzastein schieben und in 6–10 Minuten knusprig backen. Die übrigen Pizzen ebenso backen, dann mit Basilikum servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten zzgl. 54 Stunden Ruhezeit



So sieht
Pizzaliebe aus!

Auberginen in ihrer
schönsten Form



Auberginenauflauf alla parmigiana

Melanze alla parmigiana

FÜR 4 PERSONEN

**4 Auberginen • 4 Stiele Basilikum • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 5 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetteln • 400 g stückige Tomaten (Dose) • 400 g passierte Tomaten (Dose) • etwas Zucker • etwas Mehl zum Wenden
2 Kugeln Mozzarella • 50 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Auberginen waschen, putzen und längs in Scheiben schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und ca. 30 Minuten Wasser ziehen lassen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, beides in einer Pfanne in 1 EL heißem Olivenöl andünsten. Stückige und passierte Tomaten dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem geschnittenen Basilikum würzen. Die Soße 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

2 Auberginenscheiben trocken tupfen, in Mehl wenden und portionsweise in 4 EL heißem Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten, dann kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl fetten. Mozzarella in Scheiben schneiden. 1 Lage Auberginen in die Form legen, mit Tomatensoße bedecken und mit Mozzarella belegen. Auf diese Weise alle Zutaten einschichten. Den Auflauf mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 45–55 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Auberginenauflauf mit etwas Pfeffer übermahlen, mit Basilikum bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden zzgl. 30 Minuten
Ruhezeit



NATURATTRAKTION Die Faraglioni sind beeindruckende Felsformationen, die im Mittelmeer vor der Insel Capri im Golf von Neapel liegen. Sie bestehen aus Kalkstein



Baba au Rhum mit Pistazien

Babà al rum con pistacchi

FÜR 12 STÜCK

**20 g frische Hefe • 195 g Zucker • 80 ml lauwarme Milch
110 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetteln • 1/2 TL Vanilleextrakt • 4 Eier • 240 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Ausstäuben • 120 ml brauner Rum • 20 g Pistazienkerne**

1 Hefe und 15 g Zucker in der lauwarmem Milch auflösen. Die Hefemilch abgedeckt ca. 15 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Weiche Butter, Vanilleextrakt und 30 g Zucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Abwechselnd Eier und Mehl unterrühren. Die Hefemilch dazugießen und alles ca. 5 Minuten zu einem weichen Teig verarbeiten. Ggf. noch etwas mehr Mehl oder Milch einarbeiten. Den Hefeteig mit einem Küchenhandtuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 40 Minuten ruhen lassen.

2 Für den Sirup zum Tränken 150 g Zucker mit Rum und 120 ml Wasser aufkochen. Rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat, den Sirup dann abkühlen lassen. Pistazienkerne grob hacken. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Minigugelhupf-Backblechs mit Butter fetten und mit Mehl ausstäuben. Den Teig einfüllen und abgedeckt weitere 20 Minuten ruhen lassen. Die Kächlein im vorgeheizten Backofen in 15–20 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Stäbchenprobe machen.

3 Die Kächlein aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen, dann in der Form mit dem Rumsirup tränken. Die Babas auskühlen lassen, aus der Form lösen und mit den Pistazien bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten zzgl. 75 Minuten
Ruhezeit

CIAO ITALIA!

Haben Sie Lust auf ein kleines Stückchen Italien in Ihrem Leben? Hier sind einige spannende Informationen, Produktempfehlungen und Neuigkeiten für Sie!



Feinkost in Schönstform

Diese kalt gepressten nativen Olivenöle bereichern Ihre Kochkünste gewiss. Die Fläschchen kommen im eleganten Design und mit einer breiten Auswahl an besten Ölen mit einer Extranote wie Zitrone oder Basilikum daher. Weitere tolle Delikatessen finden Sie ab ca. 3 Euro unter www.greonomic.de



ELEGANT UND EXKLUSIV



IM PARADIES Ausblick auf die Felsformation Faraglioni (g.o.) **DAS HOTEL** bietet luxuriöse Suiten (o.l. und u.), und einen Beach Club (o.r.)

Capris erstes, im Jahr 1822 erbaute Hotel „La Palma“ erstrahlt in neuem Glanz. Das traditionsreiche Hotel wird neu gestaltet und feiert seine Wiedereröffnung pünktlich zum 200. Geburtstag im April 2022. Im Herzen von Capri-Stadt gelegen, stellt es den idealen Ausgangspunkt dar, um die berühmten Sehenswürdigkeiten Capris zu erkunden. Im Hotel erwarten Sie ein exklusives Ambiente, weitläufige Dachterrassen, die einen atemberaubendem Blick auf die wunderschöne Insellandschaft versprechen, ein verwöhnender Spa-Bereich sowie feinste Speisen vom renommierten Chefkoch Gennaro Esposito. Weitere Informationen finden Sie unter www.oetkercollection.com





RUNDE SACHE

Kunterbunt und besonders sind diese fröhlichen Tellerchen, die mit ihren schönen Motiven und aufgedruckten Sprüchen sofort ins Herz treffen. Diese und viele weitere liebevoll ausgewählte Produkte, die Italiengefühl versprühen, finden Sie im „Amore Store“ in Berlin-Neukölln vor Ort oder online (<https://amorestore.de>). Wir denken, es kann gar nicht bunt genug zu Hause sein!



ROT WAR GESTERN, JETZT WIRD ES GELB!

LaSelva bringt erstmals neue Farbe ins Spiel. Aus gelben italienischen Biotomaten genießen Sie ab sofort die goldgelbe „Pomi d‘oro“. Diese gestückelte Polpa di pomodoro ist eine aromatische Tomatensoße ohne Salz und bietet eine willkommene Abwechslung für farbenfrohe Küchenkreationen. 425-g-Flasche ca. 2 Euro, www.laselva.bio



HÜBSCHE KÜCHENSCHÜRZE MIT ZITRONENLOOK

Gönnen Sie sich doch einmal ein Accessoire für die schönsten Stunden in der Küche! Der Textilhersteller Apelt (www.apeltstoffe.de) bietet mit seiner Serie „Summer Garden“ nicht nur diese Schürze (ca. 33 Euro, über www.zeo-living.de), sondern auch Tischdecken und Kissen mit dem hübschen, sommerlich-frischen Motiv.

PRICKELND

An einem Sommerabend bei herrlichem Wetter darf eine Erfrischung nicht fehlen. Da kommen diese Cocktails mit Granatapfel und Wermut (Sorte „The bitter“) bzw. Limone, grünem Apfel und Basilikum (Sorte „The sour“) gerade recht.

Je 333-ml-Flasche ca. 2 Euro, www.katlenburger-shop.de



DESSERT ALLA FRUTTA



Fruchtige Nachspeisen

Nehmen Sie sich in Acht, denn bei diesen feinen Desserts, in denen **PFIRSICHE, KIRSCHEN, MANGOS & CO.** die Hauptrolle spielen, besteht allergrößte Suchtgefahr!



ZITRONEN- HIMBEER-SORBET *mit gegrillten Pfirsichhälften*

Rezept auf Seite 115



Diese Süßspeise
macht glücklich!



Ein Dessert mit tollen Kontrasten – herrlich saftig und so knusprig durch **FRÜCHTE & STREUSEL**

Kirsch-Nektarinen-Streuseldessert mit Zitronensahne

Dessert di ciliegie, pesche noci e streusel con panna al limone

FÜR 4 PERSONEN

800 g Kirschen*
2 Nektarinen
1 Biozitrone
4 EL Zucker
2 EL Speisestärke
30 g Mandelkerne
60 g Mehl
50 g brauner Zucker
60 g Haferflocken
75 g kalte Butter in Stückchen
200 g Sahne



Warenkunde

KIRSCHEN Die natürlichen Farbstoffe der Kirschen, die Anthocyane, die sie so schön rot färben, wirken nicht nur entzündungshemmend, sondern schützen den Körper auch vor gefährlichen Zellschäden. Kirschen können bei Schlafproblemen helfen, denn das im Steinobst enthaltene Melatonin kann sich positiv auf den Schlafrhythmus auswirken.

1 Kirschen waschen und abtropfen lassen, entstielen, entsteinen und halbieren. Die Nektarinen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale der halben Frucht abreiben, die ganze Frucht auspressen.

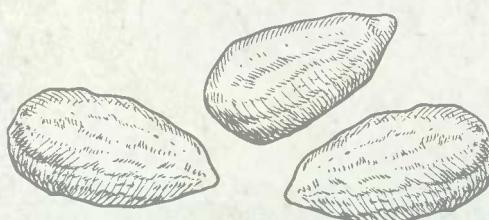
2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kirschen und Nektarinen in einer Schüssel mit Zitronensaft, 2 EL Zucker sowie Speisestärke gut vermengen. Die Mischung in eine Auflaufform geben.

3 Für die Streusel die Mandeln nur grob hacken und in einer Schüssel mit Mehl, braunem Zucker, Haferflocken und kalter Butter rasch mit den Händen zu groben Streuseln verkneten. Die Streusel auf der Obstmischung verteilen. Alles in ca. 25 Minuten im vorgeheizten Backofen goldbraun und knusprig backen.

4 Sahne in einem hohen Gefäß mit 2 EL Zucker steif schlagen, dann die abgeriebene Zitronenschale unterrühren. Die Zitronensahne zum etwas abgekühlten Kirsch-Nektarinen-Streuseldessert servieren.

TIPP: Dieses Dessert lässt sich hervorragend vorbereiten. Die Obstmischung wie oben beschrieben mit den Streuseln bestreuen, dann abgedeckt kalt stellen. Vor dem Servieren nur noch wie angegeben backen, abkühlen lassen und mit Zitronensahne servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



Cremige Versuchung: Eis am Stiel mit feinen Fruchtkomponenten: **MANGO & GRANATAPFEL**

Fruchtiges Mascarponeeis am Stiel

Gelato di mascarpone e frutta su stecco

FÜR CA. 10 STÜCK

2 Mangos
1 Granatapfel *
250 g Mascarpone
100 g Joghurt
75 g Zucker



Warenkunde

GRANATAPFEL Der Name Granatapfel kommt keineswegs von seiner intensiv dunkelroten Farbe, sondern bedeutet aus dem Lateinischen übersetzt „mit vielen Kernen versehen“. Die Kerne der Frucht sitzen in einzelnen Fruchtkammern, die durch Trennhäute separiert werden. Die Frucht ist die Basis für den bekannten Barsirup Grenadine.

1 Die Mangos schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

2 Den Granatapfel halbieren. Die dicke Haut lockern, die Hälften mit der Schnittfläche nach unten in die Handfläche legen und die Kerne mit einem Löffel sanft herausklopfen. Die Kerne verlesen und vorsichtig unter das Mangopüree rühren. Mascarpone, Joghurt und Zucker in eine kleine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einer glatten Creme verrühren.

3 Die Mango-Granatapfel-Mischung und die Mascarponecreme abwechselnd in ca. 10 Eis-am-Stiel-Förmchen schichten, sodass ein schönes Muster entsteht. Die Förmchen gut verschließen, die Holzstiele in die Creme stecken und die Eismasse über Nacht im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Das Eis dann vorsichtig aus den Förmchen lösen und sofort servieren.

TIPP: Eis-am-Stiel-Förmchen erhalten Sie in vielen unterschiedlichen Varianten und Größen im Haushaltsgeschäft und im Internet. Die Granatapfelkerne sorgen im Stieleis für einen kleinen Knuspereffekt und zusätzliche Fruchtigkeit. Alternativ können Sie auch das Fruchtfleisch von 2-3 Maracujas unter das Mangopüree rühren oder stattdessen gehackte Mandeln, Pistazien oder Pinienkerne verwenden, die ebenfalls einen tollen Kontrast zur cremigen Mascarponecreme bieten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten zzgl. 8 Stunden Kühlzeit



Erfischende
Leckerei



Blutorangen-Granita

Granita di arance rosse

FÜR 4 PERSONEN

450 ml Bioblutorangensaft*
(von ca. 6 mittelgroßen Früchten)
1 Biolimette (Saft)
70 g Zucker
1/2 Bund Minze

1 Blutorangen- und Limettensaft mit dem Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Die Saftmischung ca. 6 Minuten kochen lassen, dann in eine flache Schüssel füllen und abkühlen lassen.

2 Die Schüssel abgedeckt in den Tiefkühlschrank stellen und die Saftmischung mindestens 5 Stunden gefrieren lassen. Dabei gelegentlich durchrühren, sodass eine grobe Granita entsteht.

3 Die Granita mit einem Löffel abschaben und in Gläser füllen. Die Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Die Blutorangen-Granita damit garnieren und sofort servieren.

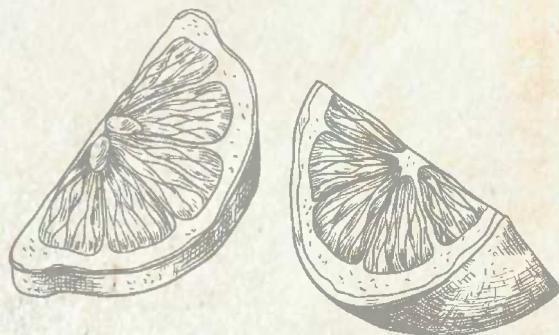
TIPP: Für die Granita empfiehlt es sich, die Gläser oder Dessertschälchen, in denen Sie die Granita servieren möchten, gut vorzukühlen, damit die zarten Eiskristalle darin nicht zu schnell schmelzen. Die Gläser dazu einfach 1-2 Stunden vor dem Servieren in den Tiefkühlschrank stellen. Anstelle von Blutorangensaft können Sie nach Belieben auch jeden anderen frisch gepressten Saft zu einer erfrischenden Granita verarbeiten.

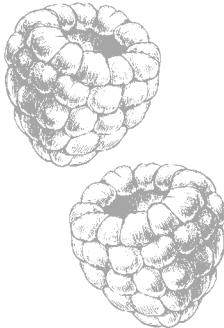
♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten zzgl. mindestens 5 Stunden Kühlzeit



Warenkunde

BLUTORANGE Die Zitrusfrucht mit dem intensiv rot gefärbten Fruchtfleisch, das durch große Temperaturschwankungen beim Anbau bedingt ist, wird häufig mit Grapefruit oder Pampelmuse verwechselt. Blutorangen sind etwas kleiner als Orangen. Neben ihrem kräftigen Zitrusaroma erinnern sie geschmacklich ganz leicht an Himbeere.





Zitronen-Himbeer-Sorbet mit gegrillten Pfirsichhälften

Sorbetto di lamponi e limone con pesche grigliate

FÜR 4 PERSONEN

200 g Zucker
500 g Himbeeren
3 Biozitronen (Saft)
4 Pfirsiche
2 Zweige Rosmarin
80 g flüssiger Honig
4-5 EL trockener Weißwein



1 Den Zucker mit 200 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und die Mischung unter gelegentlichem Rühren aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Den Zuckersirup vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Die Himbeeren verlesen, vorsichtig waschen und trocken tupfen. Einige Himbeeren zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen mit dem Zitronensaft in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb streichen.

2 Himbeerpuree mit dem ausgekühlten Zuckersirup vermischen und die Masse nach Herstellerangaben in einer Eismaschine gefrieren lassen. Alternativ die Masse in ein verschließbares Gefäß geben und mindestens 5 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen, dabei alle 45–60 Minuten mit einer Gabel durchrühren, damit sich keine größeren Eiskristalle bilden und das Sorbet cremig wird.

3 Die Pfirsiche waschen, halbieren und vom Stein befreien. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken. Honig, Weißwein und Rosmarin verrühren. Die Pfirsichhälften mit der Schnittfläche nach unten in den Sud geben und darin 10 Minuten ziehen lassen.

4 Die Pfirsichhälften aus dem Sud heben, abtropfen lassen und mit der Schnittfläche nach unten in der Grillpfanne oder nach Belieben auf dem heißen Grill bei großer Hitze 1–2 Minuten braten bzw. grillen, dabei nach Belieben mit etwas Sud beträufeln.

5 Je 2 gegrillte Pfirsichhälften auf 4 Teller geben und abkühlen lassen. Das Zitronen-Himbeer-Sorbet zu Kugeln formen und dazugeben. Das Dessert mit den beiseitegelegten Himbeeren garnieren und sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten zzgl. ggf. mindestens 5 Stunden Kühlzeit**



Das 2-Jahresabo

Sichern Sie sich noch heute die *so ist 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 isst Italien* zum exklusiven Vorteilspreis sichern,
18 % sparen und Gratis-Prämie im Wert von
bis zu 44,90 € bekommen.*
Bestellnummer: SII190NE

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*



6 ROTWEINGLÄSER VON SCHOTT ZWIESEL

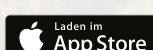
Die stilvollen, zeitlos gestalteten Weingläser der Serie „Taste“ von SCHOTT ZWIESEL sind für den täglichen Gebrauch bestens geeignet. Sie werden aus TRITAN®-Kristallglas gefertigt und bringen das Aromabild unterschiedlichster Rotweine perfekt zur Geltung. Ideal kombinierbar mit anderen Gläsern der Serie.

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!

TORTE E CROSTATE



Süßes Gebäck

Mit fruchtigen Komponenten in Form von **FEIGEN, HOLUNDER UND BUNTE BEEREN** sind diese feinen Kuchen und prachtvollen Torten die Stars auf Ihrer Kaffeetafel



FEIGENTORTE

mit Pistazien und Honig

Rezept auf Seite 126





Fruchtig und
herlich groß!

Polenta-Orangen-Crostata mit Pfirsichen

Crostata di polenta e arance con le pesche

FÜR 1 KUCHEN (Ø 27 CM)

1 Bioorange • 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 50 g Polentagrieß • 90 g brauner Zucker • 200 g kalte Butter in Stückchen zzgl. 2 EL geschmolzene Butter • 750 g Pfirsiche • 1 Ei

1 Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht dann halbieren und auspressen. Den Saft bis zur Verwendung beiseitestellen.

2 Für den Teig 220 g Mehl, Polentagrieß, 20 g Zucker und Orangenschale in einer Schüssel vermengen. Die Butterstückchen nach und nach dazugeben. Esslöffelweise ca. 70 ml eiskaltes Wasser zum Teig geben, bis die Zutaten sich gerade eben verbinden. Den Teig in Frischhaltefoliewickeln und 60 Minuten kalt stellen.

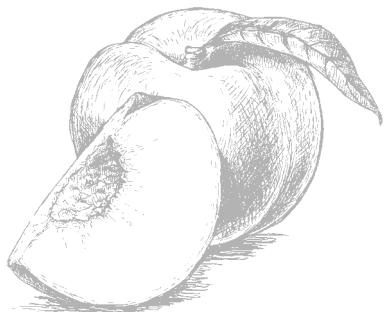
3 In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu die Pfirsiche waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. In einer Schüssel 50 g Zucker, 30 g Mehl, Butter und Orangensaft vermischen. Die Pfirsichspalten damit vermengen.

4 Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø ca. 35 cm) ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Pfirsichfüllung in die Mitte des Teigs geben und etwas verteilen, dabei einen ca. 4 cm breiten Rand frei lassen. Den Rand des Teigs über die Füllung umklappen. Das Ei mit dem übrigen Zucker verquirlen, den Teigrand damit bestreichen.

5 Die Crostata im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Crostata aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann lauwarm servieren.

TIPP: Wer möchte, serviert eine Kugel Vanilleeis oder einen Klecks geschlagene Sahne zu der frischen Crostata.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 110 Minuten



Brombeer-Käsekuchen

Cheesecake alle more

FÜR 1 KUCHEN (Ø 26 CM)

195 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten • 200 g Mehl • 250 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 1 Prise Salz • 4 Eier zzgl. 1 Eigelb • 550 g Brombeeren • 500 g Magerquark • 125 g Sahne • 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale) • 1 Pck. Vanillepuddingpulver zum Kochen • etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Den Boden einer Springform mit Backpapier belegen, den Rand leicht fetten. Mehl mit 100 g Zucker, 1/2 Pck. Vanillezucker, Salz, 120 g Butter und 1 Eigelb zu Streuseln verarbeiten, auf dem Boden verteilen und andrücken.

2 Die Brombeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Etwa 350 g davon auf dem Teig verteilen, dabei einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Übrige Brombeeren für den späteren Belag des Kuchens beiseitestellen. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Für die Creme 2 Eier trennen. Die übrige Butter mit übrigem Zucker und restlichem Vanillezucker schaumig schlagen. Nach und nach 2 Eigelb und 2 Eier unterrühren. Quark, Sahne, Zitronenschale und Puddingpulver unterrühren. Übriges Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Creme auf den Brombeeren verstreichen. Den Kuchen im unteren Drittel des vorgeheizten Backofens 60–65 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

4 Den Käsekuchen aus dem Backofen nehmen und die restlichen Beeren daraufsetzen. Den Kuchen weitere 5 Minuten in den ausgeschalteten, aber noch warmen Ofen stellen, dann abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen. Mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden zzgl. 8 Stunden Kühlzeit



Erdbeer-Buttermilch-Torte mit Nüssen

Torta di fragole e latticello con nocciole

FÜR 1 TORTE (Ø 22 CM)

**4 Eier • 1 Prise Salz • 175 g Zucker • 60 g weiche Butter
200 g gemahlene Haselnüsse • 1/2 Pck. Backpulver
750 g Erdbeeren • 400 ml Buttermilch • 150 ml Apfelsaft
45 g Agar-Agar • 200 g Sahne • 50 g Haselnusskerne**

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelb, 75 g Zucker und Butter schaumig schlagen. Gemahlene Haselnüsse und Backpulver mischen und unter die Eigelbmischung heben. Den Eischnee ebenfalls unterheben.

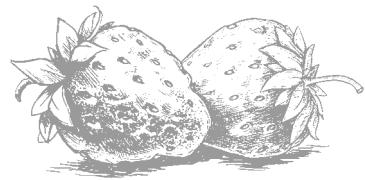
2 Den Boden einer Springform (Ø 22 cm) mit Backpapier belegen. Den Teig hineingeben, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

3 Inzwischen für die Füllung 500 g Erdbeeren waschen, putzen, trocken tupfen und mit dem restlichen Zucker fein pürieren. Buttermilch und Erdbeerpuree vermischen. Apfelsaft mit Agar-Agar in einem Topf unter Rühren aufkochen. Die Mischung ca. 2 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.

4 Den Kuchen vorsichtig aus der Backform lösen und waagerecht halbieren, sodass zwei gleich dicke Böden entstehen. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte setzen und einen Tortenring darum aufstellen. Sahne steif schlagen. Das Buttermilch-Erdbeerpuree unter die leicht abgekühlte Agar-Agar-Mischung rühren. Die Sahne vorsichtig unter die Creme heben. Etwa die Hälfte der Erdbeercreme zügig auf dem unteren Tortenboden verstreichen. Mit dem zweiten Tortenboden bedecken und die restliche Erdbeercreme rasch darauf verstreichen.

5 Die Erdbeertorte mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 5 Stunden, besser über Nacht, in den Kühl schrank stellen, bis die Creme fest geworden ist. Die Haselnusskerne grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, bis sie zu duften beginnen. Die restlichen Erdbeeren waschen, vorsichtig trocken tupfen und auf der Torte anrichten. Die Erdbeertorte aus dem Tortenring lösen, mit den gerösteten Nüssen bestreuen und servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten zzgl. mindestens 5 Stunden Kühlzeit**



Holunderbeer-Käsekuchen-Tartelettes

Mini cheesecake con bacche di sambuco

FÜR 10 STÜCK (Ø à 12 CM)

**300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 200 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
200 g Zucker • 1 Prise Salz • 300 g Holunderbeeren, von den Dolden gelöst • 250 g Magerquark • 200 g Doppelrahmfrischkäse • 50 ml Holunderbeersaft • 2 Eier • 30 g Speisestärke • etwas Puderzucker zum Bestäuben**

1 Mehl, kalte Butter, 100 g Zucker sowie Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen für die Füllung die Holunderbeeren ggf. sehr vorsichtig waschen und trocken tupfen. Den Quark mit Frischkäse, Holunderbeersaft, Eiern, Speisestärke und restlichem Zucker in einer Schüssel cremig rühren. Die Beeren vorsichtig unterheben.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 10 kleine Tarteletteförmchen (Ø à 12 cm) mit etwas Butter einfetten. Den gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 10 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils etwas größer als die Förmchen rund ausrollen und die Förmchen damit auskleiden, dabei auch einen Rand bilden. Den Teigboden mehrfach mit einer Gabel einstechen und die Holundercreme daraufgeben.

4 Die Holunderbeer-Käsekuchen-Tartelettes im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Tartelettes auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 110 Minuten**



Besondere
Leckerbissen



Eine zarte
Versuchung
/



Blaubeer-Biskuitrolle

Rotolo di pan di spagna ai mirtilli

FÜR 1 KUCHEN

3 Eier • 1 Prise Salz • 120 g Zucker zzgl. etwas mehr zum Bestreuen • 120 g Mehl • 1/2 TL Backpulver • 400 g Blaubeeren • 3 Stiele Minze • 250 g Quark • 150 g Blaubeerkonfitüre • 250 g Sahne • etwas Puderzucker zum Bestäuben

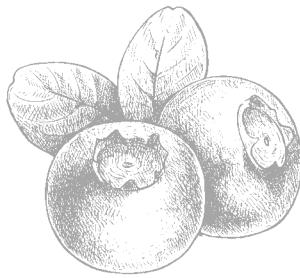
1 Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 1 Eier trennen, das Eiweiß mit Salz steif schlagen. Nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Das Eigelb glatt rühren und mit gesiebtem Mehl und Backpulver vorsichtig unter den Eischnee heben.

2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Biskuitmasse daraufgeben, gleichmäßig verstreichen und im unteren Drittel des vorgeheizten Backofens 12–15 Minuten backen. Ein Küchenhandtuch mit etwas Zucker bestreuen. Den Biskuit sofort darauf stürzen und das Backpapier abziehen. Den Teig von der kurzen Seite mithilfe des Tuchs einrollen und im Tuch ca. 30 Minuten abkühlen lassen.

3 Blaubeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Den Quark mit der Konfitüre glatt rühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben.

4 Den Biskuit vorsichtig entrollen, mit der Quarkcreme bestreichen und 2/3 der Blaubeeren darauf verteilen. Alles wieder einrollen. Die Biskuitrolle mit etwas Puderzucker bestäuben, mit den restlichen Blaubeeren und mit der Minze garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



Varianten

SCHOKOLADENTRAUM Wandeln Sie das Grundrezept nach Ihrem eigenen Geschmack ab und probieren Sie beispielsweise eine Schokobiskuitrolle mit frischen Früchten nach Wahl. Dafür 3–4 EL des Mehls durch Kakaopulver ersetzen und den Teig wie beschrieben backen. Als fruchtige Füllung passen Erdbeeren und Kirschen besonders gut zu Schokolade. Statt mit Sahne und Quark können Sie die Creme auch mit 500 g Mascarpone anrühren.



Erdbeer-Rhabarber-Hefeschnecken

Chiocciole con fragole e rabarbaro

FÜR 12 STÜCK

1/2 Würfel Hefe • 120 g Zucker • 200 ml lauwarme Milch • 590 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 2 Prisen Salz • 240 g kalte Butter in Stückchen • 2 Eigelb • 30 g gemahlene Haselnüsse • 200 g Rhabarber • 200 g Erdbeeren • 4 EL Sahne • etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Hefe und 50 g Zucker in der Milch auflösen. 500 g Mehl und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermischen, eine Mulde hineindrücken, die Hefemischung hineingießen. 80 g Butter leicht erwärmen und mit 1 Eigelb zum Mehl geben, alles zu einem geschmeidigen Teig verketten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen.

2 70 g kalte Butter mit Nüssen, 90 g Mehl, 1 Prise Salz und 50 g Zucker zu feinen Streuseln verarbeiten, diese bis zur Verwendung kalt stellen. Den Rhabarber waschen, putzen, ggf. entfädeln und 5 mm groß würfeln. Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe vierteln oder achteln.

3 1 Eigelb mit der Sahne verquirlen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und rechteckig (ca. 40 x 25 cm) ausrollen. Übrige Butter schmelzen und auf den Teig streichen, dann mit 20 g Zucker bestreuen. Die Hälfte der Früchte und die Hälfte der Streusel darauf verteilen. Den Teig einrollen und in 2 cm breite Scheiben schneiden. Diese mit Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit der Eigelbmischung bestreichen. Die übrigen Früchte und die übrigen Streusel auf den Rollen verteilen, diese im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Die Hefeschnecken auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten zzgl. 45 Minuten Ruhezeit



Feigentorte mit Pistazien und Honig

Torta con fichi, pistacchi e miele

FÜR 1 TORTE (Ø 20 CM)

30 g Butter • 3 Eier • 1 Prise Salz • 225 g Zucker • 150 g Mehl • 1 TL Backpulver • 8 reife Feigen • 125 g flüssiger Honig • 600 g Sahne • 3 Pck. Sahnefestiger • 50 g brauner Zucker • 100 g Pistazienkerne, grob gehackt

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Eier trennen. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen und kalt stellen. Eigelb mit 125 g Zucker und 4 EL warmem Wasser schaumig schlagen. Die Butter unterrühren. Mehl und Backpulver vermischen. Den Eischnee auf die Eigelbcreme geben, den Mehlmix darüber sieben. Alles vorsichtig unterheben.

2 Den Boden einer Springform (Ø 20 cm) mit Backpapier belegen. Den Teig in die Form geben und im vorgeheizten Ofen 40–45 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

3 Inzwischen die Feigen waschen und vorsichtig trocken tupfen. 2 Feigen in Würfel schneiden. 3 Feigen mit 50 g Honig in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Übrige Feigen nach Belieben für die Garnitur halbieren oder in Spalten schneiden. Sahne mit Sahnefestiger und restlichem Zucker steif schlagen, die Masse in 3 gleich große Portionen teilen. 1 Portion vorsichtig mit den pürierten Feigen vermengen, die gewürfelten Feigen vorsichtig unter 1 weitere Portion der Sahne heben.

4 Den ausgekühlten Kuchen waagerecht in 3 gleich dicke Böden schneiden. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte setzen, mit der Feigenpüree-Sahne bestreichen und mit dem mittleren Boden bedecken. Die Sahnemasse mit den gewürfelten Feigen daraufgeben. Dann mit dem letzten Boden abschließen. Die übrige Sahne darauf verteilen und

mit den restlichen Feigen belegen. Die Torte vorsichtig mit Frischhaltefolie abdecken und 4 Stunden kalt stellen.

5 Brauen Zucker mit 50 ml Wasser in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Die Pistazien untermischen, die Masse auf Backpapier geben (Vorsicht, heiß!) und aushärten lassen. Die Torte mit Pistazienkaramellstückchen garnieren, mit dem übrigen Honig beträufeln und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden zzgl. 4 Stunden Kühlzeit

Stachelbeerkuchen mit Limoncello und Baiserhaube

Torta di uva spina meringata con limoncello

FÜR 1 KUCHEN (24 CM LÄNGE)

300 g rote Stachelbeeren • 150 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten • 3 Eier • 250 g Zucker • 200 g Mehl • 30 g Speisestärke • 2 TL Backpulver • 5 EL Limoncello • 1 Prise Salz

1 Die Stachelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Eine Kastenform (24 cm Länge) mit etwas Butter fetten. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Die Eier trennen. Eiweiß bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen. Für den Teig die Butter und 125 g Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Eigelb nach und nach verrühren. Mehl, Speisestärke und Backpulver in einer großen Schüssel vermischen, diese Mischung nach und nach unter den Teig rühren. Anschließend den Limoncello unterrühren.

3 Den Teig in die Kastenform geben und glatt streichen. Die Stachelbeeren darauf verteilen. Den Stachelbeerkuchen im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Stäbchenprobe machen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Backform auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 Für die Baiserhaube das Eiweiß mit Salz steif schlagen. Weiterschlagen, dabei den restlichen Zucker nach und nach einrieseln lassen, bis die Masse steif ist und glänzt. Den ausgekühlten Stachelbeerkuchen vorsichtig aus der Backform lösen. Die Baisermasse in einen Spritzbeutel füllen und kleine Tupfen auf den Kuchen spritzen. Das Baiser mit einem Bunsenbrenner goldbraun abflämmen oder ganz kurz unter dem Backofengrill bräunen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

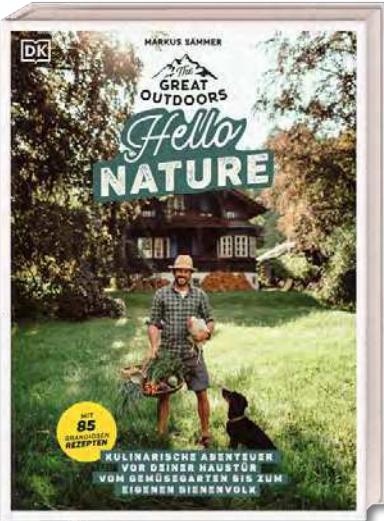


Saftiges
Kuchenglück



BUCHTIPPS

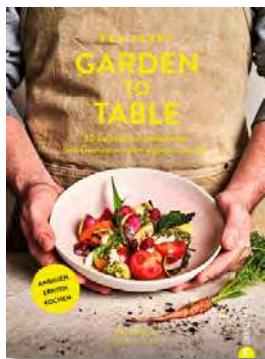
Sie lieben es, in Kochbüchern zu schmökern, die Fotos zu bewundern und neue Inspiration für eigene Kreationen zu sammeln? Diese Bücher sind unsere Empfehlungen



Die Natur erleben

Entdecken Sie kulinarische Abenteuer direkt vor der Haustür! Koch und Naturliebhaber Markus Sämmmer stellt im Buch „The Great Outdoors. Hello Nature“ mehr als 85 Rezepte aus regionalen Produkten vor. Begleiten Sie ihn u.a. beim Pilze-sammeln und besuchen Sie mit ihm sein Bienenvolk. Erleben Sie die Natur hautnah und lernen Sie vom Outdoor-Profi ganz nebenbei jede Menge Wissenswertes über traditionelle Zubereitungsarten.

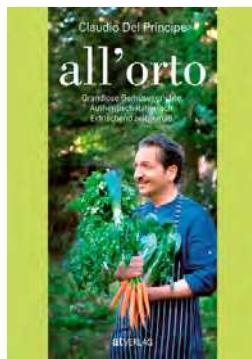
Dorling Kindersley Verlag, 34 Euro



FRISCH AUS DEM GEMÜSEBEET

Gespickt mit jeder Menge Gartenkunde kommt dieses Buch daher. Spitzenkoch Ben Perry verrät, wie es mit dem Eigenanbau klappt und wie Sie Ihr eigenes Gemüse richtig verarbeiten. Von Anbau und Ernte bis hin zum Kochen begleitet das Buch „Garden to Table“ Sie mit vielen hilfreichen Tipps und Tricks. Es warten 50 kulinarische Sensationen darauf, entdeckt zu werden.

Christian Verlag, 29,99 Euro



SLOW FOOD ALLITALIANA

Aus viel frischem Gemüse zaubert der erfolgreiche Autor Claudio Del Principe köstliche Kreationen. Gemüsesorten jeder Art und unvergleichliche Zubereitungsarten treffen aufeinander und sorgen für eine grandiose Geschmacksvielfalt. In „all'orto“ entdecken Sie authentische italienische Gerichte genauso wie ein nie da gewesenes Geschmackserlebnis, und das alles vegetarisch!

AT Verlag, 34 Euro



GETREIDEFREI

Wer an einer Glutenintoleranz leidet, kommt selten in den Genuss italienischer Köstlichkeiten. Wie gut, dass die Autorinnen Jessica Frej und Maria Blohm dem Verzicht ein Ende bereiten. In „Glutenfreie Pasta, Pizza & Quiche“ entdecken Sie alle Leckereien ganz ohne Gluten.

Jan Thorbecke Verlag, 20 Euro

Grün und nachhaltig

Regional, saisonal und rein pflanzlich geht es in „Iss dich grün!“ zu. Die Bloggerin und freie Journalistin

Anina Gepp ist nicht nur eine begeisterte Köchin, sie setzt sich auch für die Umwelt ein und beweist, dass selbst auf Omas Lieblingsrezept nicht verzichtet werden muss.

AT Verlag, 25 Euro



Das Magazin für alle Literaturfans

Spannende Interviews und unabhängige
Rezensionen. Jetzt mit 39 Seiten Frauen-Power!



Entspannt kennenlernen:

buecher-magazin.de/probeabo

3 Ausgaben für nur 14,90 Euro!

IMPRESSUM

„So is(s)t Italien“ ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.
Diese Spezialausgabe widmet sich den besten Rezepten für vegetarische italienische Gerichte.

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
E-Mail: info@soisstitalien.de | www.soisstitalien.de

Herausgeber: Kassian Alexander Goukassian (v.i.S.d.P.)
Chefredakteurin: Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)

Redaktion (redaktion@soisstitalien.de): Henrike Wölfli, Svenja Stein,
Lea Eckert, Tina Moorhardt (CvD), Ronja Bardhenagen,
Gabi Hagedorn (Lektorat), Alexandra Panella (Übersetzungen)

Rezeptservice (rezeptservice@falkemedia.de)

Fotografen: Ira Leoni, Frauke Antholz, Katharina Küllmer,
Annamaria Zinnau, Tina Bumann, Alexandra Panella, Nicky & Max,
Kathrin Knoll, Anna Gieseler

Grafik und Bildbearbeitung: Anne Wasserstrahl (Art-Direktion),
Heike Reinke, Nele Witt, Sara Wegner

Abonnementbetreuung: abo@soisstitalien.de | Tel. +49 (0)711/7252-291
falkemedia Aboservice | Postfach 810640 | 70523 Stuttgart

Mitglied der Geschäftsleitung & Leitung Marketing:
Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)

Anzeigenleitung: Franziska von Unruh (f.vonunruh@falkemedia.de)
Tel. +49 (0)431/200 766-53

Mediaberatung: Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de)
Tel. +49 (0)40/87 07 44 41 | mobil: +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@brmedien.de) | Tel. +49 (0)2241/1774-14
Anzeigenkoordination: Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de)
Tel. +49 (0)431/200 766-12

Anzeigenpreise: siehe Mediadaten 2021 unter
www.soisstitalien.de/mediadaten

Produktionsmanagement/Druck:
Impress GmbH | www.glatzgroup.de/impres

Vertrieb: DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG | Meßberg 1 |
20086 Hamburg

Vertriebsleitung: Hans Wies, DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG
(hans.wies@dermedienvertrieb.de)

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

Preise: Einzelpreis dieser „So is(s)t Italien“-Spezialausgabe: 6,50 Euro |
Einzelpreis der „So is(s)t Italien“: 5,99 Euro | Jahresabonnement der
„So is(s)t Italien“: 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 entgegen-
genommen. 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 Einsenden garantiert keine
Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung oder unseren 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 Fachzeit-
schrift erfolgen ohne Berücksichtigung eines eventuellen Patentschutzes.
Warennamen werden ohne Gewährleistung einer freien Verwendung
benutzt.

Haftungsausschluss: 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 LandGenuss,
mein ZauberTopf, Mein LandRezept, NaturApotheke, Mac Life, BEAT,
BÜCHERmagazin und KIELerLEBEN.

© falkemedia, 2021 | www.falkemedia.de | ISSN 2192-2144



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

JAHRESABO

jetzt bestellen und
tolles Beauty-Geschenk
sichern!

Unser Angebot für Ihre Gesundheit

**4 Ausgaben HealthyLife und ein hochwertiges
Pflege-Set für nur 28,90 Euro**



**Ihr Geschenk: ein exklusives Pflege-Set
von Clarins**

Bereits seit über 65 Jahren vertraut Clarins bei der Produktentwicklung – neben wissenschaftlichen Erkenntnissen – auf die Kraft der Natur. Über 250 Pflanzenextrakte kommen in innovativen Pflege- und Make-up-Produkten für sie und ihn zum Einsatz.

Crème Jeunesse des Mains (100 ml)

Schöne, gepflegte Hände! Die seidige Creme spendet Feuchtigkeit, stärkt die Nägel und pflegt die Hände angenehm geschmeidig.

Eau Dynamisante zum Kennenlernen (30 ml)

Der Aromaduft verbindet die pflegende und duftende Wirkung von Pflanzen in einem Flakon, um die Sinne zu beleben und für Vitalität und Frische zu sorgen.



Bestellen Sie jetzt HealthyLife im Abonnement unter:

healthylife.de/abo oder telefonisch unter +49 711/7252 291

BESTELLNUMMER: HL200NE

amazon  Ready

*für 4 Ausgaben, das Porto trägt der Verlag

