

so isst

84 geniale
Rezepte!

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



ISSN 2192-2144

Ausgabe 03 · 2021
April/Mai

5,99 EURO

Für Ihre italienischen Momente

**RUSTIKAL
& REGIONAL**

Erleben Sie die
schöne Lombardei
hautnah!

Traum paar Pasta e Vino

So finden Sie passende
Weine zu jedem Gericht

Italienischer Osterbrunch

Mit Antipasti-Focaccia,
Spaghetti-Nestern u. v. m.

Vegetarische
Blätterteigpäckchen
mit Spargel

19 neue Ideen mit Spargel & Kräutern

Frühlingsküche

FRISCH: Rhabarber süß und herzhaft kombiniert • Gesund mit Artischocken
PRONTO, BITTE! Schnelle Cannelloni, Erbsenrisotto, würzige Pizzataschen etc.

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



Genießen Sie mit uns einen italienischen Frühling!

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dem Beginn des Frühlings wächst in uns die Lust auf Gemüse in allen erdenklichen Sorten. Keine Frage, dass auch der Saisonstar Spargel bei uns ganz hoch im Kurs steht. In dieser neuen Ausgabe von „So is(s)t Italien“ widmen wir ihm ein großes Kapitel und zeigen Ihnen in acht Rezepten, wie Sie ihn auf italienische Art zubereiten. Neben tollen Rezeptideen für Spargel präsentieren wir Ihnen raffinierte Kreationen mit Rhabarber, u. a. cremiges Rhabarbereis und Porchetta mit Rhabarberfüllung, die beweisen, wie vielfältig das Stängengemüse ist. Jede Menge frische Kräuter wie Bärlauch, Petersilie und lilafarbenes Basilikum stehen ab Seite 100 im Mittelpunkt.

Wenn Sie noch auf der Suche nach Inspiration fürs Osterfest sind, werden Sie ab Seite 30 sicherlich fündig. Dort verraten wir, womit Sie Ihre Familie beim Osterbrunch glücklich machen. Natürlich kommen auch Nudelfans in dieser Ausgabe nicht zu kurz. Erfahren Sie, welche Pastagerichte der italienische

Koch Gennaro Contaldo gern zubereitet, und sehen Sie, auf welche unterschiedliche Weisen Penne – mit den dazu passenden Weinen – zum absoluten Hochgenuss werden! Den süßen Höhepunkt bilden unsere Versuchungen mit Mohn. Von Mousse über Hefezopf bis hin zur Torte ist für jeden Süßschnabel das Richtige dabei, versprochen!

Die gesamte Redaktion der „So is(s)t Italien“ wünscht Ihnen ein wunderbares, genussvolles Frühjahr!

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | Chefredakteurin



S. 32 Rhabarberkompott mit Joghurt-Mascarpone-Creme

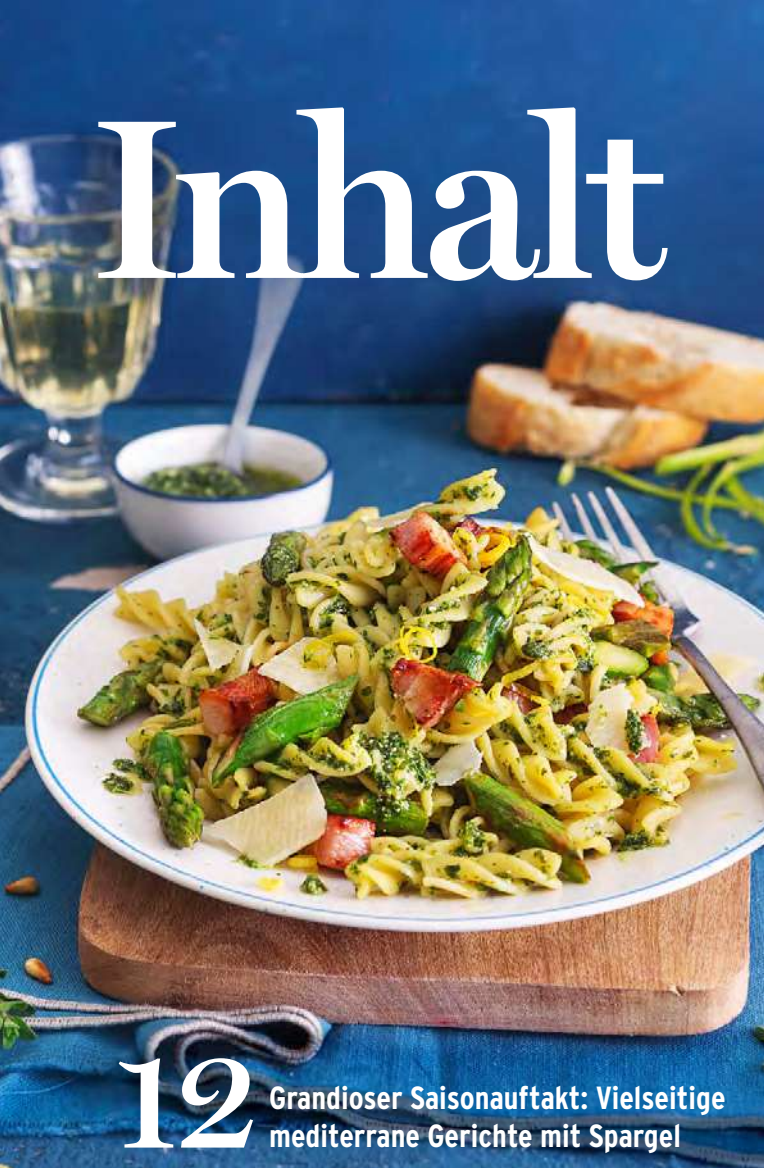
Ein Stück Italien nach Hause holen

Wer Italien nicht vor Ort erleben kann, muss auf italienisches Lebensgefühl dennoch nicht verzichten. Ab Seite 88 nehmen wir Sie mit auf einen kulinarischen Ausflug in die faszinierende Region Lombardei. Selbstverständlich verraten wir Ihnen auch die Rezepte für regionale Köstlichkeiten wie Sciatt (frittierte Käsebällchen) und vieles mehr – so lecker!



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

Inhalt



12 Grandioser Saisonauftakt: Vielseitige mediterrane Gerichte mit Spargel



100 Neues mit frischen Kräutern



40 Italienische Blitzküche

REZEPTE

8 Cettinas Welt

Cettina Vicenzino entführt Sie in die toskanische Küche

12 Vielfältige Spargelrezepte

Die Spargelsaison ist eröffnet! Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche mediterrane Gerichte

24 Frisch aufgetischt

Sechs Gerichte mit Gemüse und Obst der Saison

30 Italienischer Osterbrunch

Herzhafte und süße Kreationen für eine bunte Ostertafel

38 Getränke zum Brunch

Vom Karotten-Frühstücksdrink über Gewürzkaffee bis hin zur spritzigen Osterbowle ist an alles gedacht

40 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

46 Raffinierter Rhabarber

Gaumenkitzel par excellence: So vielfältig haben Sie das rosa Frühlingsgemüse noch nie gegessen!

54 Pasta e Vino: Penne

Sechs Pastagerichte mit den dazu passenden Weinen

62 Pasta mia!

Vom italienischen Starkoch Gennaro Contaldo lernen und das pure Nudelglück genießen

68 Gesund all'italiana: Artischocken

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch italienisches Essen

Fotos: Ira Lenzi (3); © StockFood/Immediate Media/food Food (1); © StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video (1); Tina Bumann (1); Getty Images/Stock/Getty Images Plus/YMD (1); © StockFood/Great Stock (1); © David Loftus (1)



74

Glutenfrei kochen
und backen

88

Die Lombardei:
Norditalien ganz nah



74 Glutenfrei genießen

Italienische Klassiker wie Lasagne oder Gnocchi ganz ohne Gluten zubereiten – so einfach geht's!

82 Süßes mit Mohn

Aromatisches Gebäck und Desserts zum Verlieben

88 Kulinarische Lombardei

Begleiten Sie uns auf eine Genussreise nach Norditalien

100 Grüne Frühlingsküche

Von Petersilie über Bärlauch bis hin zu lilafarbenem Basilikum – frische Kräutergerichte für jeden Tag

110 Vier Variationen: Oliven

Immer clever kombiniert: in Pasta, zu grünem Spargel, als Füllung und zu Geflügel

SERVICE

53 Ratgeber: Rhabarber

79 Ratgeber: Glutenfrei

96 La dolce vita

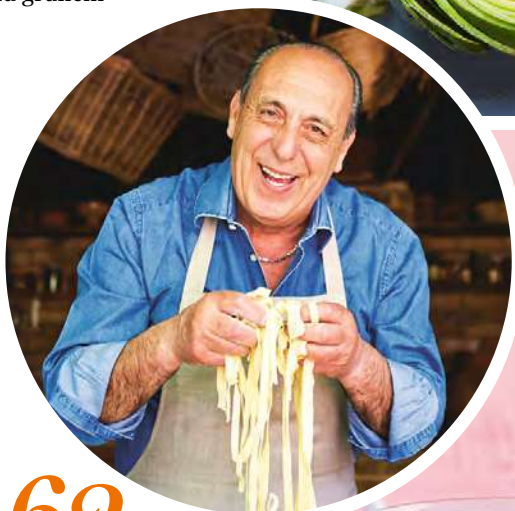
STANDARDS

3 Editorial

6 Rezeptfinder

108 Rätsel/Impressum

114 Vorschau



62

Gennaro Contaldo liebt Pasta

82

Süße Lieblinge
mit Mohn



68

Gesund kochen
mit Artischocken

30

Brunch-Ideen: Jetzt
kann Ostern kommen!



Alle Rezepte dieser Ausgabe

UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINEN FEINEN FRÜHLINGSTAG

VORSPEISE



33 Spaghetti-Nester
mit Tomatensalsa

HAUPTGERICHT



17 Zitronenhähnchen
mit Spargel vom Blech

NACHSPEISE



87 Mohn-Grießsoufflé
mit Eierlikör-Vanillesoße

ZWISCHEN- DURCH *nel mentre*



S. 22 Würzige Spargelcreme



S. 24 Spargelcremesuppe
mit Mascarpone



S. 25 Kohlrabi-Apfel-Salat
mit Ziegenkäse



S. 27 Radieschen-Crostini
mit Brunnenkresse



S. 34 Karottenfladen mit
Burrata und Pistazienöl



S. 36 Antipasti-Focaccia



S. 40 Fenchelsalat mit
pochiertem Ei und Nüssen



S. 43 Würzige Pizzataschen



S. 70 Überbackene
Artischocken



S. 73 In Olivenöl eingelegte
Artischocken



S. 93 Käsebällchen |
Frittierte Polentasticks



S. 94 Perlzwiebeln in süßer
Balsamicomarinade



S. 94 Gefüllte Peperoncini
& Crostini mit Lardo



S. 105 Tramezzini-Röllchen
mit Kräuterfüllung



S. 105 Mit Kräutern ein-
gelegter Ziegenkäse



S. 106 Ziegenkäserolle im
Kräutermantel



S. 111 Spargel mit schwarzen
Oliven



S. 112 Olivenfladenbrot
aus der Pfanne



S. 10 Überbackene gefüllte
Crespelle



S. 11 Spinat-Ricotta-
Klößchen



S. 17 Fusilli mit gebratenem
Spargel und Bärlauchpesto



S. 19 Mit Spargel gefüllte
Crespelle | Spargeltagliatelle



S. 21 Grüner-Spargel-Salat |
Spargel-Kartoffel-Gratin



S. 22 Blätterteigpäckchen
mit grünem Spargel



S. 26 Linguine mit Krabben,
Paprika und Rucola



S. 37 Bunte Frühlingsquiche



S. 41 Schnelle Cannelloni
mit Salsicciafüllung



S. 42 Erbsenrisotto mit
Schinken



S. 44 Scharfes Hähnchen auf Kichererbsen-Couscous



S. 50 Porchetta mit Rhabarberfüllung



S. 52 Lammragout mit Rhabarber und Reis



S. 54 Pastasalat mit Hähnchen und Avocado



S. 55 Penne mit scharfem Thunfisch-Sugo



S. 56 Vollkornpenne mit Fenchel-Gorgonzola-Soße



S. 57 Grüner Frühlings-eintopf mit Mini-Penne



S. 58 Penne Cacio e Pepe mit Steak & Zuckerschoten



S. 59 Pasta-Frittata mit marinierten Radieschen



S. 64 Gnocchetti Sardi mit Salami und Pesto



S. 65 Meeresfrüchtelasagne



S. 66 Bucatini mit Sardinen | Doradenravioli mit Kapern



S. 70 Artischockensalat mit Fenchel und Parmesan



S. 73 Artischockenpasta mit Knoblauch-Bröseln



S. 76 Glutenfreie Tomaten-Crostata mit Feta



S. 77 Polenta-Gnocchi mit Hähnchen



S. 78 Hirse-„Risotto“ | Glutenfreie Lasagne



S. 104 Schweinefilet mit Knoblauch und Rosmarin



S. 105 Lachs mit Bärlauchkruste



S. 106 Pizza mit Erbsen und Bohnen | Kräuter-Rigatoni



S. 107 Gebackenes Hähnchen in Petersilienpanade



S. 111 Hähnchen mit grünen und schwarzen Oliven



S. 112 Pasta mit Oliven, Rucola und Parmesan



NACHSPEISEN & GETRÄNKE *dolce & bevande*



S. 28 Spinat-Smoothie mit Minze



S. 29 Rhabarber-Keks-Sandwiches



S. 32 Rhabarberkompott mit Mascarponecreme



S. 39 Frühstücsdrink | Mango-Kurkuma-Smoothie



S. 39 Vitamin-C-Powersaft | Haselnuss-Schoko-Shake



S. 45 Apfel-Schichtdessert mit Streuseln



S. 49 Rhabarber-Birnen-Kuchen | Streuselkuchen



S. 50 Rhabarbereis



S. 84 Mohn-Hefezopf



S. 85 Schupfnudeln mit Mohn | Mini-Gugelhupfe



S. 85 Mohn-Joghurt-Mousse mit Himbeersosse



S. 87 Mohn-Pistazien-Torte | Mohn-Käsekuchen

PLUS: 7 weitere Frühlingsideen

- S. 39** Gewürzkaffee
- S. 39** Mango-Bellini
- S. 39** Osterbowle
- S. 50** Rhabarbergelee mit Rosmarin
- S. 51** Gebackener Rhabarber mit Karamell-Mandelsplittern
- S. 53** Rhababersirup
- S. 94** Aperol Spritz



WAHRZEICHEN Der Dom von Florenz (o.l.) **HISTORISCH** In einem der ältesten Klöster der Toskana, im „Badia a Coltibuono“ (o.r.), gründete Kochbuchautorin Lorenza de Medici eine Kochschule **SPEZIALITÄT** Vanessa Santosuosso vom Agriturismo „Montecorboli“ in Barberino Tavarnelle bereitet Gnudi zu (u.l.) **TOSKANA** Zypressen prägen das Landschaftsbild (u.r.)





CETTINAS WELT

Unterwegs in der Toskana

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

TEXT, REZEPTE & FOTOS | CETTINA VICENZINO

Dass die Bewohner der Toskana als „mangiafagioli“, also als Bohnenesser gelten, war auch jemandem wie mir klar, der bisher sehr selten in der Toskana war. Um diese Region besser kennenzulernen, reiste ich in die Toskana, und ich muss tatsächlich sagen: Ja, es stimmt, Bohnen werden dort eigentlich immer gegessen, nicht nur im Winter, und es gibt unendlich viele Bohnensorten. Aber dazu mehr in einer der nächsten Ausgaben von „Cettinas Welt“.

Kleiner hingegen ist die Liste der Gemüsesorten, die mir auf meiner Reise durch die Toskana begegnet sind. Auffallend oft wurden Spinat und Zucchini verwendet. Und überall sah ich natürlich die allgegenwärtige Tomate. Etwas seltener auch Artischocken, Pilze, was vielleicht mit der Jahreszeit zusammenhing, zu der ich dort war. Vor allem fiel mir der Spinat auf. Es hat mich sehr interessiert herauszufinden, warum Spinat in der Toskana so gern und so oft gegessen wird. Und dies scheint etwas mit Caterina de' Medici zu tun zu haben.

Caterina Maria Romula di Lorenzo de' Medici entstammte der einflussreichen florentinischen Familie der Medici und wurde durch die Heirat mit Heinrich II. 1547 Königin von Frankreich. Sie hatte eine Vorliebe für bestimmte Gemüsesorten und eine davon war tatsächlich der Spinat. Deshalb werden französische Gerichte, die Spinat enthalten, als „à la florentine“ bezeichnet. Der Spinat kam auch nach Frankreich, weil Caterina de' Medici mit der französischen Küche sehr unzufrieden war. Sie ließ italienische Köche



aus der Toskana und aus Sizilien kommen. So lernten die Franzosen von den Italienern, und angeblich sollen sogar die Crêpes italienischen Ursprungs sein. Spinat mit dem Begriff „à la florentine“ wurde in Frankreich ein Synonym für die Toskana bzw. für Florenz.

Caterina de' Medici, die auf ihre Art wohl schon eine „Influencerin“ war, beeinflusste eben nicht nur die toskanische, sondern auch die französische Küche. Sogar die berühmte Béchamelsoße (im Italienischen hieß sie „salsa colla“) soll durch sie nach Frankreich gekommen sein. Die toskanische Speise „Crespelle alla fiorentina“, in der sich Crêpes, Béchamelsoße und Spinat vereinen, schreit förmlich den Namen: Caterina de' Medici! Diese aristokratische Speise, die Caterina de' Medici nach Frankreich brachte, war im ländli-



AROMATISCHE FEINKOST

Oliven der italienischen Marke

„A Tavola con i Medici“ (o.)

GENIESSERIN Cettina Vincenzino

(I.) ist Traditionen und kulinarischen Trends auf der Spur

chen Raum der Toskana auch unter dem Namen „pezzole della nonna“ („gefaltete Taschentücher der Oma“) bekannt.

Eine weitere berühmte Speise mit Spinat aus der Toskana sind die „Gnudi“ (Spinat-Ricotta-Klößchen). „Gnudi“ bedeutet im toskanischen Dialekt „nackt“. Es wird hier also nur die Füllung von Ravioli gegessen, ohne eine Pasta-Ummantelung. Das gleiche Gericht, das der bauerlichen Tradition entstammt, wird in Siena „malfatti“ („Schlechtgemachte“) genannt, was auf die Schwierigkeit hindeutet, ohne Pasta-Ummantelung schöne und gleichmäßige Klößchen hinzubekommen. Das Gnudi-Rezept hat mir Vanessa Santosuoso vom Agriturismo „Montecorboli“ verraten, nachdem sie es uns am letzten Abend unseres Aufenthalts serviert hat. Und ich darf es mit Ihnen teilen.



ÜBERBACKENE GEFÜLLTE CREPPELLE

Überbackene gefüllte Crespelle

Crespelle alla fiorentina

FÜR 6 PERSONEN

FÜR DIE CREPPELLE

- 160 g Mehl (Tipo 00 oder 0)
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 300 ml Milch

FÜR DIE FÜLLUNG

- 350 g Spinat
- 1 1/2 EL natives Olivenöl extra
- 1 große Knoblauchzehe, geschält, in Scheiben
- 5 g Minze, gehackt
- 5 g Oregano, gehackt
- 5 g Petersilie, gehackt
- 200 g Ricotta, gut abgetropft

- 1 Ei
- 50 g frisch geriebener Pecorino
- 1/2 TL Bio-Zitronenschale
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DIE BÉCHAMELSOSSE

- 35 g Butter zzgl. 1 EL Butter
- 35 g Mehl (Tipo 00 oder 0)
- 350 ml Milch
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

AUSSERDEM

- 150 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- etwas natives Olivenöl extra
- einige Basilikumblättchen
- 4 EL frisch geriebener Pecorino
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Crespelle Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Die mit Salz verquirlten Eier hineingeben und nach und nach von innen nach außen mit etwas Mehl verrühren. Dann die Milch dazugeben und alles weiterrühren, bis ein klumpchenfreier, recht flüssiger Teig entstanden ist. Diesen abdecken und 60 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Inzwischen Spinat verlesen, von groben Stielen befreien, gut waschen und tropfnass mit 1 Prise Salz in einen Topf geben. Abgedeckt in 6–7 Minuten weich dünsten, dann in Eiswasser geben. Anschließend gut ausdrücken.

2 In einer Pfanne 1 1/2 EL Olivenöl erhitzen, Knoblauch darin leicht Farbe annehmen lassen. Den Spinat 5 Minuten mitdünsten, dann abkühlen lassen und mit Kräutern, Ricotta, Ei, Käse und Zitronenschale vermischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die stückigen Tomaten mit dem Knoblauch in 1 EL Olivenöl ca. 5 Minuten leicht einkochen und mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.

3 Eine Crêpespfanne oder eine flache beschichtete Pfanne erhitzen. Teig mit 35–65 ml Wasser verrühren, nacheinander 6 Crespelle daraus backen, diese beiseitestellen. Für die Béchamelsoße die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl darin anschwitzen. Auskühlen lassen. Die Milch aufkochen und schlückchenweise unter die Mehlschwitze rühren. Darauf achten, dass sich keine Klümpchen bilden. Die Soße unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Ein Stückchen Butter auf die Soße geben, damit sich keine Haut bildet.

4 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Jede Crespelle halbseitig mit ca. 2 EL Spinatfüllung belegen, dann zusammenklappen und noch einmal zur Hälfte falten. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl fetten, etwas Béchamelsoße hineingeben. Die gefüllten Crespelle hineinsetzen und mit der übrigen Béchamelsoße bedecken. Die Tomatensoße daraufkleben, mit Käse bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Crespelle 15–20 Minuten im vorgeheizten Ofen überbacken, dann auf Teller verteilen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden

Spinat-Ricotta-Klößchen

Gnudi toscani

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Spinat (alternativ Mangold- oder Brennesselblätter)**
- 250 g Ricotta, gut abgetropft**
- 100 g frisch geriebener Grana Padano oder Parmigiano Reggiano zzgl. etwas mehr zum Servieren**
- 1 Ei**
- etwas Mehl (Tipo 00 oder Type 405) zum Verarbeiten**
- etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- etwas natives Olivenöl extra**
- 5 Salbeiblätter**
- 4 EL Butter**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Spinat verlesen, von groben Stielen befreien und gut waschen, tropfnass mit 1 Prise Salz in einen Topf geben und abgedeckt 5–7 Minuten kochen, bis er weich ist, dann in Eiswasser geben.

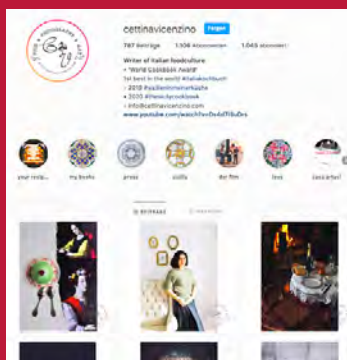
2 Den Spinat abgießen, gründlich auspressen und hacken. In einer Schüssel mit Ricotta, Käse, Ei und etwas Mehl ver-

mengen (Vanessa sagt, der Teig soll klebrig, aber nicht flüssig sein, und er darf nur sehr wenig Mehl enthalten). Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3 Mithilfe von zwei Esslöffeln kleine Nocken formen, diese etwas im Mehl wenden, sodass ein leichter Film entsteht. Die Gnudi in einem Topf in siedendem Salzwasser mit 1 Spritzer Olivenöl wie Gnocchi gar ziehen lassen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, sind sie fertig.

4 Salbeiblätter waschen, trocken tupfen und fein hacken oder in Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und den Salbei darin kurz erhitzen. Die Gnudi mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, kurz abtropfen lassen und in die Salbeibutter geben. Alles gut durchschwenken, dann auf Teller verteilen. Das Gericht mit geriebenem Käse bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



REDAKTIONSTIPP

Besuchen Sie unsere Autorin und Genusexpertin Cettina Vicenzino unbedingt auch auf Instagram (@cettinavicenzino) und erfahren Sie mehr über die italienische Esskultur!

ZITRONENHÄHNCHEN

mit Spargel vom Blech

Rezept auf Seite 17



Stangenweise

Frühlingsglück

Lange mussten wir warten, **nun beginnt endlich wieder die Spargelsaison.**

Die besten Ideen, wie man das zarte Gemüse auf köstlichste Weise zubereiten kann, finden Sie auf den folgenden Seiten

FOTOS & STYLING | IRA LEONI & TINA BUMANN

SPARGELTAGLIATELLE

in Sahnesoße

Rezept auf Seite 19

SPARGEL- KARTOFFEL-GRATIN

Rezept auf Seite 21



Lecker gratiniert

Ofenliebling



Knusprig

Etwas leichter und zugleich knuspriger werden die Päckchen, wenn Sie anstelle von Blätterteig Filoteig verwenden. Dazu pro Päckchen 3 Stücke Filoteig mit etwas Olivenöl fetten und aufeinanderlegen. Dann wie beschrieben füllen und goldbraun backen.

BLÄTTERTEIGPÄCKCHEN mit grünem Spargel

Rezept auf Seite 22

Frisch & würzig

Pastakreation

FUSILLI

mit gebratenem Spargel,
Bärlauchpesto und Pancetta



Mit Fisch

Wer mag, kann zu diesem würzigen Pastagericht anstelle des Pancettas auch Fisch kombinieren. Dazu eignet sich beispielsweise in mundgerechte Würfel geschnittenes gebratenes Lachsfilet oder auf der Haut kross gebratenes Wolfsbarschfilet.

Fusilli mit gebratenem Spargel, Bärlauchpesto und Pancetta

Fusilli con asparagi, pesto di aglio orsino e pancetta



Was steckt in den Stangen?

Spargel ist mit nur 13 Kilokalorien pro 100 Gramm besonders kalorienarm und enthält viele wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Die Vitamine C und E unterstützen das Nerven- und Immunsystem. Kupfer, Eisen sowie Zink sorgen für Leistungsfähigkeit, stärken Haut, Haare, Nägel und Knochen. Bereits 500 g Spargel deckt etwa die Hälfte des Tagesbedarfs an Folsäure. Diese unterstützt die Blutbildung und die Zellerneuerung.

FÜR 4 PERSONEN

- 800 g grüner Spargel
- 60 g Pinienkerne
- 1 Bund Bärlauch
- 100 ml natives Olivenöl extra
- 90 g Parmesan
- 400 g Fusilli
- 150 g Pancetta
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Spargel von den holzigen Enden befreien, im unteren Drittel schälen und waschen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Bärlauch waschen, trocken tupfen und grob hacken. Bärlauch, Pinienkerne und 80 ml Olivenöl fein pürieren. 40 g Parmesan fein reiben und untermengen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Fusilli nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen den Pancetta in grobe Würfel schneiden und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett knusprig auslassen, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben, den Spargel darin in 4–5 Minuten goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Übrigen Parmesan in grobe Späne hobeln. Fusilli abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die tropfnasse Pasta mit dem Pancetta zum Spargel in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Das Bärlauchpesto mit etwas Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz verrühren und ebenfalls unterrühren. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Parmesanspänen und Zitronenschale bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Zitronenhähnchen mit Spargel vom Blech

Pollo al limone con asparagi al forno



FÜR 4 PERSONEN

- 3 Bio-Zitronen
- 100 ml natives Olivenöl extra
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 4 Hähnchenkeulen
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Stiele Thymian
- 2 Stiele Oregano
- 2 Knollen Knoblauch
- 500 g grüner und weißer Spargel
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. 1 Zitrone in Scheiben schneiden und beiseitelegen, von 1 anderen die Schale fein abreiben. Beide Zitronen auspressen und den Saft mit Zitronenschale, 80 ml Öl, 1 TL Salz und etwas Pfeffer vermischen.

2 Die Kartoffeln waschen, gründlich abbürsten und in Achtel schneiden. Die Hähnchenkeulen trocken tupfen und mit den Kartoffeln auf einem tiefen Backblech oder in einem großen Bräter verteilen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Knoblauchknollen quer halbieren und mit der Schnittfläche nach unten um das Hähnchen legen. Alles mit der Zitronenmarinade begießen und die Kräuter darauf verteilen. Das Blech in den vorgeheizten Ofen schieben und alles 40–45 Minuten backen.

3 Den Spargel waschen und von den holzigen Enden befreien. Den weißen Spargel ganz, den grünen im unteren Drittel schälen. Die Stangen halbieren, mit dem restlichen Öl vermischen und mit Salz und etwas Pfeffer würzen.

4 Das Backblech bzw. den Bräter aus dem Ofen nehmen, die Hähnchenkeulen herausheben und auf einen Teller legen. Die Spargelstücke zu den Kartoffeln geben und alles gut vermengen. Die Hähnchenkeulen zurück auf das Gemüse legen und mit den Zitronenscheiben garnieren. Alles weitere 15–20 Minuten im heißen Ofen backen, bis der Spargel gar, aber noch ein wenig bissfest ist. Spargel-Kartoffel-Gemüse und Zitronenhähnchen auf Teller verteilen und das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten

Fein gefüllt

Pfannkuchen

Low Carb

Wer auf Kohlenhydrate verzichten möchte, backt keine Crespelle, sondern Omeletts. Dazu 12 Eier mit 100 ml kohlensäurehaltigem Mineralwasser sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Aus der Masse 4 Omeletts braten, diese dann wie beschrieben füllen.

MIT SPARGEL
GEFÜLLTE CRESPELLE

Mit Spargel gefüllte Crespelle

Crespelle con gli asparagi

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g grüner Spargel
- 400 g weißer Spargel
- 5 Stiele Petersilie
- 250 g Mehl
- 4 Eier
- 500 ml Milch
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 150 g Crème fraîche
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Grünen Spargel im unteren Drittel, weißen Spargel vollständig schälen, beide Sorten von den holzigen Enden befreien, waschen und in Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, hacken und 2 EL zum Garnieren beiseitestellen.

2 Übrige Petersilie mit 100 g grünem Spargel in einem hohen Gefäß grob

pürieren. Mehl, Eier, Milch und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Die Petersilien-Spargel-Masse unterrühren und den Teig 15 Minuten quellen lassen.

3 In der Zwischenzeit Schalotte und Knoblauch schälen. Die Schalotte in Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, restlichen Spargel, Schalotte und Knoblauch darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiteren Pfanne das übrige Öl erhitzen, aus dem Teig darin portionsweise 8 Crespelle braten.

4 Crespelle mit gebratenem Spargel und Crème fraîche belegen, umklappen, mit Petersilie bestreut servieren.

TIPP: Außerhalb der Spargelsaison kann man die Crespelle auch mit Lauch, Brokkoli- und Blumenkohlrischen oder Paprika zubereiten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Welche Sorte soll ich kaufen?

Spargel gibt's in dreierlei Farbvarianten: Weiß, Grün und Violett. Der weiße Klassiker ist oft schon Mitte April erhältlich, er schmeckt mild. Der etwas früher und über einen längeren Zeitraum erhältliche grüne Spargel ist herzhaft-würzig. Violetter Spargel ist süß und nussig, aber sehr rar. Beim Einkauf sollten Sie vor allem auf die Frische achten. Eine seidenglanzende Oberfläche ohne braune Stellen sowie frischer Duft zeichnen guten Spargel aus.

Spargeltagliatelle in Sahnesoße

Tagliatelle di asparagi alla panna



FÜR 4 PERSONEN

- 600 g grüner Spargel
- 600 g weißer Spargel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 300 g Sahne
- 1/2 EL Speisestärke
- 200 g Pancetta in dünnen Scheiben
- 1-2 EL Bio-Zitronensaft
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Grünen Spargel im unteren Drittel, den weißen Spargel komplett schälen, beide Sorten von den holzigen Enden befreien und waschen. Jeweils die Hälfte der Stangen mit einem Sparschäler zu langen Streifen hobeln, sodass Gemüsenudeln entstehen. Restlichen Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Den Knoblauch schälen und hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin andünsten, dann mit der Sahne ablöschen. Die Spargelstücke und etwas Salz und Pfeffer in die Pfanne geben, alles 10 Minuten köcheln lassen. Die Stärke mit etwas Wasser anrühren und die Soße damit abbinden.

3 Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin auslassen. Die Spargeltagliatelle in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen

lassen. Die Soße mit etwas Zitronensaft abschmecken. Spargeltagliatelle dazugeben und alles gut vermengen. Diese Mischung mit dem Pancetta auf Teller verteilen, mit dem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Bei großem Hunger zusätzlich 200 g Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, abgießen und untermengen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Bunt gemischt

Köstlicher Salat



Extratopping

Nüsse sind nicht Ihre Lieblingszutat oder Sie mögen Ihren Salat gern mit so viel Crunch wie möglich? Geben Sie kurz vor dem Servieren einfach nach Belieben eine Handvoll in grobe Stücke gebrochene Grissini oder Brotchips auf den Spargelsalat.

GRÜNER-SPARGEL-SALAT
mit Apfel und Ziegenkäse

Foto: Getty Images/Stock/Getty Images Plus/mirandadeer (1)

Grüner-Spargel-Salat mit Apfel und Ziegenkäse

Insalata di asparagi verdi e mele con caprino

FÜR 4 PERSONEN

- 750 g grüner Spargel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Rapsöl
- 2 Äpfel
- 10 Kirschtomaten
- 2-3 EL Bio-Zitronensaft
- 250 g Babyspinat
- 1 Rolle Ziegenweichkäse
- 1 Ei
- etwas Mehl zum Wenden
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Basilikumpesto
- 40 g Walnusskerne, gehackt
- 1 EL Honig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Spargel waschen, von den holzigen Enden befreien, dann im unteren Drittel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne er-

hitzen, den Spargel darin anbraten, dann den Knoblauch dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2 Äpfel und Tomaten waschen. Äpfel vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden, dann mit dem Zitronensaft vermischen. Die Tomaten halbieren. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Ziegenkäserolle in 8-12 gleich große Taler teilen. Das Ei verquirlen, die Taler zuerst darin und dann im Mehl wenden. Übriges Rapsöl in der Pfanne erhitzen, die Ziegenkäse-taler darin goldbraun braten.

3 Olivenöl, Essig und Pesto verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Spinat, Äpfeln, Tomaten und Spargel gut vermengen. Den Salat auf Teller verteilen, mit Ziegenkäsetalern und Nüssen garnieren und mit Honig beträufelt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Muss man Spargel schälen?

Weißer und violetter Spargel müssen vom Kopf bis zum Schnittende geschält werden, sonst haben Sie holzige Fasern im Essen. Bei grünem Spargel genügt es, das untere Drittel zu schälen. Holzige Enden sollten bei allen Sorten entfernt werden. Die Schalen lassen sich zu einer tollen Basis für Spargelsuppe verarbeiten, wenn man sie ca. 30 Minuten in heißem (es sollte nicht kochen!) Wasser ziehen lässt. Den Spargel in diesem Fall vor dem Schälen waschen.

Spargel-Kartoffel-Gratin

Gratin di asparagi e patate



FÜR 4 PERSONEN

- 850 g festkochende Kartoffeln
- 850 g Spargel
- 40 g Butter
- 2 EL Mehl
- 250 ml Milch
- 100 g geriebener Mozzarella
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 150 g Pancetta in Streifen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln ungeschält in kochendem Wasser je nach Größe 15-20 Minuten garen. Inzwischen den Spargel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Dann abgießen, dabei ca. 200 ml des Kochwassers auffangen.

2 Kartoffeln abgießen, abschrecken und kurz abkühlen lassen, dann pellen und in Scheiben schneiden. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Die Butter in einem Topf erhitzen. Das Mehl dazugeben und unter Rühren darin anschwitzen. Aufgefangenes Spargelkochwasser und Milch dazugießen und alles aufkochen. Die Soße unter Rühren 5-6 Minuten köcheln lassen, dann ca. 30 g Mozzarella unterrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

4 Pancetta in einer Pfanne knusprig auslassen. Kartoffeln und Pancetta in einer Auflaufform vermengen, den Spargel darauflegen. Die Soße darübergießen, alles mit dem restlichen Käse bestreuen und in ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun überbacken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten





Würzige Spargelereme

Crema di asparagi saporita

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g grüner Spargel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 5 Stiele Schnittlauch
- 80 g Taleggio
- 80 g Frischkäse
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Spargel von den holzigen Enden befreien, im unteren Drittel schälen, waschen und auf der Küchenreibe raspeln. Alternativ in der Küchenmaschine zerkleinern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln und Spargel darin unter Rühren 4–5 Minuten andünsten, dann aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

3 Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Taleggio mit einer Gabel zerdrücken und mit Frischkäse, Zitronenschale und -saft cremig rühren. Spargelmischung und Schnittlauchröllchen unterrühren und die Creme mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Creme mit Frischhaltefolie abdecken und bis zum Servieren kalt stellen. Ideal als Aufstrich für Crostini geeignet.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Blätterteigpäckchen mit grünem Spargel

Fagottini di pasta sfoglia con asparagi verdi



TITEL-REZEPT

FÜR 4 PERSONEN

- 750 g grüner Spargel
- 4 Stiele Thymian
- 6 Stiele Petersilie
- 200 g Frischkäse
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
- 275 g Blätterteig (Kühlregal)
- 60 g frisch geriebener Pecorino
- 4 EL natives Olivenöl extra
- zzgl. etwas mehr zum Bestreichen
- 150 g Rucola
- 100 g Kirschtomaten
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Spargel von den holzigen Enden befreien, im unteren Drittel schälen, waschen und trocken tupfen. Thymian und Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und alles fein hacken. Frischkäse mit Zitronenschale, Kräutern sowie etwas Salz und Pfeffer glatt rühren.

2 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blätterteig entrollen, etwas dünner ausrollen und in 4 gleich große Quadrate (10 x 10 cm) schneiden. Jedes Teigstück mit etwas Frischkäsemasse bestreichen und diagonal mit 3–4 Spargelstangen belegen. Jeweils mit Pecorino bestreuen und zwei gegenüberliegende Teigecken über der Füllung gut zusammendrücken. Blätterteigpäckchen mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Blätterteig und Spargel mit Olivenöl bestreichen und die Päckchen im vorgeheizten Backofen in 20–25 Minuten goldbraun backen.

3 Inzwischen Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Olivenöl

mit Balsamicoessig, Honig, etwas Salz und Pfeffer verquirlen und den Rucola damit bis zum Servieren marinieren.

4 Die Tomaten unter den Rucolasalat heben. Den Salat auf einer Platte anrichten. Die Blätterteigpäckchen aus dem Ofen nehmen, darauf anrichten und mit etwas Salz und Pfeffer bestreut servieren.

TIPP: Die Blätterteigpäckchen eignen sich auch toll für ein Picknick, denn sie schmecken sowohl warm als auch ausgekühlt. Wer mag, mischt 1 gehackte Knoblauchzehe und 4–5 gehackte getrocknete Tomaten unter die Frischkäsecreme.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Testen Sie LandGenuss

Das Magazin mit saisonalen Rezepten für jede Gelegenheit

NEU

Mit frischem Look
ins neue Jahr



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

Gleich bestellen:

☎ 0711/72 52-291

@ www.landgenuss-magazin.de/probeabo

Bestellnummer: LG12ONM

Bild: Stock Adobe / trachard





FRISCH AUFGETISCHT

Was bringt die Saison?

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

SPARGELCREME-SUPPE mit Mascarpone

Vellutata di asparagi e mascarpone



FÜR 4 PERSONEN

500 g grüner Spargel
650 ml Gemüsebrühe
2 große Schalotten
1 junge Knoblauchzehe
80 g Brunnenkresse
2 EL Butter
250 g Mascarpone
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Spargel waschen, von holzigen Enden befreien und im unteren Drittel schälen. Brühe aufkochen, die Spargelschalen darin 20 Minuten ziehen lassen. Brühe durch ein Sieb passieren. Schalotten und Knoblauch schälen und hacken. Brunnenkresse waschen und trocken schleudern, einige Stiele beiseitelegen, den Rest hacken.

2⁴ Spargelstangen in Stücke schneiden, in Wasser bissfest garen und beiseitelegen. Übrigen Spargel klein schneiden. Schalotten und Knoblauch in einem Topf in Butter andünsten. Rohen Spargel mitdünsten, Brühe dazugeben, alles ca. 10 Minuten garen. Brunnenkresse und 3/4 des Mascarpone dazugeben. Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf Suppenteller verteilen. Mit restlichem Mascarpone, Spargelstücken und Brunnenkresse garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
60 Minuten



SPARGEL *Asparagi*

Je nach Wetterlage beginnt die Spargelsaison zwischen März und Mai. Hierzulande sind die weißen und grünen Stangen beliebt, bei unseren französischen Nachbarn kommt auch violetter Spargel auf den Tisch. Dank seines hohen Kalium- und Folsäure-Gehalts regt das Stängengemüse den Stoffwechsel an, reguliert den Blutdruck und unterstützt die Funktionen von Leber, Lunge und Nieren.



KOHLRABI-APFEL-SALAT mit Ziegenkäse

Insalata di cavolo rapa, mele e caprino

FÜR 4 PERSONEN

- 2 junge Kohlrabi
- 2 kleine Äpfel
- 1 Bio-Zitrone (Saft)
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 Prise Zucker
- 50 g Rucola
- 50 g Walnusskerne
- 4 EL getrocknete Cranberrys
- 100 g Ziegenweiskäse
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kohlrabi schälen und durch einen Spiralschneider drehen. Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls durch den Spiralschneider drehen. Zitronensaft, Öl, Zucker und 1 Prise Salz unter die Gemüsemischung mengen.

2 Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Walnüsse und Cranberrys grob hacken, den Ziegenkäse grob zerbröckeln. Den Rucola unter den Apfel-Kohlrabi-Mix heben. Den Salat auf Teller verteilen. Nüsse, Cranberrys und Ziegenkäse darüberstreuen. Den Salat leicht pfeffern und servieren.

TIPP: Wenn Sie keinen Spiralschneider besitzen, können Sie die Äpfel und den Kohlrabi auch einfach grob raspeln.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

25 Minuten

KOHLRABI *Cavolo rapa*

Bereits ein Kohlrabi deckt die Hälfte des Tagesbedarfs an Vitamin C. Und die gesunde Knolle hat noch mehr Nährstoffe im Gepäck: Reichlich Kalium, Kalzium und Magnesium sorgen z. B. für einen stabilen Blutdruck und starke Knochen. Das sogenannte Sulforaphan kann vor Krebs schützen und Sonnenbrand vorbeugen. Und die enthaltenen Ballaststoffe bringen die Verdauung auf Trab.



LINGUINE mit Krabben, Paprika und Rucola

Linguine con gamberetti, peperoni e rucola

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Linguine
- 1 rote Paprikaschote
- 50 g Rucola
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 200 g Krabbenfleisch, gegart
- 1/2 Bio-Zitrone (Saft)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Linguine nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen die Paprikaschote waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Schalotte und Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Die Paprikastreifen dazugeben, 3–4 Minuten mitgaren. Das Krabbenfleisch klein zupfen oder hacken und untermengen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Pasta abgießen, dann tropfnass mit dem Gemüse-Krabben-Mix vermengen. Den Rucola ebenfalls untermengen, alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Teller verteilen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten



RUCOLA *Rucola*

Durch seine Bitterstoffe ist Rucola u.a. ein natürlicher Schutz gegen freie Radikale. Die nussig schmeckenden Blätter wirken entzündungshemmend, antibakteriell und regen den Stoffwechsel von Leber und Galle an. Zudem pusht Rucola das Immunsystem und liefert gute Vitalstoffe: Neben Folsäure und B-Vitaminen sind Mineralstoffe vorhanden, die Stoffwechsel- und Zellvorgänge unterstützen.



RADIESCHEN-CROSTINI mit Brunnenkresse

Crostini con ravanelli e crescione

FÜR 4 PERSONEN

- 8 Ciabatta-Scheiben
- 50 g Brunnenkresse
- 250 g Frischkäse
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 6 Radieschen
- 2 TL Sesamsaat, geröstet
- 2-3 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL getrockneter schwarzer Knoblauch, nach Belieben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Brot in der Pfanne anrösten oder toasten. Brunnenkresse verlesen, gut waschen und trocken schleudern. Frischkäse in einer Schüssel cremig rühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken.

2 Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Brote mit dem Frischkäse bestreichen, mit Radieschen und Brunnenkresse belegen und mit dem Sesam bestreuen. Die Radieschen-Crostini mit etwas Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln. Nach Belieben schwarzen Knoblauch darüberstreuen und die Crostini servieren.

TIPP: Der getrocknete schwarze Knoblauch ist keine eigenständige Knoblauchsorte, sondern fermentierter weißer Knoblauch, der nur leicht nach Knoblauch schmeckt, eher würzig, süßlich und lakritzartig ist. Er ist im gut sortierten Supermarkt erhältlich.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

20 Minuten

RADIESCHEN *Ravanelli*

Herrlich knackig und leicht scharf – die aus der Rettichfamilie stammenden Radieschen haben jetzt Hauptsaison. Egal ob auf Brot, in Salaten oder geschmort aus dem Ofen, die kleinen roten Kerle sind Multitalente. Sie enthalten Senföl, das sich positiv auf unseren Zuckerstoffwechsel und den Insulinspiegel auswirken kann. Tipp: Verwenden Sie die Radieschenblätter noch für ein leckeres Pesto.



SPINAT-SMOOTHIE mit Minze

Smoothie di spinaci e menta

FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML)

- 1 grüner Apfel
- 1 Salatgurke
- 500 g Babyspinat
- 4 Stiele Minze
- 125 g Eiswürfel

1 Apfel und Gurke waschen und jeweils ein paar Streifen für die Garnitur abschälen. Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Die Gurke waschen, von den Enden befreien, grob in Stücke schneiden und mit dem Apfel in einen leistungsstarken Standmixer geben.

2 Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Minze waschen, etwas für die Garnitur beiseitelegen. Minze und Spinat sowie Eiswürfel und 75 ml Wasser ebenfalls in den Mixer geben. Alles sehr fein pürieren.

3 Den Smoothie in die 4 Gläser füllen, mit den Apfel- und Gurkenstreifen sowie den übrigen Minzblättchen garnieren und sofort servieren.

TIPP: Wem dieser Smoothie zu herb ist, der ersetzt das Wasser durch dieselbe Menge frisch gepressten Bio-Orangensaft oder durch naturtrüben Apfelsaft.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
15 Minuten



SPINAT *Spinaci*

Frischer Spinat ist eine Nährstoffbombe. Er enthält eine Menge Mineralstoffe (z.B. Magnesium, Eisen, Kalzium), Ballaststoffe und Vitamine (C, K, Folsäure sowie B-Vitamine), die das Immunsystem stärken. Studien belegen, dass Spinat verschiedenen Krebsarten und Arthrose vorbeugen kann. Mit seinem leicht bitteren Geschmack ergänzt er Salate, Pastagerichte und vieles mehr.

RHABARBER-KEKS-SANDWICHES

Sandwich di biscotto e rabarbaro

FÜR 8 STÜCK

- 6 EL Zucker
- 125 g weiche Butter
- 325 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 TL Backpulver
- 1 Ei
- 420 g Crème double
- 1 Prise Salz
- 1 TL Bio-Zitronenschale
- 200 g Rhabarber
- 1 TL Grenadine
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Puderzucker

1 4 EL Zucker mit der Butter schaumig schlagen. Mehl und Backpulver vermengen und mit Ei, 120 g Crème double, Salz und Zitronenschale dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 cm dick ausrollen. 8 Kreise (Ø ca. 7 cm) ausstechen, auf das Blech setzen und 10–15 Minuten backen, dann abkühlen lassen. Rhabarber waschen, putzen, ggf. entfädeln und in 4 cm große Stücke schneiden. Mit übrigem Zucker, Grenadine und 2–3 EL Wasser aufkochen, bis der Rhabarber gar ist, aber noch ganz bleibt. Abkühlen lassen.

3 Die restliche Crème double mit Vanilleextrakt und Puderzucker verrühren. Die Kekse waagrecht halbieren. Die Unterseiten jeweils mit Creme bestreichen und mit Rhabarber belegen, dann jeweils die Oberseite auflegen und die Keks-Sandwiches servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

60 Minuten zzgl. 30 Minuten

Kühlzeit

RHABARBER *Rabarbaro*

Viele verwenden die süßsauren Stangen vorwiegend in Süßspeisen wie Kuchen, Kompott oder Konfitüre. Dabei kann das rosa Gemüse so viel mehr! Wenn es zwischen März und Juni wieder auf dem Markt ist, sollten Sie es unbedingt auch in herzhaften Kombinationen probieren. Gesund ist Rhabarber obendrein auch noch: Er ist kalorienarm, wirkt entwässernd und bringt die Verdauung in Schwung.





Italienischer Osterbrunch **Jetzt wird's bunt!**

Wenn die Familie an Ostern zusammenkommt, sorgen Sie mit Frühlingsquiche, Spaghetti-Nestern, Antipasti-Focaccia und mehr für Hochgenuss

FOTOS & STYLING | IRA LEONI



**BUNTE
FRÜHLINGSQUICHE**

Rezept auf Seite 37

Foto: Getty Images / GMVozd (1) | Illustration: Getty Images / JafanaBaridova (1)



Farbenfroh

Setzen Sie bunte Akzente auf der Ostertafel. Eine pastellfarbene Tischdecke ist wie hier die Grundlage, dazu gesellen sich Teller, Schalen und Gläser in verschiedenen Farben und Mustern. Je unterschiedlicher, desto fröhlicher und lebendiger die Wirkung.

Rhabarberkompott mit Joghurt-Mascarpone-Creme

Composta di rabarbaro con crema di yogurt e mascarpone

FÜR 4 PERSONEN

600 g Rhabarber
200 g Zucker
50 g Mandelkerne
50 g Haselnusskerne
150 g Haferflocken
1 Prise Salz
1 Prise Zimtpulver
70 g flüssiger Honig
4 EL Rapsöl
250 g Joghurt
250 g Mascarpone

1 Rhabarber waschen und putzen, ggf. entfädeln und in Stücke schneiden. Mit 120 g Zucker in einem Topf vermengen und 60 Minuten Saft ziehen lassen.

2 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Mandeln und Nüsse grob hacken und mit Haferflocken, Salz, Zimt, Honig und Öl gut vermengen. Den Mix auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 8–10 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten, zwischendurch vermischen. Auskühlen lassen.

3 Rhabarbermischung unter Rühren aufkochen und 6–8 Minuten köcheln lassen. Das Kompott vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Joghurt, Mascarpone und übrigen Zucker in einer Schüssel verrühren. Das Rhabarberkompott auf 4 Dessertgläser verteilen und mit der Joghurtcreme bedecken. Alles mit der gerösteten Flockenmischung bestreuen und das Dessert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



Neues Lieblingsdessert

Spaghetti-Nester mit Tomatensalsa

Nidi di spaghetti con salsa al pomodoro

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Spaghetti
- 400 g Babyspinat
- 150 g Mini-Mozzarellakugeln
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 Eier
- 150 g Sahne
- 400 g Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Peperoncino
- 4 Stiele Basilikum, gehackt
- 1/2 Bio-Limette (Saft)
- 1 Prise Zucker
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und halbieren. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Spaghetti abgießen und abtropfen lassen, mit 2 EL Öl und dem Spinat zurück in den Topf geben. Eier und Sahne mit Salz und Pfeffer verquirlen. Ebenfalls in den Topf geben und alles vermengen. Die Spaghetti-Spinat-Mischung mit einer Gabel zu kleinen Nestern aufrollen, diese mit etwas Abstand auf das Blech setzen.

Mit Mozzarella belegen, im vorgeheizten Ofen in 12–15 Minuten goldbraun backen.

3 Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Peperoncino waschen, ebenfalls in feine Ringe schneiden. Tomaten, Frühlingszwiebeln, Peperoncino und Basilikum vermischen. Übriges Öl, Limettensaft, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verquirlen und über die Tomatenmischung geben. Die Spaghetti-Nester aus dem Ofen nehmen und mit der Tomatensalsa servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Karottenfladen mit Burrata und Pistazienöl

Focaccina alle carote con burrata e olio di pistacchi

FÜR 4 PERSONEN

1 kl. Bund bunte Karotten mit Grün
500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1 Pck. Backpulver
250 g Quark
2 Eier
75 ml Milch
ca. 160 ml natives Olivenöl extra
400 g Schmand
70 g gesalzene und geröstete Pistazienkerne
4 Stiele Petersilie
200 g Burrata
1 TL Chiliflocken
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Karotten putzen und schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. Waschen und in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Backpulver und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Quark, Eier, Milch und 8 EL Öl dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Diesen auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 4 gleich große Portionen teilen. Die Teigportionen zu ovalen Fladen ausrollen, dann jeweils 2 Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

3 Schmand glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Teigfladen damit bestreichen. Die Karotten trocken tupfen und auf den Schmand legen. Alles mit 2–3 EL Öl beträufeln, die Fladen dann blechweise im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen.

4 Die Pistazien fein hacken. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen fein hacken. Pistazien und Petersilie mit übrigem Öl verrühren. Burrata abtropfen lassen und in Stücke teilen. Die Karottenfladen mit Burrata belegen, mit den Pistazienöl beträufeln und mit einigen Chiliflocken garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

Den Ostertisch zart & natürlich dekorieren

Als Basis dient hier ein Holztisch, eine Tischdecke ist nicht nötig, nur weiße Stoffservietten, wenn Sie mögen. Dazu kommen weißes Porzellan und noch ein paar andere österliche Kleinigkeiten:

FARBIGE EIER Weiße Eier können Sie ganz leicht natürlich einfärben. Mit Roter Bete wird's rosa, mit Rotkohl blau. Das Gemüse klein schneiden und in Wasser kochen, bis dieses die Farbe angenommen hat. Das Gemüse herausheben und die Eier im farbigen Sud hart kochen.

FILIGRANE BLÜTEN Weißes oder rosafarbenes Schleierkraut oder andere zarte Blüten wie Strandflieder auf die Teller legen oder mit Juteband an eingerollten Stoffservietten festbinden.



KAROTTENFLADEN
mit Burrata und Pistazienöl



Schmeckt Groß & Klein

Antipasti-Focaccia

Focaccia con verdure grigliate

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1/2 Würfel Hefe
- 1/2 TL Zucker
- 200 ml natives Olivenöl extra
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 250 g braune Champignons
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Zweige Rosmarin
- 6 Stiele Thymian
- 6 EL Balsamicoessig
- etwas grobes Meersalz
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl mit 1 TL Salz in eine Schüssel geben. Hefe und Zucker in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen, mit 2 EL Öl zum Mehl gießen. Alles kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchentuch abgedeckt 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Inzwischen Aubergine und Zucchini putzen und waschen, beides in Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen. Knoblauch schälen. Kräuter waschen und trocken schütteln. 2 Zweige Rosmarin beiseitelegen, den Rest grob zerpfücken. Das Gemüse portionsweise in einer Grillpfanne in jeweils 2 EL Öl scharf anbraten. Zum Schluss Knoblauch und Kräuter kurz mitbraten. Das gesamte gebratene Gemüse in einer Schüssel mit 6 EL Öl, Salz Pfeffer und

Balsamicoessig vermengen und alles bis zum Servieren durchziehen lassen.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und 2–3 cm dick rechteckig ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und abgedeckt weitere 15 Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Mit den Fingern kleine Mulden in den Teig drücken, diesen mit dem übrigen Öl bestreichen. Die Nadeln vom restlichen Rosmarin sowie etwas grobes Meersalz daraufstreuen. Die Focaccia im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun backen, dann mit dem Antipasti-Gemüse belegen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



Bunte Frühlingsquiche

Quiche primaverale



FÜR 1 QUICHE (Ø 26 CM)

- 250 g Mehl** zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 130 g kalte Butter** in Stückchen
- 4 Eier**
- 300 g junge Karotten mit Grün**
- je 300 g grüner Spargel und Brokkoli**
- 1 Knoblauchzehe**
- 2 Schalotten**
- 150 g Spinat**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- einige getrocknete Hülsenfrüchte** zum Blindbacken
- 200 g Sahne**
- etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- 40 g frisch geriebener Parmesan**
- 40 g geriebener Mozzarella**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Die kalte Butter und 1 Ei dazugeben, alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 45 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen die Karotten vollständig und den Spargel im unteren Drittel schälen. Bei den Karotten etwas zartes Grün stehen lassen. Beides waschen. Den Brokkoli in Röschen teilen und ebenfalls waschen. Alles in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Knoblauch und Schalotten schälen, beides fein würfeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten darin andünsten. Den Spinat nach und nach dazugeben und kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

4 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen, die Ränder fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund und etwas größer als die Form ausrollen. Diese an

Boden und Rand damit auskleiden. Einen Bogen Backpapier auf den Boden geben und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Den Teig im vorgeheizten Ofen 15 Minuten vorbacken.

5 Inzwischen die übrigen Eier in einer Schüssel mit Sahne, etwas Muskat, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Käsesorten vermischen und die Hälfte davon unter die Eiersahne rühren.

6 Den vorgebackenen Quicheboden aus dem Ofen nehmen. Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen und das Gemüse auf dem Quicheboden verteilen. Die Eiersahne daraufgießen, mit restlichem Käse bestreuen und alles im Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



Italienische Ostertraditionen

GROSSES FEST In Italien wird Ostern ganz im Sinne des Sprichworts „Natale con i tuoi, pasqua con chi vuoi“ (Weihnachten mit der Familie, Ostern mit wem du willst) gefeiert. Freunde wie Familie gehören dazu.

SÜSSER ABSCHLUSS Nachdem am Karfreitag an vielen Orten Prozessionen stattfinden (wie die Misteri-Prozession in Prizzi, r.), steht der Ostersonntag im Zeichen des gemeinsamen Essens. Die „Colomba pasquale“, ein süßer Hefekuchen in Form einer Taube, der mit Mandeln oder Rosinen garniert ist, schließt das Menü ab.

PICKNICKZEIT Am Ostermontag genießen die Italiener Ausflüge und Picknicks mit Freunden. Dabei darf die „Torta di Pasquetta“, ein herzhafter Kuchen aus Blätterteig mit Eiern, Ricotta und Spinat, nicht fehlen.

SCHOKORIESEN In Castiglione findet jährlich ein Wettbewerb um das größte Schokoladen-Osterei statt. Die Eier haben oft mehr als 2,50 Meter Umfang. Im Anschluss wird die Schokolade dann auf Pizzen genossen.





**BIRNEN-KAROTTEN-
FRÜHSTÜCKSDRINK**



**VITAMIN-C-
POWERSAFT**



**MANGO-KURKUMA-
SMOOTHIE**



**HASELNUSS-
SCHOKO-SHAKE**

Getränke zum Brunch

Ob fruchtig oder cremig, diese **Drinks sind eine gute Idee** für den Start in den Tag

Birnen-Karotten-Frühstücksdrink

Frullato di pere e carote per la colazione

FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML)

- 3 cm Ingwerknolle
- 3 saftige Birnen
- 2 Karotten
- 3 EL Bio-Zitronensaft
- 2 EL Chiasamen
- 400 ml klarer Apfelsaft

Ingwer schälen und fein reiben. Birnen waschen und vom Kerngehäuse befreien. Die Karotten schälen und von den Enden befreien. Beides in einem leistungsstarken Mixer sehr fein pürieren. Geriebenen Ingwer, Zitronensaft, Chiasamen sowie Apfelsaft dazugeben und kurz mitmixen. Den Frühstücksdrink in die Gläser füllen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

Mango-Kurkuma-Smoothie

Smoothie di mango e curcuma

FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML)

- 2 cm Kurkumaknolle
- 3 reife Mangos
- 3 Bio-Limetten
- 2 Stiele Minze
- 300 ml Bio-Orangensaft
- 4 EL Joghurt
- einige Eiswürfel

Kurkuma schälen und fein reiben, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Mangos schälen und vom Stein befreien. Grob würfeln, einige Würfel zum Garnieren beiseitelegen. 2 Limetten halbieren und auspressen. Übrige Limette in dünne

Scheiben schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Mangofruchtfleisch, Limettensaft, Orangensaft, Kurkuma, Joghurt und Eiswürfel in einen leistungsstarken Mixer geben und fein pürieren. Nach Belieben etwas Wasser dazugeben und alles nochmals pürieren, dann in die Gläser verteilen. Übrige Mangowürfel, Limettenscheiben und Minze auf Spieße stecken, die Drinks damit garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

Noch mehr einfache Getränke-Ideen

GEWÜRZKAFFEE Je 2 Gewürznelken und Pimentkörner in einem Mörser fein zerstoßen. Mit 1 Prise Kardamompulver und 1/2 TL Zimtpulver vermengen. Die Mischung mit 4 TL Instant-Espressopulver und 320 ml Wasser aufkochen. 400 ml Milch erwärmen und aufschäumen. Den Gewürzkaffee auf 4 Tassen verteilen, mit Milchschaum garnieren und sofort servieren.

MANGO-BELLINI 1 reife Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, grob würfeln und mit ca. 2 EL Bio-Zitronensaft pürieren. Das Püree auf 6 Gläser verteilen und mit eiskaltem Prosecco auffüllen. Den Drink sofort servieren.

OSTERBOWLE 1 Bund gemischte Kräuter (Minze, Sauerampfer und Zitronenmelisse) waschen, trocken schütteln und im Mörser leicht zerstoßen. Mit 2 l Apfelsaft in ein Gefäß geben und kalt stellen. Vor dem Servieren die Mischung durch ein Sieb in ein Bowlengefäß gießen. 2 Bio-Zitronen halbieren und auspressen. Den Saft mit 1 l eiskaltem Prosecco zum Bowlenansatz geben und die Bowle servieren.

Vitamin-C-Powersaft

„Concentrato“ di vitamina C

FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML)

- 2 Bio-Grapefruits
- 2 Bio-Blutorangen
- 2 Bio-Orangen
- 1 Bio-Zitrone

Zitrusfrüchte jeweils halbieren, auspressen und die Säfte gut vermischen. Nach Belieben durch ein feines Sieb passieren, dann in die Gläser füllen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

Haselnuss-Schoko-Shake

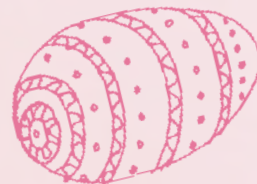
Frullato al cioccolato e nocciole

FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML)

- 80 g Haselnusskerne
- 800 ml Milch, gut gekühlt
- 4 EL Vanillezucker
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Prise Zimtpulver

Die Haselnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Etwas abkühlen lassen, dann in der Küchenmaschine oder im Hochleistungsmixer fein zerkleinern. Milch mit gemahlenden Nüssen, Vanillezucker, Kakaopulver und Zimt in einen Standmixer geben, alles sehr fein mixen. Shake in die Gläser geben und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten





PRONTO, BITTE!

Eine Mahlzeit in Minuten

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

25
Minuten



FENCHELSALAT mit pochiertem Ei und Walnüssen

*Insalata di finocchi con uovo
in camicia e noci*

FÜR 4 PERSONEN

- 2-3 Fenchelknollen
- 2 Stiele Basilikum
- 1 Handvoll Wildkräutersalatsmischung
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Bio-Zitronensaft
- 4 EL Schmand
- 50 ml Weißweinessig
- 4 Eier
- 60 g Walnusskerne, gehackt
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Fenchel waschen, halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Basilikum und Salatsmischung waschen, trocken schleudern. Olivenöl mit Zitronensaft und Schmand verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Essig in einem Topf mit 1 l Wasser aufkochen. Mit einem Kochlöffel einen Strudel darin erzeugen. Die Eier einzeln nacheinander in eine Suppenkelle schlagen und vorsichtig ins heiße Wasser gleiten lassen. Die Eier darin knapp unter dem Siedepunkt 4–5 Minuten pochieren.

3 Fenchel, Basilikum und Salat mit dem Dressing vermischen und auf Teller verteilen. Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und je 1 pochiertes Ei auf den Salaten anrichten. Mit Nüssen bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Cannelloni veloci alla salsiccia

April / Mai 2021 ^{so iset} *Italien* 41

ERBSENRISOTTO mit Schinken

Risotto con piselli e prosciutto

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g TK-Erbсен
- 180 g italienischer Kochschinken in Scheiben
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 300 g Risottoreis
- 80 ml trockener Weißwein
- ca. 1 l heiße Hühnerbrühe
- 3 EL Mascarpone
- 1 getrockneter Peperoncino
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 1 Handvoll Erbsensprossen zum Garnieren, nach Belieben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Erbsen antauen lassen. Den Schinken in feine Streifen oder Würfel schneiden.

2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Risottoreis dazugeben und kurz mitdünsten, mit dem Wein ablöschen und diesen unter Rühren fast vollständig verkochen lassen. Ca. 200 ml heiße Brühe angießen und verkochen lassen, dabei rühren. Nach und nach die übrige Brühe angießen. Das Risotto salzen, pfeffern und unter Rühren 15–20 Minuten garen.

3 Die Erbsen und den Schinken unter das Risotto mischen und ca. 5 Minuten

mitgaren. Mascarpone, fein zerbröckelten Peperoncino und Parmesan unterrühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen, nach Belieben mit Erbsensprossen garniert servieren.

TIPP: Erbsensprossen bekommen Sie im gut sortierten Supermarkt oder beim Gemüsehändler Ihres Vertrauens. Alternativ können Sie beispielsweise auch grob gezupften Rucola oder Basilikum verwenden. Wer mag, gibt im 2. Zubereitungsschritt 3–4 Thymianstiele zum Risotto und entfernt diese vor dem Servieren. Sie verleihen dem Risotto ein feines Aroma, das toll mit den Erbsen harmonisiert.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



35
Minuten

WÜRZIGE PIZZATASCHEN

Fagottini di pizza

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Kirschtomaten
- 1 roter Peperoncino
- 60 g geröstete Paprikastreifen
in Lake (Glas)
- 150 g grüne Oliven, entsteint
- 2 Kugeln Mozzarella
- 1-2 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Rolle Pizzateig (Kühlregal)
- 1 Ei, verquirlt
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Knoblauch schälen und hacken. Tomaten waschen und würfeln. Peperoncino waschen, entkernen und fein hacken. Paprika und Oliven abtropfen lassen und grob hacken. Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

2 In einer Pfanne das Öl erhitzen, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Oregano und Tomatenmark unterrühren, dann die Tomaten dazugeben und alles kurz köcheln lassen. Paprika und Oliven untermischen und die Soße kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Teig entrollen und in 10 x 10 cm große Quadrate schneiden. Auf einer Teighälfte jeweils Tomatensoße und Mozzarella verteilen, ringsherum einen 1 cm breiten Rand frei lassen. Die Teigländer mit verquirltem Ei bestreichen, über der Füllung aufeinanderlegen und mit den Zinken einer Gabel gut andrücken. Pizzataschen auf das Blech setzen, mit übrigem verquirltem Ei bestreichen und im heißen Ofen in 20 Minuten goldbraun backen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **35 Minuten**



35

Minuten

SCHARFES HÄHNCHEN auf Kichererbsen-Couscous

Pollo piccante con couscous ai ceci

FÜR 4 PERSONEN

- 8 Hähnchenoberkeulen
- etwas Salz
- 2 EL Butter
- 3 EL Harissa
- 3 EL Honig
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 große Zwiebel
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 300 ml heiße Hühnerbrühe
- 200 g Couscous
- 400 g Kichererbsen (Dose)
- 1/2 Bund Petersilie, gehackt

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenfleischstücke mehrfach einschneiden, damit sie schneller garen, und rundum salzen.

2 Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Harissa, Honig und den Zitronensaft unterrühren. Hähnchenfleisch auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit der Harissamischung bestreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. Zwischendurch wenden.

3 Inzwischen Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf im Öl andün-

ten. Mit der heißen Brühe ablöschen und aufkochen. Den Couscous unterrühren, die Mischung vom Herd nehmen und abgedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen.

4 Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gründlich abtropfen lassen, dann mit der gehackten Petersilie und der Zitronenschale unter den Couscous mengen. Den Kichererbsen-Couscous auf Teller verteilen und die gebackenen Hähnchenstücke darauf anrichten. Das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



APFEL-SCHICHT-DESSERT mit Streuseln

Dessert alle mele con crumble

FÜR 4 PERSONEN

- 3 EL Butter
- 100 g Pumpernickel, zerbröseln
- 50 g brauner Zucker
- 1/4 TL Zimtpulver
- 2 Msp. Kardamompulver
- 500 g stückiges Apfelkompott (Glas)
- 40 ml Amaretto
- 200 g Sahne
- 2 EL Vanillezucker
- 1 EL Haselnusskerne, geröstet, grob gehackt

1 Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pumpernickelbrösel darin mit dem Zucker unter ständigem Rühren goldbraun braten. Mit Zimt und Kardamom würzen und kurz abkühlen lassen.

2 Das Apfelkompott mit Amaretto verrühren. Die Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Das aromatisierte Apfelkompott mit Bröseln und Sahne in jeweils 2 Schichten in 4 Gläser verteilen, dabei mit Sahne abschließen. Das Schichtdessert mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Wer mehr Zeit hat, bereitet das Kompott selbst zu. Dazu 4 Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Mit dem Saft von 1/2 Bio-Zitrone und 2 EL braunem Zucker in einem Topf aufkochen und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, dann abkühlen lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Einfach verführerisch RHABARBER

So vielfältig und raffiniert haben Sie diese rosa Stangen noch nie gegessen! Egal ob herzhaft oder süß, klassisch oder neu interpretiert – es gibt viel zu entdecken

RHABARBER- STREUSELKUCHEN

Rezept auf Seite 49





RHABARBERGELEE

mit Rosmarin

Rezept auf Seite 50

PORCHETTA

mit Rhabarberfüllung

Rezept auf Seite 50

AROMENSPIEL

RHABARBER-
BIRNEN-
HEFEKUCHEN

Rhabarber-Birnen-Hefekuchen

Torta di pere e rabarbaro

FÜR 1 KUCHEN (30 CM LÄNGE)

FÜR DEN TEIG

- 300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 10 g frische Hefe
- 2 EL Zucker
- ca. 130 ml lauwarme Milch
- 1 EL Vanillezucker
- 100 g weiche Butter
- 1 Ei

FÜR DIE FÜLLUNG

- 300 g Rhabarber
- 200 g Birne
- 1 TL Bio-Orangenschale
- 2 EL Bio-Orangensaft
- 4 EL Zucker

FÜR DIE GLASUR

- 2 EL Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- 2-3 EL Bio-Zitronensaft
- 30 g Rhabarber
- 150 g Puderzucker

1 Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken. Die Hefe hineinbröckeln, mit 1 EL Zucker bestreuen und 1-2 EL lauwarme Milch dazugeben. Mit etwas Mehl verrühren und den Vorteig ca. 10 Minuten mit einem Küchentuch abgedeckt ruhen lassen. Restlichen Zucker, Vanillezucker, weiche Butter und das Ei zum Vorteig geben. Alles gut verkneten, dabei nach und nach die übrige lauwarme Milch dazugeben, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Ggf. etwas mehr Milch oder Mehl einarbeiten. Den Teig 60 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Inzwischen für die Füllung Rhabarber waschen, putzen, ggf. entfädeln und in Stücke schneiden. Die Birne waschen, vom Kerngehäuse befreien, ebenfalls würfeln. Beides mit Orangenschale, -saft und Zucker vermischen.

2 Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 20 x 30 cm) ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Die Füllung mittig darauf verteilen, an den beiden langen

Seiten jeweils ca. 5 cm Platz lassen. Diese Ränder in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und über die Füllung schlagen. Teig weitere 20 Minuten ruhen lassen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kuchen in ca. 30 Minuten goldbraun backen, dann im ausgeschalteten Ofen 10 Minuten ruhen lassen. Den Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Inzwischen für die Glasur Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und 3-4 EL Wasser in einem Topf erhitzen. Den Rhabarber waschen, putzen, klein schneiden und in den Topf geben. Alles ca. 5 Minuten köcheln, bis der Rhabarber zerfällt und die Flüssigkeit leicht sirupartig ist. Abkühlen lassen. Puderzucker in eine Schale sieben und nach und nach mit 3-4 EL vom Rhabarbersud zu einem zähen Guss verrühren. Diesen über den Kuchen träufeln und trocknen lassen, den Kuchen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden
zzgl. 100 Minuten Ruhezeit

Rhabarber-Streuselkuchen

Torta crumble al rabarbaro



FÜR 1 KUCHEN (Ø 26 CM)

FÜR DEN TEIG UND DEN BELAG

- 500 g Rhabarber
- 150 g Zucker
- 150 g weiche Butter
- 2 EL Vanillezucker
- 2 Eier
- 200 g Mehl
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 1 TL Backpulver
- ca. 180 ml Buttermilch

FÜR DIE STREUSEL

- 45 g Mehl
- 60 g gemahlene Haselnüsse
- 50 g brauner Zucker
- 1/2 TL Zimtpulver
- 60 g kalte Butter in Stückchen
- 2 EL Haselnussblättchen

1 Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen. Den Rhabarber waschen, putzen, ggf. entfädeln, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und mit 2 EL Zucker vermengen.

2 Weiche Butter mit Vanillezucker und dem übrigen Zucker schaumig schlagen. Nach und nach die Eier dazugeben und alles weiterschlagen, bis eine helle, cremige Masse entstanden ist. Das Mehl

mit Nüssen und Backpulver vermischen und abwechselnd mit der Buttermilch unter die Ei-Butter-Masse rühren. Etwa 1/4 des Rhabarbers unter den Teig mengen. Diesen in die Form geben, übrigen gezuckerten Rhabarber darauf verteilen.

3 Für die Streusel Mehl, Nüsse, Zucker und Zimt in eine Schüssel geben. Die Butter dazugeben und alles zu Streuseln verarbeiten. Streusel und Haselnussblättchen auf den Teig streuen, den Kuchen dann 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 Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten

Cremiges Rhabarbereis

Gelato al rabarbaro

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Rhabarber
- 1 Bio-Limette (Saft)
- 180 g Zucker
- 380 g Sahne
- 120 ml Milch
- 1 Vanilleschote
- 6 Eigelb

1 Rhabarber waschen, putzen, ggf. entfädeln und in kleine Stücke schneiden. Mit dem Limettensaft und der Hälfte des

Zuckers in einen Topf geben. Alles langsam erhitzen und ca. 8 Minuten sanft köcheln lassen. Abkühlen lassen.

2 Sahne und Milch in einem weiteren Topf erhitzen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Vanillemark und -schote in die Sahnemischung geben. Diese einmal aufkochen lassen. Eigelb mit dem übrigen Zucker in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Die heiße Sahnemischung langsam dazugie-

ßen und rühren, bis die Masse dickcremig geworden ist. Dann vom Herd nehmen, Rhabarber samt Sud unterheben. Die Eismasse in eine flache Schale geben, abdecken und mindestens 4 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Ab und zu umrühren, damit sich keine größeren Eiskristalle bilden. Alternativ die Eismasse nach Herstellerangaben in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
zzgl. mindestens 4 Stunden Kühlzeit

Porchetta mit Rhabarberfüllung

Porchetta ripiena al rabarbaro



FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Rhabarber
- 2 rote Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 6 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 4-6 EL Semmelbrösel
- 2 EL Petersilie, gehackt
- ca. 1,2 kg Schweinerollbraten mit Schwarte
- 1 kg kleine festkochende Kartoffeln
- etwas Rhabarbergelee mit Rosmarin (siehe Kasten rechts) zum Servieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rhabarber waschen, putzen, ggf. entfädeln und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen. 1 davon in feine Würfel, die andere in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und

fein hacken. 1-2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, gewürfelte Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Rhabarber dazugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Die Mischung vom Herd nehmen, Semmelbrösel und Petersilie untermengen.

2 Den Schweinerollbraten waschen und trocken tupfen. Die Schwarte mehrfach lang und tief einschneiden. Das Fleisch dann mit der Schwarte nach unten flach auf der Arbeitsfläche ausbreiten, kräftig salzen, pfeffern und die Füllung daraufgeben. Das Fleisch eng einrollen und mit Küchengarn fixieren. Den Rollbraten in einen mit Olivenöl gefetteten Bräter legen und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen.

3 Die Kartoffeln gründlich waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit den Zwiebelspalten und dem übrigen Öl vermengen, salzen, pfeffern und zum Fleisch geben. Die Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren, alles in ca. 45 Minuten unter gelegentlichem Wenden zu Ende garen. Ggf. mit Alufolie abdecken, sollte der Braten zu dunkel werden. Alles aus dem Ofen nehmen. Die Porchetta in Scheiben schneiden und mit Kartoffeln, Zwiebel und Rhabarbergelee servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



Rhabarbergelee mit Rosmarin

Für 3 Gläser (à 500 ml):

1,8 kg Rhabarber waschen, putzen und in Stücke schneiden. Erneut abwiegen, es sollten 1,5 kg übrig bleiben. Rhabarber mit **500 ml Wasser** in einem Topf aufkochen, zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Alles in ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb geben, über einen Topf hängen und 60 Minuten abtropfen lassen. Den Rest vorsichtig auspressen (nicht zu stark, sonst wird das Gelee später trüb). Vom Saft 900 ml abmessen und mit **500 g Gellerzucker (2:1)**, **3 Zweigen Rosmarin** und dem **Saft von 1 Bio-Zitrone** aufkochen. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen, heiß in vorgewärmte sterile Gläser füllen, je 1 Rosmarinzweig ins Glas geben. Gläser verschließen und das Gelee auskühlen lassen.

GAUMENKITZEL

CREMIGES RHABARBEREIS

Gebackener Rhabarber mit Karamell-Mandelsplittern

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit **etwas Butter** einfetten. **10 g Ingwer** schälen und fein reiben. **1 Bio-Orange** heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben, die Frucht auspressen. **400 g Rhabarber** waschen, putzen, ggf. entfädeln und schräg in ca. 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Den Rhabarber in einer Schüssel mit **60 g Zucker** und **2-3 EL Vanillezucker** mischen. Ingwer, Orangensaft, -schale und **4 EL Marsala** dazugeben. Den Mix in der Form verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Inzwischen **40 g Zucker** in einer Pfanne goldgelb karamellisieren. **40 g Mandelstifte** hineingeben und im Karamell schwenken, dann auf Backpapier auskühlen lassen, anschließend zerkleinern. Gebackenen Rhabarber warm mit den Mandelsplittern servieren. Dazu passt das Rhabarbereis.

EXQUISIT



Lammragout mit Rhabarber und Reis

Spezzatino di agnello con rabarbaro e riso

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kg Lammfleisch (Schulter)
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Butter
- 1/2 TL Korianderpulver
- 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 Prise Zimtpulver
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- ca. 1 l heiße Fleischbrühe
- 250 g Basmatireis
- 150 g Rhabarber
- 2-3 EL Bio-Zitronensaft
- etwas Honig nach Belieben
- einige Minz- und Korianderblättchen zum Garnieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln halbieren und in schmale Ringe schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. Das Lammfleisch trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.

2 Öl und Butter in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch portionsweise darin braun anbraten und wieder herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett braun braten, dann die Gewürze dazugeben und kurz mitbraten, bis sie duften. Das angebratene Fleisch wieder dazugeben und die Brühe angießen. Alles bei kleiner bis mittlerer Hitze leicht simmernd ca. 2 Stunden abgedeckt garen. Bei Bedarf weitere Brühe dazugeben, sollte die Flüssigkeit zu stark einkochen. Dabei gelegentlich umrühren.

3 Den Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit den Rhabarber waschen, putzen, ggf. entfädeln und in kleine Stücke schneiden. In den letzten 5-10 Minuten zum Lammragout geben und bissfest garen. Das Ragout mit etwas Zitronensaft sowie Salz, Pfeffer und Honig würzig abschmecken.

4 Reis abgießen und mit dem Lammragout auf Teller verteilen. Das Gericht nach Belieben mit Minze und Koriander garnieren und sofort servieren.

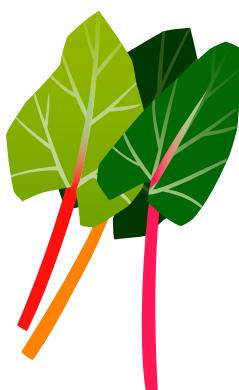
TIPP: Wer möchte, beträufelt den gegarten Reis kurz vor dem Servieren mit etwas heißer Safranbutter.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden



Rhabarber RATGEBER

Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps und verraten Tricks, damit Sie für den Umgang mit dem Frühlingsgemüse gewappnet sind



EINKAUF UND LAGERUNG

Frischen Rhabarber erkennen Sie an seinen stabilen und leicht glänzenden Stangen. Ähnlich wie beim Spargel sollten die Enden saftig und auf keinen Fall trocken erscheinen. Auch bei der Lagerung des Frühlingsgemüses können Sie sich am Spargel orientieren: Wickeln Sie die Stangen in ein leicht feuchtes Küchentuch ein und legen Sie es ins Gemüsefach Ihres Kühlschranks. Roh oder bereits geschält und geschnitten können Sie Rhabarber auch einfrieren. Oder Sie verarbeiten ihn direkt zu Kompott oder Rhabarbersirup weiter.

ROT ODER GRÜN?

Beim Rhabarber wird zwischen roten und grünen Sorten unterschieden. Die roten Sorten schmecken milder und fruchtiger, wie z. B. der besonders beliebte Himbeerrhabarber. Im Vergleich ist grünstieliger Rhabarber deutlich saurer und verleiht herzhaften Gerichten spannende Akzente.

RHABARBERSIRUP SELBST MACHEN

1 kg Rhabarber waschen, putzen, ggf. entfädeln und grob schneiden, dann mit 1 l Wasser in einen Topf geben und in ca. 20 Minuten weich garen. Rhabarber durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb in einen weiteren Topf abgießen und vorsichtig ausdrücken. Den aufgefundenen Saft mit 200 g Zucker sowie dem Saft von 1 Bio-Zitrone aufkochen und sirupartig auf ca. 375 ml einkochen. Den heißen Sirup in eine vorgewärmte sterile Flasche füllen. Den Sirup kühl lagern.



GESUNDE STANGEN

Rhabarber ist **kalorienarm, fettfrei** und enthält reichlich **Kalium, Eisen, Phosphor und Vitamin C**. Rhabarber kann krank machenden Bakterien in Magen und Darm das Handwerk legen und gilt seit Langem als sanftes Abführmittel. Sowohl die Stangen des Rhabarbers als auch seine Blätter enthalten Oxalsäure, welche die Aufnahme von Kalzium im Körper blockieren kann. Die enthaltene Menge ist für Kinder und Menschen mit Gicht und Rheuma oder kranken Nieren kritisch. Für gesunde Menschen ist der Genuss unbedenklich. Indem Sie (besonders gegen Ende der Saison) alle Stangen großzügig schälen und kochen, rücken Sie der Oxalsäure zu Leibe. Als Faustregel gilt: Rote Stangen enthalten weniger Oxalsäure als grüne.



LEKTÜRETIPP

Süß oder doch lieber pikant? Wie vielseitig und abwechslungsreich Rhabarber in der Küche ist, hat der dänische Koch und Fotograf Søren Staun Petersen in seinem Buch „Rhabarber“ gekonnt unter Beweis gestellt. Neben nützlichen Infos zum Frühlingsgemüse warten kreative Rezepte darauf, von Ihnen ausprobiert zu werden: Vom klassischen Rhabarber-Crumble über Rhabarbersuppe bis hin zu Rhabarber-Risotto sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. **Landwirtschaftsverlag, 18 Euro**



PASTA & VINO

Nudelgerichte mit passender Weinempfehlung

Freuen Sie sich auf herrliche Pastagerichte mit **Penne in unterschiedlichen Varianten!**

Mit einem Glas Wein wird der Genuss noch getoppt

FOTOS & STYLING | ANNA GIESELER & HENRIKE WÖFL

PASTASALAT mit Hähnchen und Avocado

Insalata di pasta, pollo e avocado



FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Penne
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 125 g Rucola
- 1 Avocado
- 1 Bio-Limette (abgeriebene Schale und Saft)
- 200 g Joghurt
- 1 TL Aprikosenkonfitüre
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser knapp al dente garen. Abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen das Fleisch trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin goldbraun braten. Etwas abkühlen lassen.

2 Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Avocado von Schale und Kern befreien, in Stücke schneiden und sofort mit etwas Limettensaft beträufeln. Übriges Öl, Joghurt, Konfitüre, restlichen Limettensaft und -schale verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Penne, Fleisch, Tomaten, Rucola und Avocado vermengen. Den Pastasalat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Rubinrot und herrlich süffig

Auf Basis der Toskana-Rebsorte Sangiovese kreiert, kommt der „Brunito“ mit den charakteristischen Aromen von reifer Kirsche und Veilchen daher. Am Gaumen weich, mit saftiger Frucht. Ein guter Begleiter zu Geflügelgerichten.

WIR EMPFEHLEN: „Brunito Rosso Toscana IGT 2020“ von Cantina di Montalcino, 13 Vol.-%, Rebsorten: 90 % Sangiovese, 10 % weitere lokale Rebsorten, 8,49 Euro, www.vinolisa.de

PENNE mit scharfem Thunfisch-Sugo

Penne al sugo di tonno piccante

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 1 roter Peperoncino
- 150 g grüne Oliven, entsteint
- 260 g Thunfisch in Lake (Dose)
- 1 EL Kapern in Lake (Glas)
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml Rotwein
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- 400 g Penne
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch und Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Oliven, Thunfisch und Kapern abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln und Peperoncino darin kurz andünsten. Tomatenmark dazugeben, kurz mitbraten, dann alles mit Rotwein und gehackten Tomaten ablöschen. Oliven, Thunfisch und Kapern dazugeben. Den Sugo aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze 12–15 Minuten einköcheln lassen.

3 Inzwischen die Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Dann abgießen und tropfnass in die Pfanne zum Sugo geben. Alles gut vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und mit etwas Zitronenschale garniert servieren.

TIPP: Aus diesem Gericht bereiten Sie im Handumdrehen einen köstlichen Auflauf zu. Die Penne mit Sugo in eine mit etwas Olivenöl gefettete Auflaufform geben und mit 150 g Mozzarella bestreuen. Alles im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen in ca. 15 Minuten goldbraun gratinieren. Den Auflauf kurz ruhen lassen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Gut strukturiert & samtig

Zu 100 % aus Primitivo erzeugt, dem Superstar unter Apuliens Rebsorten. Von purpurner Farbe, die ins Violette spielt. Vielfältige und animierende Noten von dunklen Beeren und Schwarzkirsche ergeben mit den vom Fassausbau stammenden Anklängen an Leder, Tabak und Orangenzeste ein komplexes Gesamtbild.

WIR EMPFEHLEN: „Ghenos Primitivo di Manduria DOC 2017“, 14 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Primitivo di Manduria, 8,99 Euro, www.vinolisa.de





VOLLKORNPENNE mit Fenchel-Gorgonzola-Soße

Penne integrali con finocchi e gorgonzola

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 4 Fenchelknollen
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 125 ml Weißwein
- 200 g Sahne
- 200 g Gorgonzola
- 400 g Vollkornpenne
- 50 g Pinienkerne
- 2 EL Butter
- 30 g Semmelbrösel
- 1/2 Bund Petersilie
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch fein hacken, Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Fenchelknollen putzen, waschen, halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Fenchel darin andünsten. Alles mit dem Wein ablöschen und diesen etwas einköcheln lassen. Dann Sahne und den grob in Stücke geschnittenen Gorgonzola dazugeben. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen und 8–10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Inzwischen die Vollkornpenne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Pinienkerne grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Semmelbrösel und Pinienkerne darin bei mittlerer Hitze kurz anrösten, dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und unter die abgekühlte Bröselmischung mengen.

4 Die Vollkornpenne in ein Sieb abgießen, dann tropfnass zur Fenchel-Gorgonzola-Soße geben und alles gründlich vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit der Bröselmischung garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Eine Besonderheit

Der Veritas ist der erste und einzige Rosé Italiens mit der garantierten Herkunftsbezeichnung DOCG. Erzeugt aus der autochthonen Sorte Bombino Nero, leuchtet der Rosato in tiefem Lachsrosa und ist herrlich erfrischend auf der Zunge. Eindrücke roter Beeren werden von würzigen Tönen ergänzt.

WIR EMPFEHLEN: „Veritas Castel del Monte Rosato DOCG 2020“, 12 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Bombino Nero, 8,99 Euro, www.vinolisa.de

GRÜNER FRÜHLINGS- EINTOPF mit Mini-Penne

Minestrone verde con pennette

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Lauch
- 200 g grüne Bohnen
- 300 g Stangenbohnen
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1,6 l heiße Gemüsebrühe
- 150 g Blattspinat
- 250 g Mini-Penne
- 1/2 Bund Basilikum
- 50 g Pecorino
- 150 g TK-Erbesen, aufgetaut
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Knoblauch schälen und hacken. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Beide Bohnensorten putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Lauch und Bohnen darin andünsten. Mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Alles aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann abgedeckt 12–15 Minuten sanft köcheln lassen.

3 Inzwischen Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Den Pecorino hobeln.

4 Spinat und aufgetaute Erbsen in den letzten 2 Minuten zum Eintopf geben und mitköcheln lassen. Penne abgießen und ebenfalls dazugeben. Den Eintopf mit Basilikum und Pecorino servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **35 Minuten**



Passende
Weinempfehlung



Strohgelb mit grünlichen Reflexen

Torrevento keltert aus der historischen Rebsorte Fiano einen goldgelb funkelnden, delikaten Weißwein mit immenser Frische und (zunächst) dezenter Frucht. Mit floralen und feinwürzigen Aromen und einer salzigen Mineralität, die im anhaltenden Nachhall mitschwingt.

WIR EMPFEHLEN: „Torre del Falco Fiano Puglia IGT 2020“ von Torrevento, 13 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Fiano, 7,49 Euro, www.vinolisa.de

PENNE CACIO E PEPE mit Rumpsteak und Zuckerschoten

Penne cacio e pepe con bistecca e taccole

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Zuckerschoten
- 2 Rumpsteaks (à ca. 250 g)
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 400 g Penne
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
- 250 g Pecorino
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zuckerschoten waschen, putzen und trocken tupfen. Rumpsteaks ebenfalls trocken tupfen. 2 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen, die Steaks darin bei großer Hitze von beiden Seiten je ca. 2 Minuten scharf anbraten. Dann auf eine ofenfeste Platte setzen, mit Salz

und Pfeffer würzen und in 8–10 Minuten im vorgeheizten Ofen zu Ende garen.

2 Die Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Kurz vor Ende der Garzeit eine Metallschüssel auf den Nudeltopf setzen und erwärmen. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zuckerschoten darin kurz scharf anbraten. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Pecorino sehr fein reiben. Penne abgießen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen. Penne, Pecorino sowie etwas Nudelkochwasser sofort in die erhitzte Metallschüssel geben und alles gut vermengen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Die Pasta mit viel frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen und mit den Zuckerschoten sowie den aufgeschnittenen Steaks auf Teller verteilen. Das Gericht sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Zuckerschoten können Sie auch Brokkoli dazu kombinieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Reichhaltig & kräftig

Brunello zählt zu den großen Rotweinen Italiens, erst recht wenn er aus dem mit Höchstnoten bewerteten Jahrgang 2015 stammt. Er präsentiert sich komplex strukturiert, ist trotz seines enormen Reifepotenzials aber bereits jetzt zugänglich.

WIR EMPFEHLEN: „Brunello di Montalcino DOCG 2015“ von Cantina di Montalcino, 13,5 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Sangiovese, 24,99 Euro, www.vinolisa.de



PASTA-FRITTATA mit marinierten Radieschen

Frittata di pasta con ravanelli marinati

FÜR 4 PERSONEN

250 g grüne Penne
1 Bund Radieschen
1 Knoblauchzehe
8 EL natives Olivenöl extra
2 EL heller Balsamicoessig
1 Zucchini
100 g Mangold
150 g Schafskäse
8 Eier
100 ml Milch
30 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. 5 EL Öl mit Essig, Salz, Pfeffer und Knoblauch verquirlen und mit den Radieschen vermischen. Alles abgedeckt bis zum Servieren ziehen lassen.

3 Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in breite Streifen hobeln. Mangold waschen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stielen schneiden. Stiele in kleine Stücke, die Blätter in feine Streifen schneiden. Den Schafskäse gut abtropfen lassen und grob zerbröckeln.

4 Die Eier in einer Schüssel mit Milch, Parmesan, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Übriges Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Zucchini und Mangoldstiele darin 1-2 Minuten anbraten. Die Penne dazugeben, Eimischung angießen. Käse darüberstreuen, alles bei mittlerer Hitze abgedeckt stocken lassen. Die Frittata nach Belieben wenden und weitere 5 Minuten braten, dann mit den marinierten Radieschen anrichten, mit Mangoldstreifen garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Ein echter Sehnsuchtswein

Chianti, die Verkörperung des toskanischen Lebensgefühls. Ehrlich und authentisch, mit einer frischen, feinen und kirschigen Frucht. Ein herrlich direkter Rotwein und großartiger Allrounder, der wunderbar in den beginnenden Frühling mit seinen Gemüsegenüssen und frischen Aromen passt.

WIR EMPFEHLEN: „Chianti DOCG 2019“ von Poggio del Sasso, 12,5 Vol.-%, Rebsorten: 90 % Sangiovese, 10 % Merlot, 6,49 Euro, www.vinolisa.de

Italienischer Weingenuss



Torrevento

Die Vision von Weinen mit individuellem Stil

Weinbau in Apulien ist eng verknüpft mit dem Namen Torrevento. Der dynamische Familienbetrieb mit seinem **visionären Eigentümer Dr. Francesco Liantonio** gilt als treibende Kraft in der Region. Die Begrifflichkeit „visionär“ ist dabei keineswegs zu hoch gegriffen. Denn bereits in den frühen 90er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts stellte Francesco die Weichen, die heute die **Basis für Herausragendes** bilden:

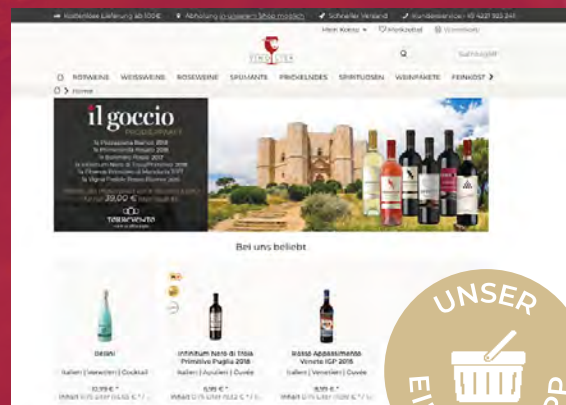
Seinerzeit standen global betrachtet die sogenannten „internationalen“ Rebsorten im Fokus. Merlot, Cabernet Sauvignon und vor allem Chardonnay eroberten die Anbauflächen in der gesamten Weinwelt. Das große qualitative Potenzial dieser Varietäten steht völlig außer Zweifel – die Kehrseite der Medaille war jedoch,

dass die Weine dieser Welt sich im Ausdruck immer stärker ähnelten. Statt großer Bandbreite und immer neuer Überraschung drohte eine gewisse Vereinheitlichung der Geschmacksbilder.

Genau zu dieser Zeit handelte Francesco Liantonio komplett gegen den Trend. Mit größtem Engagement rekultivierte er die weinbaulichen Schätze Apuliens. Die alten Rebsorten tragen Namen wie Verdeca und Fiano für die Weißweine oder Bombino Nero, Nero di Troia und – natürlich – Primitivo für die roten Gewächse. Aus den Trauben dieser autochthonen Reben entstehen bei Torrevento nun Weine mit individuellem Stil und eigener Charakteristik, die heute gefragt sind denn je. www.torrevento.it



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



Italienische Weine per Mausklick einkaufen

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




**CANTINA DI
MONTALCINO**



Cantina di Montalcino

Weine aus dem Herzen der Toskana

Schon von Weitem ist die markante Silhouette des toskanischen Städtchens Montalcino mit seiner mittelalterlichen Stadtanlage und der trutzigen Burg auf der Spitze des Hügels zu erkennen. Als Besucher ist man sofort vom freundlich-rauen Charme der Stadt gefangen und wundert sich, dass trotz des Ruhms der Weine von Montalcino der zauberhafte Ort so sympathisch verschlafen geblieben ist. Die landschaftlich reizvolle Umgebung ist natürlich von Weinbergen geprägt, aber auch Olivenhaine und Steineichen vervollständigen das pittoreske Bild.

In dieser malerischen Umgebung wurde vor beinahe einem halben Jahrhundert die Cantina di Montalcino gegründet. Bis heute ist sie die einzige Genossenschaft

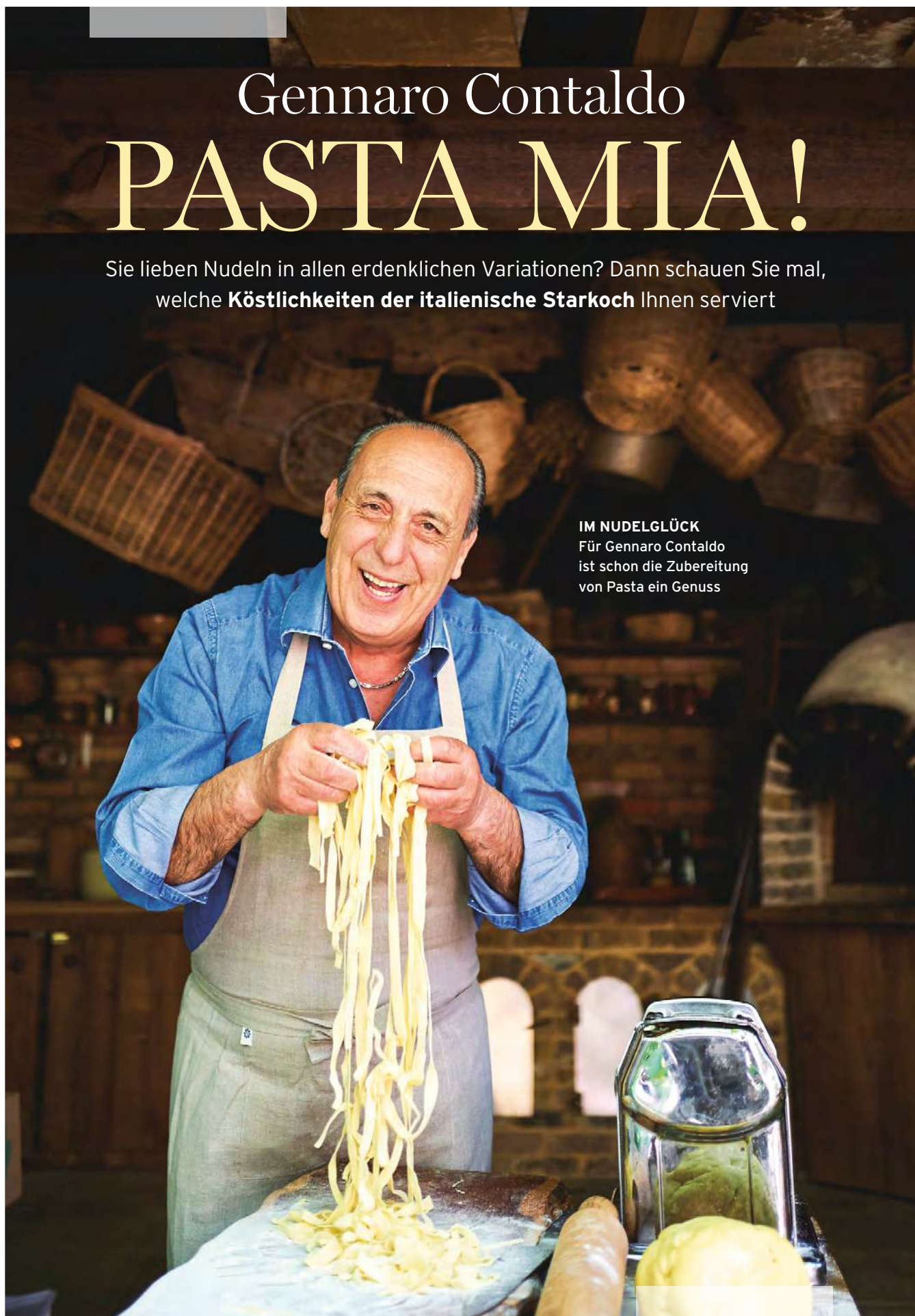
in der Brunello-Region und lässt mit ihrem Qualitätsstreben aufhorchen, das zu wirklich bemerkenswerten Weinen führt – insbesondere auf Basis der Sangiovese-Traube. Aus ihr werden unterschiedliche Chiantis und natürlich der berühmte „Brunello di Montalcino“ erzeugt – und zwar immer zu einem äußerst fairen Preis-Genuss-Verhältnis.

Da sich die bewirtschafteten Reblagen der Cantina auf **vier verschiedene Hänge mit jeweils eigenen klimatischen Bedingungen** verteilen, können die Önologen stets das beste und geeignetste Lesegut auswählen. Auf diese Weise können in jedem Jahrgang nahezu konstant hohe und zuverlässige Qualitäten auf die Flasche gebracht werden. www.cantinadimontalcino.it

Gennaro Contaldo PASTA MIA!

Sie lieben Nudeln in allen erdenklichen Variationen? Dann schauen Sie mal, welche **Köstlichkeiten der italienische Starkoch** Ihnen serviert

IM NUDELGLÜCK
Für Gennaro Contaldo
ist schon die Zubereitung
von Pasta ein Genuss



Fotos: © David Laetus (3) | Illustration: Getty Images/stock/Getty Images Plus/Getty (1)



PASTA AUS LEIDENSCHAFT

Gennaro Contaldo ist Italiener durch und durch. Er liebt es, stundenlang in der Küche zu stehen, um die perfekte Pasta zuzubereiten. Der an der Amalfiküste geborene Koch lebt bereits seit einigen Jahrzehnten in England und hat es sich zur Aufgabe gemacht, die italienische Küche durch seine Kochbücher in die ganze Welt zu bringen. Zudem ist er regelmäßig im Fernsehen zu sehen.

DORADENRAVIOLI *mit Kapern und Zitronenschale in Kirschtomatensoße*

Rezept auf Seite 66



Gnocchetti Sardi mit Salami und Pistazien-Zitronen-Pesto

Gnocchetti sardi con salame e pesto di pistacchio e limone

FÜR 4 PERSONEN

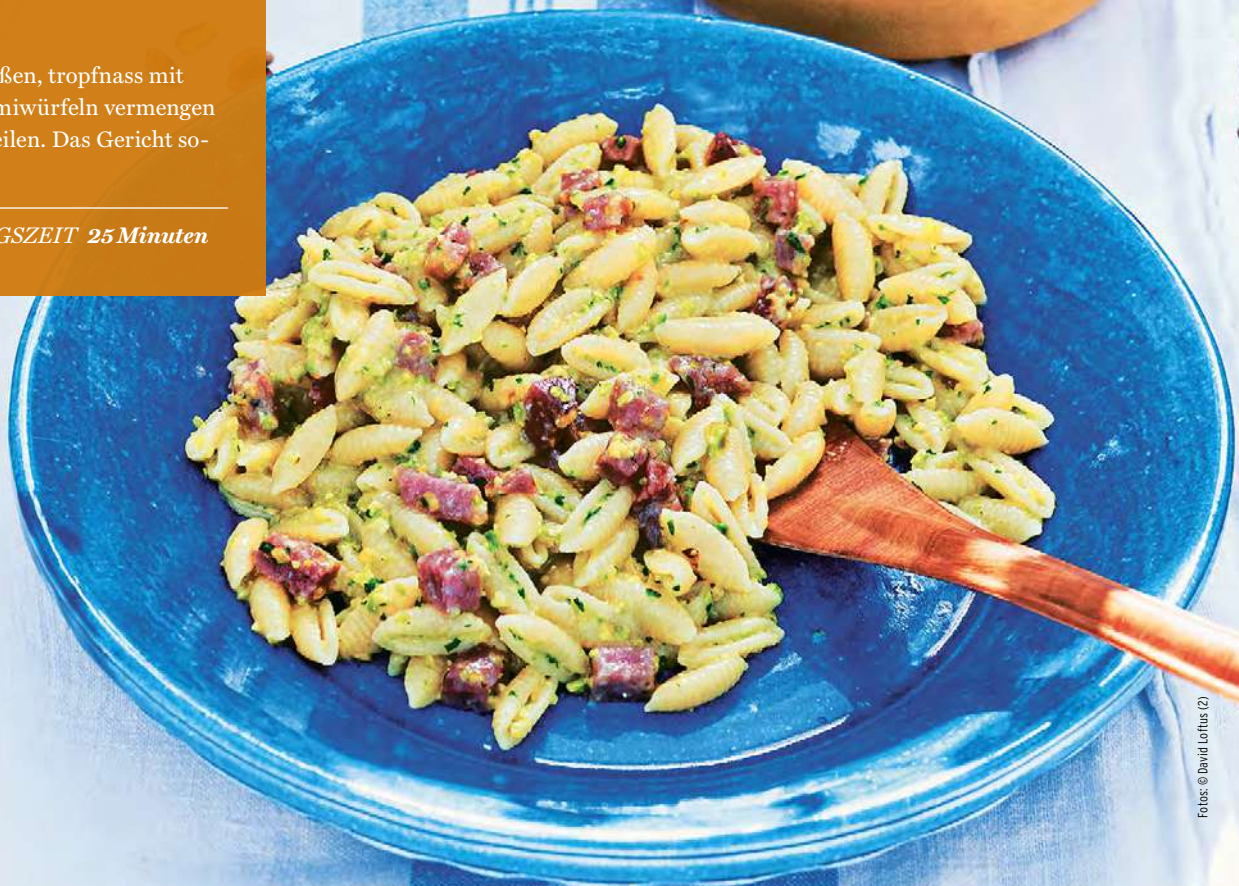
- 325 g Gnocchetti Sardi
- 50 g Pistazienkerne, geschält
- 1 Bio-Amalfi-Zitrone, alternativ 1 gewöhnliche Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 1/2 Handvoll Petersilie
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 100 g Mailänder Salami, klein gewürfelt
- etwas Salz

1 Reichlich Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen, Gnocchetti Sardi darin nach Packungsangabe al dente garen. Pistazien, Zitronenschale, Parmesan, Petersilie und Öl zu einer Paste mit einigen festen Stückchen mixen. 3–4 EL heißes Pastakochwasser unterrühren, sodass das Pesto geschmeidig wird.

2 Die Pasta abgießen, tropfnass mit Pesto und Salamiwürfeln vermengen und auf Teller verteilen. Das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

DELIZIOSO!



Fotos: © David Loftus (2)

Meeresfrüchtelasagne

Lasagne ai frutti di mare



FÜR 4 PERSONEN

- je 300 g Oktopus und Calamari, vom Fischhändler vorbereitet
- je 500 g frische Miesmuscheln und Venusmuscheln, entbartet, gewaschen, geöffnete Exemplare aussortiert
- 1 Schuss Weißwein
- 4 Knoblauchzehen, geschält (1 ganz, 3 fein gehackt)
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 250 g Kirschtomaten, halbiert
- 3 EL Petersilie, gehackt
- 700 ml heißer Fischfond
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 40 g Semmelbrösel
- 200 g Garnelen, küchenfertig
- 10-12 Lasagneplatten ohne Ei
- etwas Salz

1 Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, den Oktopus darin in 30-40 Minuten weich garen. Vom Herd nehmen und bis zur Verwendung im Sud abkühlen lassen, dann grob in Stücke schneiden. Calamari in einem anderen Topf in kochendem Wasser in 20 Minuten weich garen. Abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Die Mies- und Venusmuscheln mit Weißwein und 1 ganzen Knoblauchzehe dicht abgedeckt in einem großen Topf 3-5 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis sich die Schalen geöffnet haben. Noch geschlossene Exemplare entsorgen. Topf vom Herd nehmen und alles kurz abkühlen lassen, dann das Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Den Muschelsud durch ein feines Sieb gießen und beiseitestellen.

2 Backofen auf 180 °C Umluft oder 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Tomaten 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, 1 gehackte Knoblauchzehe darin 1 Minute andünsten. Kirschtomaten, 1 EL gehackte Petersilie und etwas Salz dazugeben und alles 3 Minuten dünsten, bis die Tomaten weich sind, aber noch nicht zerfallen. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

3 Für die Soße den heißen Fischfond mit dem Muschelsud vermengen. Die



Butter in einem Topf zerlassen, dann vom Herd nehmen und das Mehl unterrühren. Etwas Fond angießen und alles zu einer glatten Paste verrühren. Bei mittlerer Hitze wieder auf die Herdplatte stellen, nach und nach den restlichen Fond angießen und alles verquirlen, bis die Soße allmählich andickt. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

4 Semmelbrösel mit 1 EL gehackter Petersilie mischen und beiseitestellen. Für den Meeresfrüchtemix 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, den restlichen gehackten Knoblauch darin kurz glasig dünsten. Oktopus, Calamari, Muscheln, Garnelen

und 1 EL Petersilie dazugeben und alles bei großer Hitze 3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

5 Etwas Soße in eine Auflaufform geben. Tomaten, Lasagneplatten, Meeresfrüchte-Mix und etwas Brösel-Mischung in 2 Portionen abwechselnd einschichten. Mit Soße und Bröseln abschließen. Die Form mit Alufolie abdecken und 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben. Die Alufolie entfernen und die Lasagne in weiteren 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden

Bucatini mit frischen Sardinen und wildem Fenchel

Bucatini con le sarde e finocchietto

FÜR 4 PERSONEN

- 70 g wildes Fenchelgrün
(alternativ Grün von
2 Fenchelknollen)
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 1 große Zwiebel, geschält,
fein gewürfelt
- 40 g Pinienkerne
- 0,08 g Safranpulver
- 40 g Sultaninen, in etwas war-
mem Wasser eingeweicht
- 5 Sardellenfilets in Öl (Glas)
- 150 g frische Sardinen, geputzt,
von Köpfen und Innereien
befreit, dann in Stücke
geschnitten
- 300 g Bucatini
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Semmelbrösel
- etwas Salz

1 Reichlich Wasser in einem großen Topf mit dem Fenchelgrün aufkochen. Vom Herd nehmen und beiseitestellen, damit der Fenchel das Wasser aromatisiert. Darin wird später die Pasta gegart.

2 4 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin ca. 5 Minuten andünsten, bis sie weich ist. Pinienkerne, Safran, abgegossene Sultaninen und Sardellenfilets dazugeben und alles bei kleiner bis mittlerer Hitze garen, bis sich die Sardellen aufgelöst haben.

3 Die Sardinenstücke dazugeben, die Hitze erhöhen und alles 2 Minuten unter Rühren braten. Dabei ein wenig Fenchelwasser dazugießen. Das Fenchelgrün aus dem Wasser heben und leicht abkühlen lassen, dann grob hacken und beiseitestellen.

4 Das aromatisierte Wasser salzen und zum Kochen bringen. Bucatini darin nach Packungsangabe al dente garen. Inzwischen für das Topping 1 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehe darin bei mittlerer Hitze 1 Minute andünsten, dann die Semmelbrösel dazugeben und unter Rühren braten, bis das Öl aufgesogen ist und die Semmelbrösel goldbraun sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen, Knoblauchzehe entfernen.

5 Pasta abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Pasta, etwas Kochwasser und gehacktes Fenchelgrün zur Soße geben, alles bei großer Hitze vermengen. Pasta auf Teller verteilen, mit Semmelbröseln bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Doradenravioli mit Kapern und Zitronenschale in Kirschtomatensoße

Ravioli al pesce serviti con salsa di pomodorini freschi



FÜR 4-6 PERSONEN (ERGIBT
CA. 24 RUNDE RAVIOLI)

- 200 g Mehl (Tipo 00), gesiebt,
zzgl. etwas mehr zum
Verarbeiten
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 3 Knoblauchzehen, geschält
- 5 Sardellenfilets in Öl (Glas)
- 200 g Doradenfilet ohne Haut
- 3 TL Kapern in Lake (Glas)
- 1 TL Bio-Zitronenschale
- 1 Handvoll Petersilie, gehackt
- 1 Ei, verquirlt
- 40 g grüne oder schwarze
Oliven, entsteint, grob
gehackt
- 400 g Kirschtomaten, geviertelt
- etwas Salz

1 Das Mehl in eine große Schüssel geben oder auf der Arbeitsfläche aufhäufen. In der Mitte eine Mulde formen, 5-7 EL lauwarmes Wasser hineingeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten oder bis zur Verwendung kalt stellen.

2 Inzwischen für die Raviolifüllung 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, 1 ganze Knoblauchzehe und 2 Sardellenfilets darin andünsten, bis die Sardellen zerfallen. Dorade, 1 TL Kapern und 1 EL Wasser dazugeben, den Deckel auflegen und den Fisch 5 Minuten dünsten, bis er gar ist. Vom Herd nehmen, Knoblauch entfernen und den Fisch abkühlen lassen. Die Mischung auf ein Brett geben, den Fisch zerpfücken und die Kapern fein hacken (oder die Mischung im Mixer sehr grob zerkleinern), dann mit Zitronenschale und 1 EL gehackter Petersilie gut vermengen.

3 Den Pastateig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn ausrollen (oder bis zur niedrigsten Stufe der

Pastamaschine). Mit einem Ausstecher Kreise (Ø 6,5 cm) daraus ausstechen und mit verquirltem Ei bestreichen. Etwas Füllung auf die Hälfte der Teigkreise setzen, mit je 1 Kreis bedecken. Die Ränder fest zusammendrücken, sodass die Füllung nicht heraustritt.

4 Für die Soße 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, 2 ganze Knoblauchzehen und 3 Sardellenfilets darin dünsten, bis die Sardellen zerfallen. Knoblauch entfernen. 2 TL Kapern und Oliven dazugeben und 1 Minute dünsten. Kirschtomaten und etwas Petersilie dazugeben, den Deckel auflegen und alles bei mittlerer bis großer Hitze 2 Minuten dünsten. Die Hitze reduzieren und alles weitere 5 Minuten garen.

5 Inzwischen Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen, die Ravioli darin ca. 7 Minuten garen. Abgießen, mit der Tomatensoße vermengen und mit der übrigen Petersilie bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



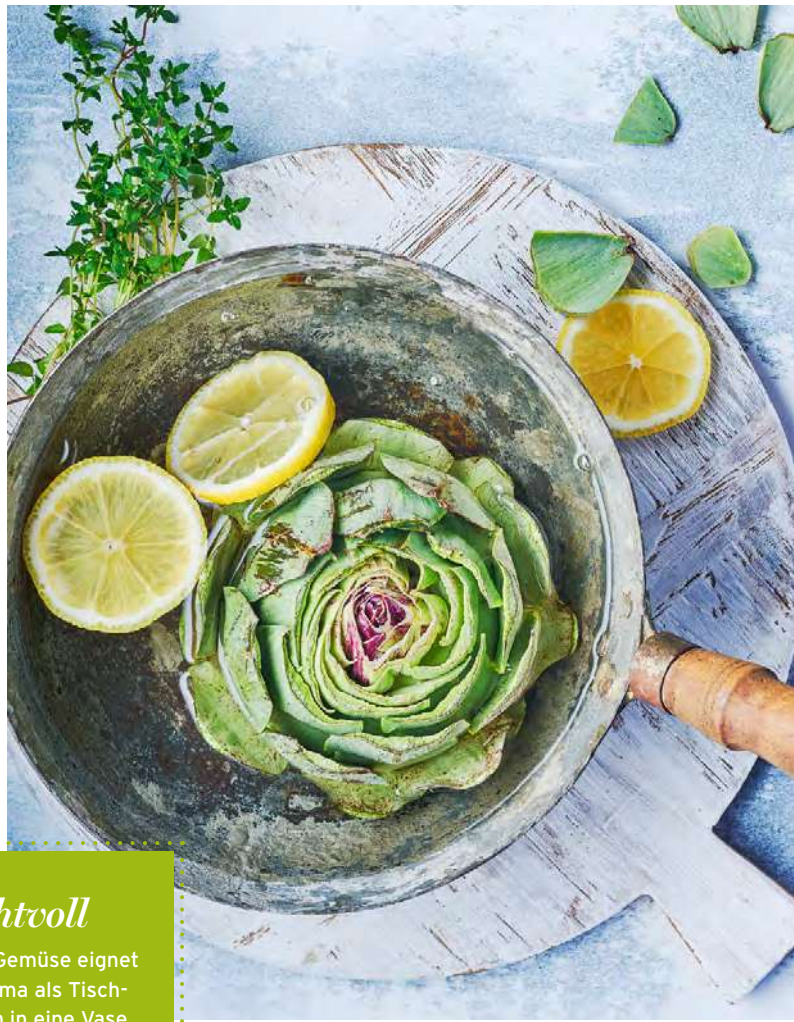
REDAKTIONSTIPP

Schauen Sie dem bekannten italienischen Koch Gennaro Contaldo über die Schulter und lesen Sie in „Pasta Mia!“, wie Sie original italienische Nudelgerichte zubereiten. Entdecken Sie in den vier großen Kapiteln alles Wissenswerte zu getrockneter, frischer, gefüllter und gebackener Pasta. Dazu verrät der Autor das Geheimnis einer perfekten Pastasauce. Freuen Sie sich auf beliebte Pastaklassiker sowie modern interpretierte Nudelgerichte. **Ars Vivendi, 26 Euro**

BUCATINI

*mit frischen Sardinen und
wildem Fenchel*

BUON APPETITO!



Prachtvoll

Das hübsche Gemüse eignet sich auch prima als Tischdeko. Einfach in eine Vase oder Schale mit ausreichend Wasser stellen, dann können Sie es anschließend sogar noch zubereiten.





GESUND ALL'ITALIANA

Dieses Mal: Artischocken

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



Durch ihre majestätische Knospenform und ihre äußerst elegante Farbpalette von Grün über Purpur bis hin zu Violett sind Artischocken die Königinnen unter den mediterranen Gemüsesorten. Auch ihr Geschmack hat etwas Royales an sich, ist er doch mit keinem anderen Gemüsearoma vergleichbar: Die feinen Distelblüten aus dem Mittelmeerraum zeichnen sich durch eine feinherbe und leicht bitter-nussige Note aus, die sich wunderbar zu einer Vielzahl an Gerichten ergänzen lässt. Und als wäre all das noch nicht exquisit genug, gelten Artischocken auch als sehr gesund. Dabei spielt u. a. der in Artischocken enthaltene Bitterstoff Cynarin eine besondere Rolle. Er regt den Stoffwechsel von Leber und Galle an, verbessert die Durchblutung der Leber und unterstützt sie beim Entgiften. Auch der Zucker- und Fettstoffwechsel wird mithilfe der Bitterstoffe angekurbelt. So fördern Artischocken den Appetit und die Verdauung, Studien zufolge können sie darüber hinaus sogar cholesterinsenkend wirken. Nicht umsonst werden in vielen Ländern bittere Getränke aufgrund ihrer verdauungsfördernden Eigenschaften als Aperitif oder als Digestif gereicht. Der bittere und süßlich-herbe italienische Likör Cynar beispielsweise wird aus Kräutern und Artischocken hergestellt und unterstützt die Verdauung fetter Speisen.



Artischocken sind die ungeöffneten Knospen einer distelartigen Kulturpflanze, die hauptsächlich in Italien, Frankreich, Spanien, Ägypten und Argentinien angebaut wird. Artischocken können bis zu zwei Meter hoch wachsen und schmecken am besten in der Hauptsaison zwischen Juli und Oktober. Neben der bekannteren, großen grünen Sorte (*Cynara scolymus*) gibt es auch kleinere Artischocken, auch Mini-Artischocken, die zarter schmecken und im Ganzen gekocht sowie verzehrt werden können. Lediglich die Stiele sollten vorab

geschält werden. Kleine Artischocken eignen sich deshalb besonders gut zum Einlegen, zur Verwendung in Pastagerichten oder als Salat mit feinen Sahnesoßen oder einer Vinaigrette. Die großen, kräftigeren Sorten sind hingegen etwas aufwendiger in der Zubereitung, doch die Mehrarbeit lohnt sich: Unter zahlreichen harten, ungenießbaren Blättern und dem sogenannten Heu, das ebenfalls nicht essbar ist und mit einem Löffel herausgelöst werden muss, verstecken sich das fein aromatische Artischockenherz und der Blütenboden. Diese Kostbarkeit beschert Ihnen ein köstliches Mahl, z. B. in einem Gratin, gefüllt aus dem Backofen oder als gedämpfte Variante in Begleitung mit einem cremigen, leicht säuerlichen Dip.



Der Legende zufolge verdankt die Artischocke ihren Namen dem olympischen Gott Zeus. In der griechischen Mythologie verliebte sich Zeus in die attraktive Nymphe Cynara, die ihn jedoch abwies. Von Wut geplagt verwandelte Zeus die schöne Nymphe daraufhin in eine stachelige Artischocke. An die Nymphe erinnert heute noch der wissenschaftliche Name des Gemüses, „Cynara“. Der Beginn der Artischockenkultur liegt im 1. Jahrhundert nach Christus, als die Araber sie mit ins südliche Mittelmeer brachten. Von dort verbreitete sich das exotisch anmutende Gemüse in ganz Europa. Zum Ende des 19. Jahrhunderts wurde die Artischocke von italienischen Einwanderern mit in die USA gebracht. In den 1930er-Jahren erlangte dort jedoch die Mafia mit Gewalt das Monopol auf den inneramerikanischen Großhandel mit Artischocken, die an der kalifornischen Westküste von italienisch stämmigen Bauern angebaut wurden, um sie an der Ostküste Amerikas teuer zu verkaufen. Im Jahr 1935 kam es zum Eklat, dem sogenannten Artischockenkrieg, der sogar zu einem kurzen Verkaufsverbot in New York City führte.

3 TOP-INFOS ÜBER ARTISCHOCKEN

BESTER APERITIF

Sie leiden häufig an Blähungen, Verstopfung oder einem Völlegefühl? Dank zahlreicher Bitterstoffe kurbeln Artischocken den Gallensaftfluss an und erleichtern die Verdauung fetter Lebensmittel. So beeinflusst das Gemüse den Fettspiegel in unserem Blut positiv und kann cholesterinsenkend wirken. Gleichzeitig sind die feinen Distelblüten praktisch kalorienfrei und enthalten kein Fett.

ENTGIFTEND

Artischocken haben eine positive Wirkung auf Leber und Galle. Sie enthalten sogenannte Flavonoide, die die Leber vor zellschädigenden Stoffen schützen können. Gleichzeitig wirken die Blätter von Artischocken entgiftend und unterstützen die Leber in ihren Funktionen.

DIABETIKERFREUNDLICH

Durch ihren relativ hohen Inulin-gehalt sind Artischocken und Artischockensaft eine optimale Speiseplan-Ergänzung für Menschen mit Diabetes Typ 2. Dieser spezielle Ballaststoff baut sich beim Kochen in Fruchtzucker um, den der Körper verarbeiten kann, ohne Insulin auszuscheiden.



**Artischocken
wirken choleste-
rinsenkend**



Artischockensalat mit Fenchel und Parmesan

Insalata di carciofi, finocchi e parmigiano

FÜR 4 PERSONEN

- 12 kleine Artischocken
- 1 Bio-Zitrone (Saft)
- 6 Babyfenchelknollen
- 1 EL Kapern in Lake (Glas)
- 1-2 TL scharfer Senf
- 2 EL trockener Weißwein
- 1-2 TL Honig
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 2-3 Stiele Petersilie
- 80 g Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Artischocken waschen und putzen. Die äußeren harten Blätter entfernen, den Stiel abschneiden und schälen. Die Artischocken dann in Spalten schneiden, das Heu entfernen. Spalten und Stiele mit der Hälfte des Zitronensafts in kochen-

dem Salzwasser in 2-3 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Fenchel waschen, putzen und in feine Scheiben hobeln. Das Fenchelgrün zum Garnieren beiseitelegen. Kapern gut abtropfen lassen und grob hacken.

2 Den übrigen Zitronensaft mit Senf, Wein, Honig, Essig und Öl verquirlen. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Einige mit den Kapern zum Dressing geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Artischocken, Fenchel, Fenchelgrün und übrige Petersilie auf Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Den Parmesan über den Salat hobeln und den Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Überbackene Artischocken

Carciofi gratinati

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Artischocken
- 2 EL Bio-Zitronensaft
- 2 Scheiben altbackenes Weißbrot
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 5 Stiele Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Butter, geschmolzen
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- 1/2 Beet Kresse
- 1 Bio-Zitrone in Spalten
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Von den Artischocken jeweils einen ca. 1 cm dicken Deckel abschneiden und entsorgen. Die Stiele auf etwa 2 cm kürzen und putzen. Die Artischocken halbieren und vom Heu befreien, dann mit dem Zitronensaft in einer Schüssel mit Wasser bedecken. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, die Artischocken darin ca. 15 Minuten köcheln lassen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot im Blitzhacker zu feinen Bröseln zerkleinern und in einer Pfanne im heißen Olivenöl unter Schwenken goldbraun anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

3 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Den Knoblauch schälen und hacken, mit Butter und Petersilie verrühren. Artischocken mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen, mit der Kräuterbutter beträufeln und mit dem Parmesan bestreuen. Alles im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen, dann aus dem Ofen nehmen, mit Bröseln und Kresse bestreuen und mit den Zitronenspalten servieren.

TIPP: Dazu passt ein cremiger Dip aus Salatmayonnaise, Schmand und Joghurt mit klein gehackten Gewürzcurry.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



ARTISCHOCKENSALAT
mit Fenchel und Parmesan

Knackig & frisch

Feinherbe Artischocke trifft hier auf intensiv aromatischen rohen Fenchel. Und mit Kapern, Zitrone und frisch gehobeltem Parmesan schmeckt der Salat auch zu Hause wie im Italienurlaub.



Beste Zutaten

Manchmal braucht es gar nicht viel. Hochwertiges Olivenöl, würziger Knoblauch, feine Minze und herbe Artischocken verwandeln dieses Nudelgericht im Nu in die neue Lieblingspasta.

ARTISCHOCKENPASTA *mit Zitronen-Knoblauch-Bröseln*

Artischockenpasta mit Zitronen-Knoblauch-Bröseln

Pasta con carciofi e crumble all'aglio e limone

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bund Petersilie
- 155 ml natives Olivenöl extra
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Butter
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
- 70 g Semmelbrösel
- 400 g Casarecce
- 3 Stiele Minze
- 400 g Artischockenherzen in Lake (Glas)
- 180 g Ricotta
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Petersilie waschen, trocken schütteln und 3 Stiele beiseitelegen. Blättchen von den übrigen Stielen abzupfen und mit 125 ml Olivenöl und etwas Salz in einem Mixer fein pürieren. Bis zum Servieren durchziehen lassen.

2 Für die Brösel 2 Knoblauchzehen schälen und hacken. In einer Pfanne

Butter und 1 EL Olivenöl erhitzen, Zitronenschale, Knoblauch und Semmelbrösel darin unter Rühren anrösten, den Mix dann etwas abkühlen lassen.

3 Die Casarecce nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Den übrigen Knoblauch schälen und hacken. Die Artischocken gut abtropfen lassen, halbieren und mit dem Knoblauch in einer Pfanne im restlichen Olivenöl 2–3 Minuten anbraten.

4 Die Pasta abgießen und tropfnass mit dem Ricotta in die Pfanne geben. Alles gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilienblättchen von den übrigen Stielen zupfen, mit der Minze unter die Pasta heben. Die Pasta auf Teller verteilen, mit den Bröseln bestreuen und mit dem Petersilienöl beträufelt sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

In Olivenöl eingelegte Artischocken

Carciofi sott'olio

FÜR 1 GLAS (À 750 ML)

- 10 kleine Artischocken
- 2 Bio-Zitronen (Saft)
- 2 Stiele Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Pfefferkörner
- 100 ml heller Balsamicoessig
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Honig
- 300 ml natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Artischocken waschen und putzen, dabei die Stielansätze mit einem Sparschäler schälen. Die Artischocken dann halbieren und das Heu gründlich mithilfe eines Löffels entfernen. Die Artischockenhälften mit dem Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser bedecken.

2 In einem Topf etwa 1 l Wasser zum Kochen bringen. Thymian waschen, mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern sowie 2 TL Salz und Essig in den Topf geben. Artischocken aus dem Zitronenwasser heben, in den heißen Sud geben und darin 20–25 Minuten bei kleiner Hitze sanft köcheln lassen.

3 Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Honig und Öl verrühren, den Knoblauch dazugeben und alles mit Pfeffer würzen. Artischocken abgießen, abtropfen lassen und in ein vorgewärmtes steriles Glas (ca. 750 ml) geben. Das Olivenöl über die Artischocken gießen, das Glas verschließen und die Artischocken ca. 2 Tage marinieren. Die eingelegten Artischocken zügig verbrauchen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
zzgl. 2 Tage Ruhezeit



Die Bitterstoffe helfen der Leber beim Entgiften



Hirse

Die äußerst gesunde Hirse ist Reis- und allen anderen Getreidesorten in Sachen Mineralstoffreichtum meilenweit voraus. Sie ist zudem eiweiß- und fettreich. Hirse ist feinkörnig und sollte nicht zu lange gegart werden. Ein bisschen bissfest sollte sie sein.

HIRSE-„RISOTTO“ *mit Karotte und Ziegenkäse*

Rezept auf Seite 78

Gesund & lecker

Gutes ohne Gluten

Auch wer eine Unverträglichkeit gegen das Klebereiweiß bestimmter Getreidesorten hat, kann **italienische Klassiker wie Gnocchi oder Lasagne** genießen. Wir zeigen, wie es geht

FOTOS & STYLING | TINA BUMANN



Gluten- freie Nudeln

Mittlerweile bieten viele Hersteller (z. B. Barilla) glutenfreie Lasagneplatten und andere Nudelsorten ohne das Klebereiweiß an. So können auch Menschen, die an einer Unverträglichkeit leiden, Pasta genießen.

GLUTENFREIE LASAGNE BOLOGNESE

Rezept auf Seite 78

Mit feiner Füllung

Köstliches Goldstück

Gluten- freies Mehl

Mürbeteig ist mit einer glutenfreien Mehlmischung fix zubereitet. Etwas Flohsamenschalenpulver sorgt für die richtige Bindung des Teigs. Beides finden Sie im gut sortierten Supermarkt bzw. im Reformhaus.

Glutenfreie Tomaten-Crostata mit Feta

Crostata salata senza glutine con pomodori e feta

FÜR 4 PERSONEN

- 130 g **glutenfreies Mehl** zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1/2 TL **gemahlene Flohsamenschalen**
- 50 g **kalte Butter** in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 1 **Eigelb**
- je 200 g **rote und gelbe Kirschtomaten**
- 2 Stiele **Thymian**
- 1 Zweig **Rosmarin**
- 2 **Eier**
- 100 g **Sahne**
- etwas **frisch geriebene Muskatnuss**
- 100 g **Schafskäse**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Mehl mit Flohsamenschalen, Butter, Eigelb und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 60 Minuten kalt stellen. Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Thymian und Rosmarin waschen und trocken tupfen, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken. Eier mit Sahne verquirlen, kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, die Kräuter unterrühren.

2 Ofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (Ø 22 cm) leicht fetten. Den gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Die Form an Boden und Rand

damit auskleiden. Den Teigboden mehrfach mit einer Gabel einstechen, damit der Boden gleichmäßig durchbackt. Die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten daraufsetzen. Schafskäse mit den Händen zerkrümeln und zwischen den Tomaten verteilen. Eiegguss gleichmäßig darübergießen. Backform sanft auf die Arbeitsfläche klopfen, sodass Luftbläschen entweichen können.

3 Die Crostata im vorgeheizten Ofen etwa 45 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Kurz abkühlen lassen und lauwarm servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

Polenta-Gnocchi mit Hähnchen

Gnocchi di polenta e pollo

FÜR 4 PERSONEN

200 ml Milch
200 ml Gemüsebrühe
300 g Instant-Polentagrieß
etwas frisch geriebene Muskatnuss
500 g Hähnchenbrustfilet
8 Salbeiblätter
150 g Gorgonzola
400 g stückige Tomaten (Dose)
30 g Butter
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Milch und Brühe in einem Topf aufkochen. Die Polenta einrieseln lassen und unter Rühren 4–5 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und nach Packungsangabe quellen lassen. Dann abkühlen lassen. Inzwischen Hähnchen in Streifen schneiden und mit Salz würzen. Einen Dämpfeinsatz in einen mit Wasser gefüllten Topf setzen. Das Fleisch hineingeben und zugedeckt 25–30 Minuten dämpfen.

2 Salbei waschen, trocken tupfen und fein hacken. Gorgonzola in Stücke

schneiden. Tomaten, Salbei, Gorgonzola, etwas Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen, bei kleiner Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen die Polentamasse in einen Spritzbeutel füllen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Masse portionsweise aus dem Spritzbeutel ins heiße Fett geben. Die Gnocchi von allen Seiten knusprig anbraten. Mit Tomatensoße und Hähnchen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Polenta

Den Maisgrieß gibt es in unterschiedlichen Varianten: Die etwas gröbere Variante muss länger garen, die Instant-Variante wurde bereits vorgegart und anschließend wieder getrocknet. Sie benötigt dadurch eine wesentlich kürzere Kochzeit.

Ganz ohne Verzicht

Hochgenuss erleben

Hirse-„Risotto“ mit Karotte und Ziegenkäse

Migliotto con carote e caprino



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Schalotte
- 3 Stiele Thymian
- 400 g Karotten
- 2 EL Butter
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 250 g Hirse

- 200 ml trockener Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 50 g Walnusskerne
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- 150 g Ziegenkäserolle in Scheiben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotte schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen. Die Karotten schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln (oder in einer Küchenmaschine zerkleinern). Butter und Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte, Thymian und Karotten darin kurz andünsten.

2 Die Hirse dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit dem Weißwein ablöschen, diesen etwas einkochen lassen. Dann Brühe, etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Alles aufkochen und abgedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3 Walnüsse hacken. 3/4 des geriebenen Parmesans unter das Hirse-„Risotto“ rühren. Das Hirse-„Risotto“ kurz ruhen lassen, dann auf Teller verteilen. Mit gehackten Nüssen und Ziegenkäse sowie mit dem restlichen geriebenen Parmesan garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Glutenfreie Lasagne bolognese

Lasagna bolognese senza glutine



FÜR 6 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1/2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Rosmarin, Oregano, Thymian)
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 500 g Rinderhack
- 2 EL Tomatenmark
- 50 ml trockener Rotwein
- 150 ml Rinderbrühe
- 500 g stückige Tomaten (Dose)
- 40 g Butter
- 1 EL Speisestärke

- 200 ml Milch
- 90 g frisch geriebener Parmesan
- 300 g Mozzarella
- 12 glutenfreie Lasagneplatten
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin rundherum goldbraun und krümelig braten. Knoblauch und Zwiebel dazugeben und mitdünsten. Das Tomatenmark kurz mitrösten. Alles mit Rotwein ablöschen, Brühe, Tomaten und gehackte Kräuter unterrühren. Den Mix mit Salz und Pfeffer würzen, zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze einköcheln lassen.

3 Für die Béchamelsoße die Butter in einem Topf erhitzen. Stärke dazugeben und darin kurz anschwitzen. Milch, 80 ml Wasser, Salz, Pfeffer und 60 g Parmesan dazugeben und alles unter Rühren aufkochen, dann offen 3–4 Minuten unter Rühren köcheln lassen.

4 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Etwas Béchamelsoße in eine Auflaufform geben. Im Wechsel Lasagneplatten, Bolognese und Béchamelsoße einschieben, mit Platten und Béchamelsoße abschließen. Den Mozzarella darauflegen und den restlichen Parmesan daraufstreuen. Lasagne in ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Glutenfrei kochen & backen RATGEBER

Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps und verraten Tricks, damit Sie bei der Ernährungsform alles richtig machen



GLUTEN- UNVERTRÄGLICHKEIT

Bei Glutenunverträglichkeit, auch **Zöliakie** genannt, handelt es sich um eine chronische Erkrankung des Dünndarms. Sie zählt zu den Autoimmunerkrankungen und beruht auf einer Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten, das in vielen heimischen Getreidesorten vorkommt. Während bei gesunden Menschen die aufgenommene Nahrung im Dünndarm verdaut, in ihre Bestandteile zerlegt und über das Blut an verschiedene Organe weitergeleitet wird, ist bei einer Zöliakie die Aufnahme einzelner Nährstoffe beeinträchtigt, da Gluten im Dünndarm Entzündungen auslöst. Zöliakie ist eine ernst zu nehmende Krankheit, bei der der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel notwendig ist.

GLUTEN ...

... ist hierin enthalten:
Weizen- und Hartweizenprodukte, Roggen, Dinkel, Hafer (oft kontaminiert), Grünkern, Zartweizen und Perlgrauen (Gerste), Urkorn (Kamut, Emmer, Einkorn), Bulgur und Couscous, Malzprodukte (z. B. „Ovomaltine“, Bier)



GLUTENFREI

AMARANTH (nussiger Geschmack). Gibt es als Körnersaat, Mehl und in gepuffter Form zu kaufen. Gepufft ideal für Müsli, süße Riegel und Aufläufe.

HIRSE (mild-süßer Geschmack). Lässt sich ähnlich zubereiten wie Reis. Als ganze Saat, Flocken und Mehl erhältlich. Ideal als Beilage, aber auch für Gebäck oder süße Aufläufe.

BUCHWEIZEN (herb-nussig). Für herzhafte und süße Speisen. Geeignet für kräftige Brote. Als ganzes Korn, Grütze, Flocken und Mehl erhältlich.

MAIS/POLENTA (leichte Süße). Für cremige und krosse Konsistenzen geeignet, z. B. als sämiger Brei, knusprige Polentaschnitten oder Auflauf.

KICHERERBSEN (leicht nussiges Aroma). Besonders gut in gebackener Form: Pizzateig, Falafeln oder Muffins. In ganzer Form und als Mehl erhältlich.

QUINOA (fein nussiges Aroma). In ganzer Form, gepufft, als Flocken oder als Mehl erhältlich. Findet Verwendung als Beilage oder in Müsli/Porridge.

REIS (je nach Sorte süßer bis leicht rauchiger Geschmack). Als Körner und Mehl erhältlich. Perfekt als Beilage, Füllung, Risotto oder Milchreis.

SOJA (leicht nussige Röstaromen). Im Handel auch in gemahlener Form erhältlich. Für Kuchen, Brot und Gebäck geeignet, ideal auch als Ei-Ersatz.

SÜSSLUPINE (leicht nussig-süßer Geschmack). Als Mehl erhältlich. Gut geeignet für Kuchen, Brote und Soßen. Im Teig max. 15 Prozent des Mehls durch Süßlupine ersetzen.

BEDENKENLOS

Die Kennzeichnung von glutenfreien Produkten ist EU-weit geregelt: Lebensmittel, die maximal 20 Milligramm Gluten pro Kilogramm enthalten, sind für Zöliakie-Patienten ohne Probleme konsumierbar. Achten Sie auf das Siegel der Deutschen Zöliakie Gesellschaft, die durchgestrichene Ähre.

LEKTÜRETIPP

Einfach und glutenfrei genießen? Mit dem Buch „Glutenfrei kochen und backen“ von Christiane Schäfer und Sandra Strehle können Sie nach Herzenslust schlemmen. Die Rezepte werden durch viele Tipps und Tricks der Autorinnen ergänzt, sodass auch Anfänger ganz leicht glutenfreie Torten oder Gnocchi zaubern können. Ob Zöliakie oder leichte Unverträglichkeit – das Buch nimmt Sie Schritt für Schritt an die Hand. **GU Verlag, 19,99 Euro**



Das 2-Jahresabo

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

Bei Urlaub oder
Unpässlichkeiten
bequem pausieren

Stets die besten
saisonalen Rezepte

Versandkostenfreie
Lieferung

Keine Ausgabe
mehr verpassen

Mit kulinarischen
Tipps durch das
Kalenderjahr

Jede Ausgabe früher
als im Kiosk erhalten



Insgesamt
16 Ausgaben
37 % Rabatt
für das erste Jahr nur

24,95 €*



6 Ausgaben

zzgl. 2 Sonderheften

zum Vorzugspreis
statt 48,94 €

39,90 €

1-Jahresabo

mit Gratis-Prämie

Jetzt *so 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*



Gratis

6 ROTWEINGLÄSER VON SCHOTT ZWIESEL

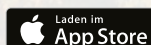
Die stilvollen, zeitlos gestalteten Weingläser der Serie „Taste“ von SCHOTT ZWIESEL sind für den täglichen Gebrauch bestens geeignet. Sie werden aus TRITAN®-Kristallglas gefertigt und bringen das Aromabild unterschiedlichster Rotweine perfekt zur Geltung. Ideal kombinierbar mit anderen Gläsern der Serie.

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

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

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

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



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

Süßes mit Mohn

Wir kombinieren **die unverwechselbar aromatische Saat** mit Torte, Mousse, Hefezopf und mehr. Wir versprechen: Das Ergebnis überzeugt auch den allerletzten Mohnskeptiker

Vielseitig

Dieses Gericht schmeckt prima als Nachtisch, es gibt aber auch ein tolles süßes Mittagessen ab. Dazu können Sie nach Belieben ein Kompott aus Zwetschgen, Rhabarber, Apfel oder Birne oder eine Soße aus fein pürierten Beeren servieren.

SCHUPFNUDELN
mit Mohnbutter

Rezept auf Seite 85



MOHN- HEFEZOPF

Aromatisch

Mohn verträgt kräftige Aromen. Die Füllung für diesen Zopf können Sie beispielsweise mit einem großzügigen Schuss (ca. 30 ml) Amaretto noch verfeinern. Besonders saftig wird der Hefezopf, wenn Sie 1 fein geraspelten Apfel unter die Mohnmasse mengen.

Mohn-Hefezopf

Treccia ai semi di papavero

FÜR 1 ZOPF (30 CM LÄNGE)

- 30 g frische Hefe
- 100 g Zucker
- 190 ml lauwarme Milch
- 320 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 Prise Salz
- 1 Ei zzgl. 1 Eigelb, verquirlt
- 80 g weiche Butter
- 200 g gemahlener Mohn
- 50 g Marzipanrohmasse, grob geraspelt
- 1 TL Zimtpulver
- 60 g Walnusskerne, grob gehackt

1 Hefe mit 1 EL Zucker in 150 ml Milch auflösen und 15 Minuten ruhen lassen. Mehl mit 2 EL Zucker, Salz und 1 Ei in eine Schüssel geben, Hefemilch und Butter dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen dann mit einem Küchentuch abgedeckt 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Für die Füllung den gemahlenden Mohn in einer Schüssel mit dem übrigen Zucker, der restlichen Milch sowie Marzipan und Zimt gründlich vermengen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (30 cm Länge) mit Backpapier auslegen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick rechteckig ausrollen. Mit der Mohnmasse bestreichen, dabei ringsum einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Mit den Nüssen bestreuen. Teigrand mit etwas verquirltem Eigelb bestreichen. Den Teig von einer kurzen Seite zur Mitte einrollen, dann von der anderen Seite ebenfalls zur Mitte einrollen. Den Teig dann an beiden Enden mit den Händen aufnehmen und vorsichtig wie eine Kordel in sich verdrehen. Den Teigling in die Form legen und mit Eigelb bestreichen.

3 Den Hefezopf im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Mohn-Hefezopf aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

Süßer Hingucker



Schupfnudeln mit Mohnbutter

Stringoli di patate con burro ai semi di papavero

FÜR 4 PERSONEN

850 g mehligkochende Kartoffeln
150 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1 Ei
1 Eigelb
etwas Salz
100 g Butter
4 EL Mohnsaat
etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Die Kartoffeln waschen und in einem Topf in Wasser aufsetzen. Aufkochen und die Kartoffeln in 25–30 Minuten garen. Dann abgießen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Masse auf einem Stück Backpapier flach verteilen und auskühlen lassen.

2 Ausgekühlte Kartoffeln mit Mehl, Ei und Eigelb zu einem glatten Teig verkneten, ggf. etwas mehr Mehl einarbeiten. Teig 10 Minuten ruhen lassen, dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 8 cm langen Rollen formen, die an den Enden spitz zulaufen. Teigrollen portionsweise in einem Topf mit siedendem Salzwasser in 4–5 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen. Schupfnudeln darin anbraten, mit Mohn bestreuen und alles durchschwenken. Die Schupfnudeln mit Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten
zzgl. 10 Minuten Kühlzeit



Mini-Mandelgugelhupfe mit Mohn

Mini gugelhupf alle mandorle con semi di papavero

FÜR 6 STÜCK

250 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
220 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
100 g Zucker
2 EL Vanillezucker
4 Eier
1 Prise Salz
50 g Puderzucker
200 g gemahlene Mandeln
1 EL Backpulver
30 g Speisestärke
ca. 75 ml Milch
2 EL Mohn zzgl. etwas mehr zum Garnieren
ca. 3 EL Lemon Curd

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 6 Mini-Gugelhupfformen (Ø à 12 cm) mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben.

2 Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Die Eier trennen. Eigelb nach und nach unter die Masse rühren. Das Eiweiß steif schlagen, Salz und Puderzucker unterschlagen. Gemahlene Mandeln mit Backpulver, Mehl und Speisestärke mischen und abwechselnd mit der Milch unter die Buttermasse rühren. Den Mohn dazugeben und den Eischnee vorsichtig unterheben.

3 Den Teig auf die vorbereiteten Formen verteilen, im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Gugelhupfe aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Dann mit Lemon Curd und etwas Mohn garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



Mohn-Joghurt-Mousse mit Himbeersoße

Mousse di yogurt e semi di papavero con salsa di lamponi

FÜR 4 PERSONEN

250 g Himbeeren zzgl. einige mehr zum Garnieren
70 g Zucker
2 EL Vanillezucker
6 Blatt Gelatine
200 g Sahne
500 g Naturjoghurt
100 g gemahlener Mohn
1 Handvoll essbare Blüten, nach Belieben

1 Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. In einem kleinen Topf mit 1 EL Wasser aufkochen, 2 EL Zucker und Vanillezucker dazugeben und alles kurz einkochen lassen.

2 Die Himbeeren durch ein feines Sieb streichen, Soße kalt stellen. Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne steif schlagen und kalt stellen. Joghurt, übrigen Zucker und Mohn verrühren. Die Gelatine gut ausdrücken und in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze auflösen. Etwa 2 EL der Joghurtmasse unterrühren, dann unter den restlichen Joghurt rühren. Die Creme ca. 30 Minuten kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt. Dann die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Die Masse in eine Schale umfüllen und mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 4 Stunden kalt stellen.

3 Die Himbeersoße auf Dessertteller verteilen. Aus der Mohnmousse mithilfe von zwei Esslöffeln Nocken abstechen und auf die Himbeersoße setzen. Das Dessert mit Himbeeren und Blüten garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 4,5 Stunden Kühlzeit



Praktisch

Den Biskuitboden für diese feine Torte können Sie bereits im Voraus backen und einfrieren. Dazu den ausgekühlten Kuchen in Böden teilen, diese einzeln in Alufolie gewickelt einfrieren. Die Böden bei Bedarf auftauen und mit der Creme aufschichten.

Ein Prachtstück!



MOHN-PISTAZIEN-TORTE *mit Zitronencreme*



Mohn-Pistazien-Torte mit Zitronencreme

Torta ai pistacchi e semi di papavero con mousse al limone



FÜR 1 TORTE (Ø 24 CM)

- 150 g Mehl
- 40 g Mohnsaat
- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Speisestärke
- 1 TL Backpulver
- 5 Eier
- 2 Bio-Zitronen (abgeriebene Schale und 2 EL Saft) zzgl. einige Zitronenscheiben zum Garnieren
- 125 g Zucker
- 50 g Butter, geschmolzen
- 500 g Sahne
- 2 Pck. Sahnefestiger
- 150 g Lemon Curd
- 60 g Pistazienkerne, gehackt

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier auslegen. Das Mehl mit Mohn, Mandeln, Speisestärke und Backpulver vermischen.

2 Eier trennen. Eigelb mit Zitronenschale und Zucker cremig aufschlagen. Eiweiß mit dem Zitronensaft steif schlagen und abwechselnd mit der Mehlmischung und der geschmolzenen Butter unter die Eigelbcreme ziehen. Den Teig in die vorbereitete Springform geben und im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldgelb backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Stäbchenprobe machen.

3 Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann waagrecht in 3 Böden teilen. Die Sahne mit dem Sahnefestiger steif schlagen. Lemon Curd leicht unterheben, sodass eine Marmorierung entsteht. Die drei Kuchenböden auf einer Tortenplatte mit der Creme aufschichten, die Creme jeweils mit einigen Pistazien bestreuen. Die Mohn-Pistazien-Torte mit den Zitronenscheiben garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

Mohn-Grießsoufflé mit Eierlikör-Vanillesoße

Soufflé di semolino e semi di papavero con salsa alla vaniglia

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Vanilleschote
- 700 ml Milch
- 80 g Zucker
- etwas Salz
- 1 EL Speisestärke
- 2 Eigelb
- 30 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 20 g gemahlener Mohn
- 90 g Hartweizengrieß
- 2 Eier
- 3 EL Eierlikör
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Für die Soße die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. 300 ml Milch mit Vanillemark, -schote, 40 g Zucker und 1 Prise Salz aufkochen. Vom Herd nehmen, 15 Minuten ziehen lassen. Vanilleschote entfernen. 150 ml Milch mit Stärke und Eigelb verrühren. Die Vanillemilch erneut aufkochen, die Eigelbmischung vorsichtig unterrühren, alles bei kleiner Hitze in ca. 3 Minuten andicken lassen. Soße abkühlen lassen.

2 Eine Auflaufform mit Butter fetten. 250 ml Milch mit Butter und Mohn aufkochen, den Grieß unter Rühren einrieseln lassen. Alles 5 Minuten bei kleiner Hitze quellen, dann abkühlen lassen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen, Eigelb unter die Grießmasse rühren. Eiweiß mit 40 g Zucker und 1 Prise Salz steif schlagen. Eischnee unter die Masse heben, diese in die Auflaufform geben und 30–35 Minuten backen. Eierlikör unter die Vanillesoße rühren. Das Soufflé mit Puderzucker bestäuben und mit der Soße servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 95 Minuten



Mohn-Käsekuchen mit Mandel-Karamellbelag

Cheesecake ai semi di papavero con caramello e mandorle

FÜR 1 KUCHEN (Ø 28 CM)

- 530 ml Milch
- 130 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 290 g Zucker
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
- 125 g gemahlener Mohn
- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier
- 1 kg Quark
- 2 Pck. Vanillepuddingpulver
- 4 EL Rapsöl
- 50 g Sahne
- 150 g weiche Karamellbonbons
- 40 g Mandelblättchen

1 180 ml Milch mit 30 g Butter, 60 g Zucker und Zitronenschale aufkochen. Mohn unterrühren, die Masse vom Herd nehmen und abgedeckt quellen lassen. Inzwischen für den Teig Mehl, Backpulver, 80 g Zucker, 100 g weiche Butter sowie 1 Ei zu einem glatten Teig verkneten. Eine Springform (Ø 28 cm) mit Butter fetten. Boden und Rand mit dem Teig auskleiden. Die vorbereitete Mohnmasse auf dem Teigboden verstreichen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Quark mit Puddingpulver, Öl, 150 g Zucker, 1 Ei und 350 ml Milch verrühren. Den Mix auf der Mohnmasse verstreichen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen in ca. 70 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

3 Sahne erhitzen, die Bonbons hacken und darin schmelzen. Mandeln untermischen. Den Belag auf dem noch warmen Käsekuchen verteilen. Alles auskühlen lassen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

Norditalien von seiner schönsten Seite

LOMBARDEI

Seen, Berge – Herz, was willst du mehr? Wir nehmen Sie mit in die Lombardei und zeigen, wie **Genießer, Naturfreunde und Städtereisende hier eine traumhafte Zeit** verbringen

BEEINDRUCKEND

Die Lombardei ist eine der größten Regionen Italiens, sie befindet sich im Norden und grenzt an die Schweiz.

Durchzogen von vielen Gewässern, lockt die Lombardei jedes Jahr zahlreiche Urlauber an den Gardasee und den Comer See. Neben Naturschönheiten blickt die Region auch auf ein historisches **Weltkulturerbe** mit beeindruckender Architektur.

MALERISCH Die wunderschöne Stadt
Limone sul Garda liegt direkt am Ufer
des Gardasees. Mit ihrer tollen Alt-
stadt ist sie einen Besuch wert





NATUR ERLEBEN

Der Laghi Gemelli liegt im Herzen des Brembana-Tals in der Provinz Bergamo (o.). Hier lässt es sich wunderbar wandern und Rad fahren. **Traditionelles Holzhaus** in Livigno (u.r.). Die Gemeinde liegt in den italienischen Alpen in unmittelbarer Nähe zur Schweiz und ist bekannt als Skiresort. Im Sommer kommen Outdoorsportler und Wanderer hier auf ihre Kosten.



**FRITTIERTE
POLENTASTICKS**
mit Gorgonzolasoße

Rezept auf Seite 93



PEPERONCINI mit Thunfischfüllung

Rezept auf Seite 94

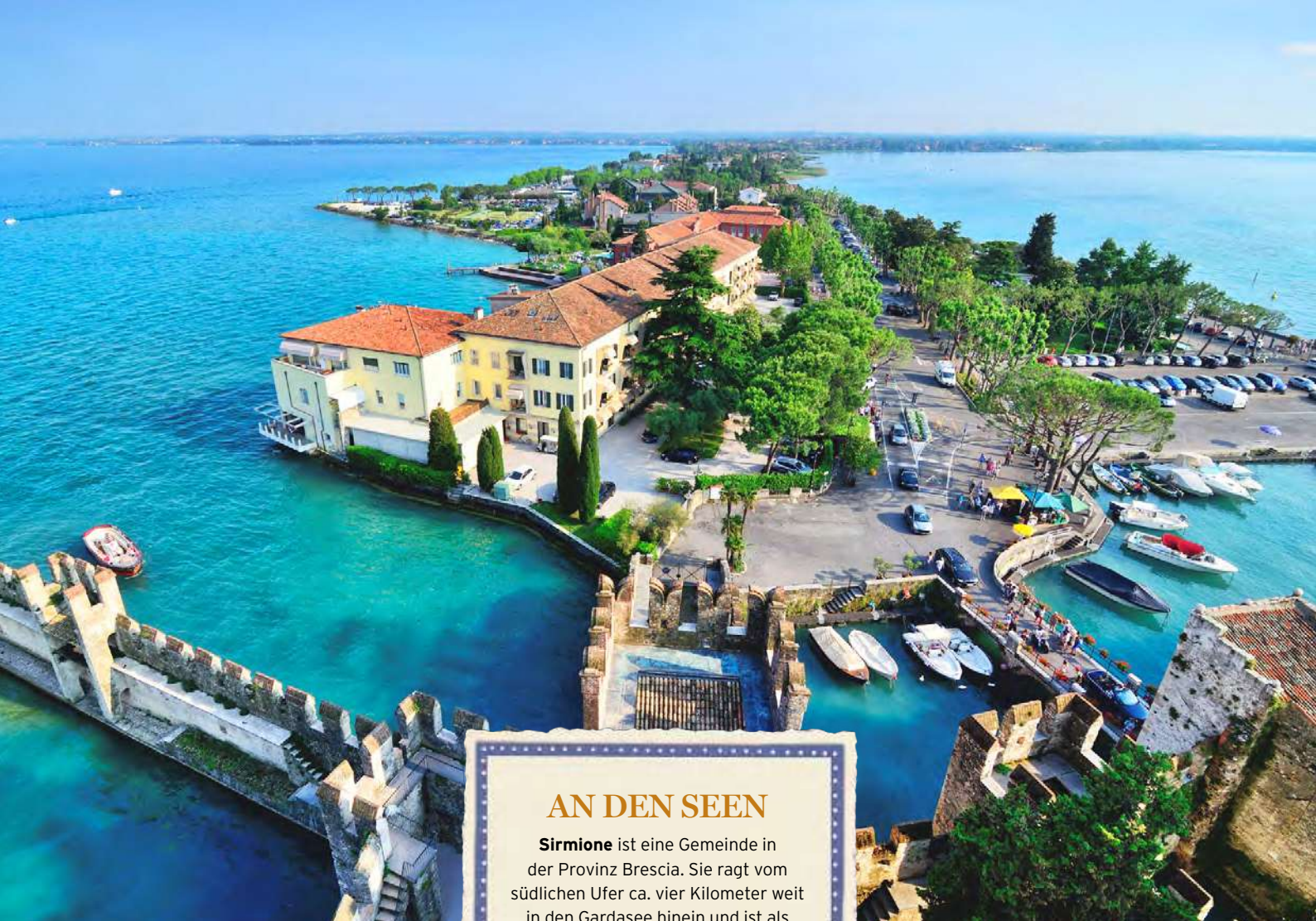
KULINARIK

Die Lombardei wird für zahlreiche Produkte und Gerichte geschätzt, darunter **Käse wie Gorgonzola** oder spezielle Sorten aus dem Veltlin (siehe Seite 93). Durch die die vielen großen und kleinen Seen steht **Süßwasserfisch** regelmäßig auf dem Speiseplan. Darüber hinaus mögen die Lombarden **Polenta, Reis, Butter und diverse Schmorgerichte**.

CROSTINI

mit Lardo und Trüffelhonig

Rezept auf Seite 94



AN DEN SEEN

Sirmione ist eine Gemeinde in der Provinz Brescia. Sie ragt vom südlichen Ufer ca. vier Kilometer weit in den Gardasee hinein und ist als Thermalkurort und für seine Wasserburg bekannt (o.). **Am Comer See** liegt die Gemeinde Bellagio (u.I.). Sie wird auch „Perle des Comer Sees“ genannt und lockt mit malerischen Gassen und prachtvollen Villen.



FRITTIERTE KÄSEBÄLLCHEN

in Buchweizen-Bierteig auf Wirsinggemüse



VIELFÄLTIG & LECKER

Frittierte Käseballchen im Buchweizen-Bierteig auf Wirsinggemüse

Sciatt con la verza

FÜR 4 PERSONEN

- 175 g Buchweizenmehl
- 250 ml helles Bier
- 20 ml Grappa
- 1 Ei zzgl. 1 Eiweiß
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 750 g Wirsing
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl zzgl. reichlich Rapsöl zum Frittieren
- 80 ml Gemüsebrühe
- 300 g Veltliner Käse (z.B. Casera, Scimudin oder Fontina)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Mehl in eine Schüssel sieben. Bier, Grappa, 1 Ei, 1/2 TL Salz, etwas Pfeffer und das Paprikapulver unterrühren. Den Teig mit einem Küchentuch abdecken und 15 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Inzwischen den Wirsing putzen, halbieren, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden, dann waschen und trocken schleudern. Schalotte und Knoblauch schälen und hacken. Beides in einem Topf in 1 EL heißem Öl andünsten. Wirsing dazugeben und kurz mitgaren, dann salzen und pfeffern. Brühe angießen. Wirsing abgedeckt in ca. 5 Minuten bissfest garen, dann abschmecken.

3 Das Öl zum Frittieren in einem großen Topf auf 175 °C erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel kleine Bläschen hochsteigen. Den Käse in große Würfel schneiden. Den Teig gut durchrühren. Das Eiweiß nicht zu steif schlagen und unterheben. Die Käsestücke einzeln durch denierteig ziehen, kurz abtropfen lassen und im heißen Öl portionsweise in 2–3 Minuten knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann auf dem Wirsing anrichten. Das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Frittierte Polentasticks mit Gorgonzolasoße

Polenta frita con salsa al gorgonzola



FÜR 6 PERSONEN

FÜR DIE POLENTASTICKS

- 2 Stiele Thymian
- 1 l Gemüsebrühe
- 250 g Polentagrieß
- 70 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Mehl zum Wenden
- 1–2 Eier
- 120 g Semmelbrösel
- reichlich Rapsöl zum Frittieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DIE SOSSE

- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 g Sahne

- 200 g Gorgonzola
- 2 EL Bio-Zitronensaft

1 Für die Polentasticks den Thymian waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Polentagrieß einrühren und unter Rühren bei kleiner Hitze 5 Minuten sanft köcheln lassen. Thymian, Parmesan, Salz und Pfeffer untermischen und die Polenta ca. 15 Minuten quellen lassen.

2 Eine Kastenform (25 cm Länge) kalt ausspülen und mit Frischhaltefolie auslegen. Die gequollene Polenta einfüllen, glatt streichen und auskühlen lassen.

3 Für die Soße die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Sahne dazugießen und die Mischung unter gelegentlichem Rühren leicht einköcheln. Den Gorgonzola langsam in der Soße schmelzen lassen. Die Soße 6–8 Minuten unter Rühren sämig köcheln lassen, dann mit

dem Stabmixer fein pürieren und mit dem Zitronensaft abschmecken.

4 Die ausgekühlte Polentamasse aus der Form stürzen und in ca. 2 x 6 cm große Sticks schneiden. Diese in Mehl wenden, in verquirltem Ei wälzen und mit Semmelbröseln panieren. Die Brösel gut andrücken.

5 Reichlich Öl in einem großen Topf auf 175 °C erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel kleine Bläschen hochsteigen. Die Polentasticks portionsweise im heißen Öl goldbraun frittieren, dann herausheben, abtropfen lassen und nach Belieben im Backofen bei 70 °C Ober-/Unterhitze warm halten, bis alle Sticks frittiert sind. Mit der Soße servieren.

TIPP: Statt Gorgonzolasoße eine fruchtige Tomatensoße mit Kräutern reichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten

MODERN & MONDÄN

Perlzwiebeln in süßer Balsamicomarinade

Cipoline in agrodolce

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Perlzwiebeln
- 2 EL Butter
- 2 EL Zucker
- 75 ml Balsamicoessig
- 2 Lorbeerblätter

1 Die Zwiebeln schälen. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Zucker darin unter Rühren bei mittlerer Hitze goldgelb karamellisieren. Die Perlzwiebeln dazugeben und alles mit dem Essig ablöschen. Lorbeerblätter sowie ca. 50 ml Wasser dazugeben und alles aufkochen. Zwiebeln bei kleiner Hitze ca. 35 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.

2 In den letzten 5 Minuten den Deckel entfernen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Perlzwiebeln abkühlen lassen und zum Aperitif oder als Vorspeise servieren. Dazu können Sie frisches Ciabatta reichen.

TIPP: Die süß sauren Perlzwiebeln eignen sich auch toll zum Verfeinern von anderen Gerichten. Sie können Sie beispielsweise als Pizzabelag verwenden oder sie unter einen Pastasalat mengen. Außerdem sind sie eine wunderbar würzige Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten aller Art.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Aperol Spritz

Aperol Spritz

FÜR 4 GLÄSER (À 150 ML)

- 1 Bio-Orange
- einige Eiswürfel
- 200 ml Aperol
- 200 ml Prosecco, gekühlt
- etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zum Aufgießen, gekühlt

Die Orange heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Diese vierteln und mit den Eiswürfeln auf die Gläser verteilen. Aperol und Prosecco dazugießen und die Gläser mit Mineralwasser auffüllen. Die Drinks servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

Peperoncini mit Thunfischfüllung & Crostini mit Lardo und Trüffelhonig

Peperoncini al tonno e crostini con lardo e miele al tartufo



FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE PEPERONCINI

- 350 g kleine, runde, milde Peperoncini
- 250 ml Weißwein
- 250 ml heller Balsamicoessig
- 1 TL Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 150 g Thunfisch in Lake (Dose)
- 1 EL Kapern in Lake (Glas)
- 2-3 Sardellenfilets in Öl (Glas)
- 1-2 EL natives Olivenöl extra

FÜR DIE CROSTINI

- 4 große Ciabatta-Scheiben
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 100 g Lardo in hauchdünnen Scheiben
- etwas Trüffelhonig zum Beträufeln
- etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Peperoncini waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und die Kerne entfernen. Weißwein, Essig, Gewürze, Salz und Zucker in einem Topf aufkochen, die Peperoncini darin ca. 1 Minute kochen. Den Topf vom Herd nehmen, die Schoten weitere 3-4 Minuten im Sud ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und ca. 60 Minuten auf Küchenpapier trocknen lassen.

2 Thunfisch, Kapern und Sardellen abgießen und abtropfen lassen, dann in einem Mixer mit dem Olivenöl zu einer cremigen Masse pürieren. Die Peperon-

cini mithilfe eines Teelöffels damit füllen, dann auf einen flachen Teller legen und mit Frischhaltefolie abgedeckt kalt stellen, jedoch 10 Minuten vor dem Genießen aus dem Kühlschrank nehmen.

3 Für die Crostini die Brotscheiben jeweils von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und in einer heißen Pfanne goldbraun und knusprig rösten. Das geröstete Brot noch heiß mit dem Lardo belegen, mit Trüffelhonig beträufeln und mit etwas frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen. Die Crostini mit den gefüllten Peperoncini als Vorspeise oder Häppchen servieren.

TIPP: Anstelle von Peperoncini können Sie nach Belieben auch Kirschtomaten oder Champignons verwenden und diese mit der Thunfischmasse füllen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



METROPOLE

Der Mailänder Dom bei Sonnenaufgang (o.). Im Jahr 1386 begann man mit dem Bau des majestätischen Bauwerks, das das Wahrzeichen der Stadt ist. **Die Einkaufsgalerie** „Galleria Vittorio Emanuele II“ (u.r.) wurde im Jahr 1867 eröffnet und ist ein Touristenmagnet. Sie ist prachtvoll mit Fresken und Marmor verziert und liegt in unmittelbarer Nähe zum Dom.



PERLZWIEBELN
*in süßer Balsamico-
marinade*

APEROL SPRITZ





♥ CULTURA

Italienurlaub per App

Sie haben Lust auf ein bisschen Italienflair, können aber in der aktuellen Situation nicht verreisen? Dann wird Ihnen diese Virtual-Reality-App den Tag versüßen: In der vom italienischen Fremdenverkehrsamt entwickelten App namens „Italia VR“ können Sie ganz bequem auf digitalem Wege Italiens schönste Seiten entdecken. Egal ob Venedig, Napoli, Rom, Parma, Milano, Florenz – lassen Sie sich von den einzigartigen Perspektiven und 360-Grad-Ansichten mitreißen und erleben Sie Dolce Vita. Die App ist im Apple Store und im Google Play Store erhältlich. Mehr Infos dazu unter www.italia.it/en/useful-info/italia-vr.html

Italiano - Deutsch

il gusto.....der Geschmack
leggere.....lesen
la vacanza.....der Urlaub
pelare gli asparagi.....Spargel schälen
il brunch.....der Brunch
Pasqua.....Ostern
le erbe aromatiche.....die Kräuter
acidulo.....säuerlich
senza glutine.....glutenfrei
la primavera.....der Frühling
i fiori.....die Blumen
la prelibatezza.....die Delikatesse

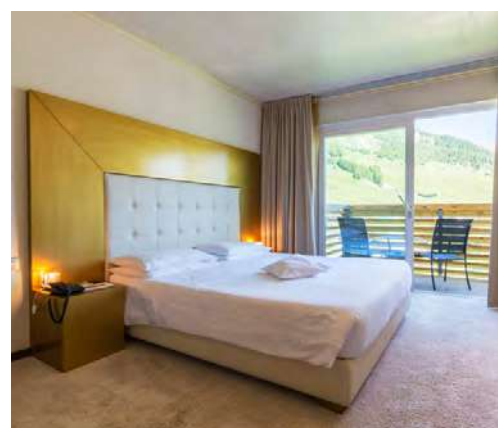
LA DOLCE VITA

Spannende Geschichten, kulinarische Neuheiten und Hotelempfehlungen **für die italienischen Momente** in Ihrem Leben



♥ VACANZA

NATURPARADIES Im Hotel
kann man neue Kraft tanken



Traumhafte Idylle in den Alpen

Im bezaubernden Livigno, einer Gemeinde am nördlichsten Zipfel Italiens in der lombardischen Provinz Sondrio, liegt das Hotel „Lac Salin Spa & Mountain Resort“. Geborgen im Schoße der Berge, bietet es den idealen Rückzugsort zum Entspannen. Die Gäste können sich vom Komfort verwöhnen lassen, den das Vier-Sterne-Hotel bietet, beispielsweise im 1.200 Quadratmeter großen Spa-Bereich. Das lichtdurchflutete Hallenbad, verschiedene Saunen, zahlreiche Massageangebote und das einzigartige Solebecken sorgen für einen luxuriösen Aufenthalt. Auf 1.816 Metern Meereshöhe bietet das Hotel inmitten der Rätischen Alpen seinen Gästen ein unvergleichliches Panorama. Hier spürt man die grenzenlose Freiheit der Berge und erlebt das ganz Jahr über die Schönheit unberührter Natur. Egal ob Kräuter- oder Almwanderung, Bergsteigen, Mountainbiketour oder doch lieber Yoga, hier findet jeder Urlauber genau das, wonach ihm gerade der Sinn steht. Weitere Informationen finden Sie unter www.lacsalin.com

♥ GUSTO



Für Barista-Fans

Mit der modernen Kaffee- und Espresso-Mühle „Barista Pro“ von Zassenhaus (www.zassenhaus.com) zaubern Sie sich zu Hause das perfekte Barista-Erlebnis. Die edle Mühle verfügt über 12 unterschiedliche Mahlgrade, die für jegliche Kaffeespezialitäten geeignet sind: Von sehr fein gemahlenem Kaffee für Siebträger und türkische Mokkakannen bis hin zu grob gemahlenem Kaffee für die Presskanne ist alles möglich. Ca. 170 Euro, über www.ambiendo.de



Edles Tischaccessoire

Das innovative Würzutensil von **Rivsalt** ist noch ein Geheimitipp – oder haben Sie schon mal Ihr Frühstücksei mit frisch geriebenem Salz verfeinert? Die Salzreibe ist der Hingucker bei jedem Essen und sorgt für ein gastronomisches Erlebnis zu Hause. Den Salzkristallstein über Bruschetta & Co. raspeln und das Salz genießen. Ca. 30 Euro, über www.ambiendo.de



Bunter Frühstückstisch

1 Jacquard-Tischläufer „2717 Loft Style“ von Apelt mit zartem, frühlingshaftem Motiv, mintfarben. Ca. 39 Euro, über www.baur.de

2 Die pastellfarbenen Eierbecher „Drop“ von Sebastian Frank aus nachhaltigem Bambus kommen im 4er-Set daher. Ca. 16 Euro, über www.shop-the-drop.de

3 Zum Porzellan-Set „Portofino Five Senses“ gehören neben den hübschen Schalen auch Teller und Becher. 10-tlg. Set für 149 Euro, www.kahla-porzellanshop.de



♥ GUSTO



Amore
Il negozio di Salsiccia
dal 1975



Hierin steckt Liebe

Ende 2015 eröffnete Kerstin Finger ihre moderne Interpretation des Tante-Emma-Ladens in Berlin-Neukölln. Doch wer bei ihr Schrippen oder Dosenfleisch sucht, liegt völlig falsch: Im „Amore Store“ gibt es vor Ort und online (<https://amorestore.de>) ausschließlich italienische Produkte. Neben stilvollen Küchenutensilien, Textilien, Kosmetik und Möbeln aus allen Ecken Italiens finden sich auch kulinarische Schätze: Von sizilianischer Schokolade über neapolitanische Pasta bis hin zu Olivenöl aus Apulien bleiben keine Wünsche offen.



♥ LEGGERE



Endlich Spargelzeit

Jetzt wird's saisonal! Im Buch „Meine Lieblingsrezepte - Spargel“ finden Sie über 30 Rezeptideen rund um das feine Stangengemüse. Schlemmen Sie sich ausgiebig durch die kurze Spargelzeit mit jeder Menge Salate, Suppen, Snacks und vielem mehr, in dem das erntefrische Gemüse köstlich verarbeitet wird. Selbst Süßes ist mit von der Partie. Ausprobieren! **EMF Verlag, 9,99 Euro**



In der Natur

Christian Busemann weiß genau, wovon er spricht, denn in „Easy nach Assisi. Pilgern für Einsteiger“ berichtet der frisch gebackene Naturliebhaber von seinen Erlebnissen als angehende Pilgerer. Begleiten Sie den Autor auf seiner Reise und lassen Sie sich vom Abenteuer inspirieren. **Goldmann Verlag, 10 Euro**

Wie bei der Nonna

Vicenzo Buonassisi lüftet das Geheimnis des italienischen Klassikers. „Der Pasta Codex“ ist prall gefüllt mit 1.001 authentischen Rezepten aus dem ganzen Land. Auf mehr als 700 Seiten erfahren Sie alles über die italienische Pastatradition und lernen, wie auch Sie das Nationalgericht in allen erdenklichen Formen zu Hause selbst zubereiten können, mit ganz viel Leidenschaft. **Callwey Verlag, 39,95 Euro**



Im Kräutergarten

Die Geheimzutat lautet Liebe? Jeff Cox und Marie-Pierre Moine wissen: Auch mit frischen Kräutern schmeckt's besonders! In ihrem Buch „Küchenkräuter anbauen & genießen“ zeigen die Autoren, wie es geht. Und das Beste: Sie brauchen keinen Garten, auf dem Balkon oder der Fensterbank grünt es genauso schön. **Dorling Kindersley Verlag, 12,95 Euro**



Fotos: © Kerstin zu Pan (2); PR (6)

Das Magazin für alle Literaturfans

Spannende Interviews und unabhängige
Rezensionen. Jetzt mit
19 Seiten Science-Fiction Spezial.



Entspannt kennenlernen:

buecher-magazin.de/probeabo

3 Ausgaben für nur 14,90 Euro!

GRÜNE WELLE

Dill

Schmeckt frisch-würzig mit einer leicht herb-süßen Note

Majoran

Erinnert an Oregano, ist aber weniger bitter und leicht süß

Petersilie

Verleiht Gerichten einen kräftig-würzigen Kick

Schnittlauch

Hat einen intensiven zwiebelartigen Geschmack

Lilafarbenes Basilikum

Schmeckt noch aromatischer als die grünblättrige Variante

Oregano

Herb-pfeffrig, in getrockneter Form noch intensiver

Minze

Herrlich erfrischend, ideal für Süßspeisen

An unseren acht aromatischen Köstlichkeiten **mit jeder Menge frischen Kräutern** kommen Sie in diesem Frühling nicht vorbei!

Bärlauch

Mit feinem Knoblaucharoma,
leicht scharf

LACHS mit Bärlauchkruste

Rezept auf Seite 105

FEIN ZUM APERITIF



TRAMEZZINI-RÖLLCHEN *mit Parmaschinken-Kräuter-Füllung*

Rezept auf Seite 105



Fotos: © StockFood/Fising Studio - Food Photo & Video (5)

Mit Kräutern und
Peperoncino
**EINGELEGTER
ZIEGENKÄSE**

Rezept auf Seite 105



PIZZA

mit lilafarbenem Basilikum,
Erbsen und Favabohnen

Rezept auf Seite 106



RIGATONI

mit Kräutern, Frischkäse und Ei

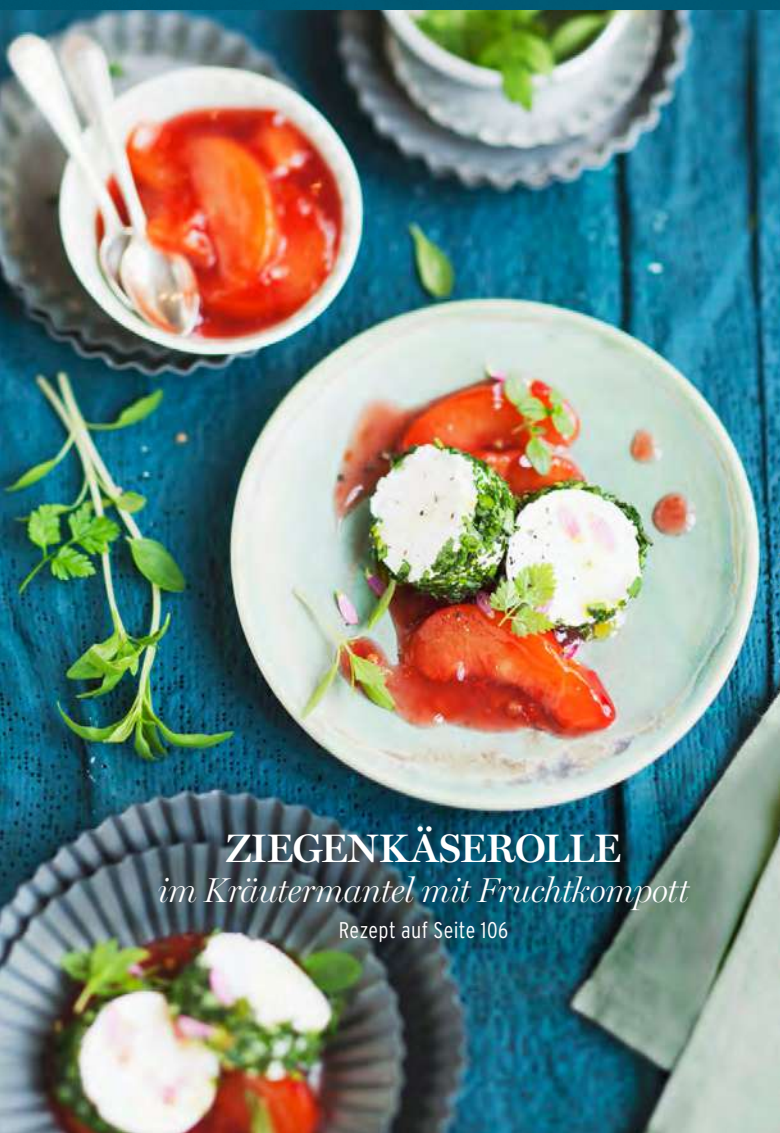
Rezept auf Seite 106



ZIEGENKÄSEROLLE

im Kräutermantel mit Fruchtkompott

Rezept auf Seite 106



Schweinefilet mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian

Filetto di maiale all'aglio, rosmarino e timo

FÜR 4 PERSONEN

700 g Schweinefilet, küchenfertig
4 Knoblauchzehen
1 TL Pfefferkörner
1/2 TL Senfsaat
2 EL Rapsöl
5 Zweige Rosmarin
3 Stiele Thymian
2 Stiele Salbei
etwas Salz

1 Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schweinefilet trocken tupfen und von Fett und Sehnen befreien. 2 Knoblauchzehen schälen und hacken. Pfefferkörner und Senfsaat im Mörser pulvrig zerstoßen, den Knoblauch dazu

geben und zerstoßen. Das Schweinefilet rundum mit der Mischung einreiben.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet darin rundum 1–2 Minuten scharf anbraten. Das Fleisch herausnehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und mit Küchengarn um das Filet binden. Den übrigen Knoblauch mit dem Messerrücken andrücken und auf dem Fleisch verteilen. Das Filet im heißen Ofen in 30 Minuten zu Ende garen. Dann herausnehmen, kurz ruhen lassen und salzen. Vom Küchengarn befreien, in Scheiben geschnitten servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



ZART GEGART



Lachs mit Bärlauchkruste

Salmon in crosta di aglio orsino

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Handvoll Bärlauch**
1 EL natives Olivenöl extra
1 Eigelb
40 g weiche Butter
40 g frisch geriebener Parmesan
ca. 1 EL Semmelbrösel
4 Stücke Lachsfilet (à 150 g)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Bärlauch waschen, trocken schleudern und mit dem Öl in einem hohen Gefäß pürieren. Eigelb, Butter und Parmesan unterrühren. Semmelbrösel dazugeben und nach Belieben mehr ergänzen, bis eine streichfähige Masse entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Lachsstücke waschen, trocken tupfen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Die Kräutermischung daraufgeben, leicht andrücken und den Fisch im vorgeheizten Ofen in 15 Minuten goldbraun backen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Tramezzini-Röllchen mit Parmaschinken-Kräuter-Füllung

Girelle di tramezzini con prosciutto di Parma ed erbe aromatiche

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Scheiben Tramezzinibrot**
(alternativ 8 Scheiben Sandwich-Toastbrot, entrindet)
4 Stiele Basilikum zzgl. etwas mehr zum Garnieren
4 Stiele Petersilie zzgl. etwas mehr zum Garnieren
1 EL natives Olivenöl extra
150 g Ricotta
150 g Parmaschinken in dünnen Scheiben
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Ein großes Stück Alufolie auf der Arbeitsfläche auslegen, die Tramezzini-Scheiben aneinandergereiht darauf platzieren. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit dem Olivenöl in einem Mörser zerreiben. Die Mischung dann mit dem Ricotta verrühren und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Tramezzini mit der Kräutercrème bestreichen, dabei am Rand jeweils ca. 1 cm frei lassen. Den Schinken auf der Creme verteilen und alles eng einrollen. Die Enden der Folie jeweils zudrehen und die Rolle ca. 60 Minuten kalt stellen.

3 Die Rolle aus dem Kühlschrank nehmen, auspacken und mit einem scharfen Messer in ca. 2,5 cm dicke Röllchen schneiden. Diese auf einer Platte verteilen, mit den übrigen Kräutern garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
 zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



Mit Kräutern und Peperoncino eingelegter Ziegenkäse

Caprino marinato con erbe e peperoncino

FÜR 2 GLÄSER (À 350 ML)

- 250 g Ziegenfeta**
250 g Ziegenfrischkäsetaler
1 roter Peperoncino
2 Knoblauchzehen
1/2 Bio-Zitrone
4 Zweige Rosmarin
ca. 200 ml natives Olivenöl extra
etwas grobes Salz
1 TL Chiliflocken

1 Den Feta in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit den Frischkäsetalern in die sterilen Einmachgläser (à 350 ml) schichten. Den Peperoncino der Länge nach in dünne Ringe schneiden, Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen.

3 Peperoncino, Knoblauch, Zitrone und Rosmarin auf die beiden Gläser verteilen, diese dann jeweils bis zum Rand mit Olivenöl auffüllen. Alles mit etwas Salz und Chiliflocken würzen und die Gläser gut verschließen. Die Gläser vorsichtig schütteln und alles an einem kühlen dunklen Ort ca. 1 Woche durchziehen lassen.

TIPP: Der eingelegte Käse schmeckt toll als Vorspeise mit Ciabatta und Oliven, und er verfeinert zudem Pasta und Pizza. Den Käse einfach kurz vor dem Servieren auf das Gericht geben oder kurz miterhitzen bzw. -backen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
 zzgl. 1 Woche Ruhezeit





Pizza mit lilafarbenem Basilikum, Erbsen und Favabohnen

Pizza con basilico viola, piselli e fave

FÜR 4 PIZZEN

FÜR DEN TEIG

- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 2 TL Salz
- 3 EL natives Olivenöl extra

FÜR DEN BELAG

- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Ricotta
- 2 EL Bio-Zitronensaft
- 200 g TK-Erbsen
- 100 g TK-Dicke-Bohnen
- 150 g Frühstücksspeck in Scheiben
- 250 g Mozzarella
- je 1 Bund grünes und lilafarbenes Basilikum
- 1 TL Chiliflocken
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Teig die Hefe mit dem Zucker in ca. 150 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hefemischung und das Öl dazugeben, alles mit den Händen in ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. noch etwas mehr Wasser oder Mehl einarbeiten. Den Teig in der Schüssel mit einem Küchentuch abgedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen für den Belag den Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Ricotta vermengen. Die Mischung mit Salz, Pfeffer sowie 2 EL Zitronensaft würzig abschmecken. Das TK-Gemüse auftauen lassen. In der Zwischenzeit den Speck in kleine Stücke schneiden. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in

grobe Stücke zupfen. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und zwei Backbleche hineinschieben.

3 Teig in 4 Portionen teilen. Jeweils kurz durchkneten, dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Fladen ausrollen, den Rand etwas dicker lassen. Die Teigfladen jeweils auf ein Backpapier legen, mit Ricottacreme bestreichen und mit Erbsen, Bohnen und Speck belegen. Fladen samt Backpapier vorsichtig portionsweise auf die heißen Bleche ziehen, im heißen Ofen in 15 Minuten knusprig backen. Die Pizzen mit Mozzarella belegen, salzen, pfeffern und mit Basilikum und Chiliflocken garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten
zzgl. 40 Minuten Ruhezeit



Ziegenkäserolle im Kräutermantel mit Fruchtkompott

Caprino in crosta di erbe aromatiche con composta di frutta

FÜR 4 PERSONEN

- 600 g Pfirsiche
- 150 ml trockener Weißwein
- 125 ml Cranberrynektar
- 1 EL Bio-Zitronensaft
- 1 EL Orangenlikör
- 1/2 Zimtstange
- 50 g Zucker
- 2 Handvoll gemischte Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Majoran)
- 200 g Ziegenfrischkäserolle
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. Dann halbieren, vom Stein befreien und in Spalten schneiden. Weißwein und Cranberrynektar mit 1 EL Zitronensaft,

Likör, Zimtstange und Zucker in einem Topf aufkochen, die Pfirsiche darin in 5 Minuten bissfest pochieren. Anschließend im Sud abkühlen lassen und die Zimtstange entfernen.

2 Kräuter waschen und trocken schleudern, die Blättchen hacken und mit etwas Salz und Pfeffer auf einem flachen Teller vermischen. Den Ziegenkäse darin wälzen, bis er vollständig mit der Kräutermischung bedeckt ist. Das Pfirsichkompott auf Teller verteilen. Den Ziegenkäse in breite Scheiben schneiden und darauflegen, das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Rigatoni mit Kräutern, Frischkäse und Ei

Rigatoni alle erbe con formaggio fresco e uovo

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Bund Thai-Basilikum
- 1/2 Bund Oregano
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 Bio-Zitrone (Saft) zzgl.
- 1 TL abgeriebene Schale
- 500 g Rigatoni
- 2 Scheiben Weißbrot
- 100 g Frühstücksspeck in Scheiben
- 4 Eier
- 200 g Frischkäse
- 1/2 TL Chiliflocken, nach Belieben
- 4 EL frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Hälfte davon beiseitelegen, den Rest mit dem Öl mixen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Rigatoni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Das Brot rös-

ten und würfeln. Den Speck ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne knusprig braten und herausnehmen. Aus den Eiern in derselben Pfanne Spiegeleier braten.

2 Rigatoni abgießen, mit dem Kräuteröl vermengen und auf Teller verteilen. Je 1 Spiegelei sowie Speck und Frischkäse daraufgeben. Die Pasta mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und mit Parmesan, Zitronenschale, Brotwürfeln und den restlichen Kräutern garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Gebackenes Hähnchen in Petersilienpanade

Pollo con panatura al prezzemolo

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Hähnchen (ca. 1,2 kg)
- 1 Bund Petersilie
- 2 Brötchen vom Vortag
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
- 2 Eier
- 80 g Mehl
- 4 EL Sonnenblumenöl
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hähnchen trocken tupfen, mit der Geflügelschere in 6–8 Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. 1 Handvoll beiseitelegen, den Rest hacken. Die Brötchen zerrupfen und mit der gehackten Petersilie in einem Blitzhacker zu feinen Bröseln mixen. Die Zitronenschale untermischen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Brösel ebenfalls auf tiefe Teller verteilen. Die Hähnchenstücke erst im Mehl, dann im Ei und schließlich in den Kräuterbröseln wenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen in 35 Minuten goldbraun und knusprig backen. Restliche Petersilie mit dem Öl im Mörser zerstoßen. Das gebackene Hähnchen mit Petersilienöl beträufeln und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten



GEBACKENES
HÄHNCHEN
in Petersilienpanade

So is(s)t Italien

GENUSS-RÄTSEL



Gewinnen Sie 3 x 1 Küchenaccessoire-Set von Wesco

Der elegante ovale Brotkasten „Elly“ besticht durch Design und Funktionalität. Er bietet Platz für einen großen Brotlaib und hält das Gebäck dank kleiner Lüftungslöcher lange frisch.

Bei der Vorratsdose „Classic Line“ sehen Sie immer genau, wie viel Zucker, Mehl etc. noch vorhanden ist. Wir verlosen drei Sets von Wesco (www.wesco.de), bestehend aus einem Brotkasten und zwei Vorratsdosen in „Graphit matt“. Teilnahme unter www.soisstitalien.de/Verlosung. Teilnahmechluss ist der 30.4.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Tages-ende	malai-isches Wort für Nudeln	Professor im Ruhestand	Zensur, Bewertung	Abk.: Adresse	Frau Jakobs (A.T.)	Schrift-stück	Signal-farbe
un-geformt, gestaltlos	7			Nutzland	2	Farblosig-keit	9
gegorener Honigsaft		8	Fragewort	erster dt. Reichs-präsident		11	
Schutz-software für Netz-werke	Vornehm-tuer (Mz.)		Adress-kürzel im Internet	europ. Hauptstadt (Ldsspr.)	Aus-strahlung	1	ehem. türk. Offiziers-titel
jäh fallen					10	nicht diese	
lediglich			Behälter, Hülle	fetthaltige Nutzpflanze			
				kurz für: von dem	schweiz. Kartoffel-speise	Vorname d. Komponisten Grieg	
Islamit	span. Appetit-häppchen (Mz.)	ital. Schenke		3			
Straßen-über-lastung		13	Salzlösung	wüst und leer			
Vater (Kose-name)	Abk.: absolute Atmos-phäre	bayr. Fluss zur Donau		estnische Krone (Abk.)	Nutztier der Samen		
	5		kurz für: Alphabet	Priester im A.T.	6		
Kartei-karten-reiter		4	verächt-lich: Hund				
Brand-rückstand				junger Mensch	12		

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

so is(s)t
Italien

www.so-isst-italien.de

IMPRESSUM

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

Verlag

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

Herausgeber

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

Chefredakteurin

Amelie Flum (a.flum@falkmedia.de)

Redaktion

(redaktion@soisstitalien.de)
Henriette Wölfl, Lea Eckert, Svenja Stein, Ronja Bardenhagen,
Vivien Koitka, Bruntje Thielke, Nicole Benke, Charlotte Heyn,
Hannah Hold, Svenja Rudolf, Vera Schubert, Pia Tessmann,
Tessa Prignitz, Sven Hoevermann

Rezeptservice

(rezeptservice@falkmedia.de)

Mitarbeit

Alexandra Panella, Cettina Vicenzino, Gabi Hagedorn (Lektorat)

Fotografen

Ira Leoni, Tina Bumann, Anna Gieseler, Kathrin Knoll,
Désirée Peikert

Grafik und Bildbearbeitung

Anne Wassertrahl, Heike Reinke, Nele Witt, Mariechristin Lull

Abonnementbetreuung

abo@soisstitalien.de, Tel. + 49 (0)711 / 7252-291
falkmedia Aboservice, Postfach 810640, 70523 Stuttgart

Mitglied der Geschäftsführung & Leitung Marketing

Wolfgang Pohl (w.pohl@falkmedia.de)

Anzeigenleitung

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

Mediaberatung

Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de)
Tel. + 49 (0)172 / 175 61 04
Sascha Eilers (s.eilers@falkmedia.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, Fax + 49 (0)2241 / 1774-20

Anzeigenkoordination

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

Anzeigenpreise

Siehe Mediadaten 2021 unter www.soisstitalien.de/mediadaten

Produktionsmanagement/Druck

impress GmbH, www.glatzgroup.de/impress

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,
falkmedia-Shop (www.falkmedia-shop.de)

Einzelpreis: 5,99 Euro

Jahresabonnement: 39,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro
In den Preisen sind Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.
Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die
Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

Manuskripteinsendung

Manuskripte jeder Art werden gerne entgegengenommen. Sie müssen frei von
Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung
zum Abdruck des Manuskriptes auf Datenträgern der Firma falkmedia.
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 Fachzeitschrift erfolgen ohne
Berücksichtigung eines eventuellen Patentschutzes. Warennamen werden ohne
Gewährleistung einer freien Verwendung benutzt.

Haftungsausschluss

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

Datenschutz

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

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

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

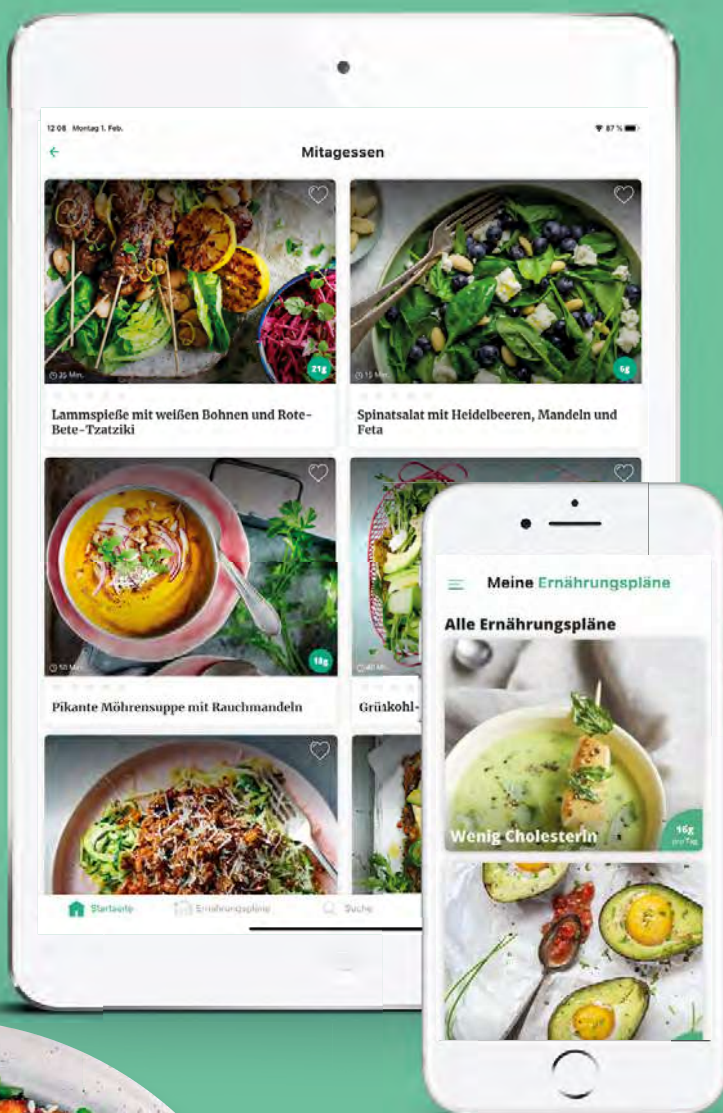


falkmedia



FIT & SCHLANK

durchs neue Jahr!



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



1.

VARIATION

Frisches Saisongemüse
mit einem aromatischen
Oliventopping



VIER VARIATIONEN

Leckeres mit Oliven

In dieser Ausgabe widmen wir uns **würzigen Oliven** und zeigen Ihnen, wie Sie sie mit Spargel, Hähnchen, Pasta und Brotteig köstlich kombinieren

SPARGEL mit schwarzen Oliven

Asparagi con olive nere

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g schwarze Kalamata-Oliven, entsteint
- 50 g Sardellenfilets in Öl (Glas)
- 2 EL Kapern in Lake (Glas)
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
- 600 g grüner Spargel
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Oliven, Sardellen und Kapern abgießen und gut abtropfen lassen, mit Olivenöl, Zitronenschale und etwas Pfeffer in den Blitzhacker geben und grob zerkleinern.

2 Den Spargel von den holzigen Enden befreien und im unteren Drittel schälen. Den Spargel waschen und in reichlich kochendem Salzwasser 5–6 Minuten blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Den warmen Spargel auf einer Platte anrichten und gleichmäßig mit der Olivenmischung beträufeln. Das Gericht ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen, dann servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten**
zzgl. 30 Minuten Ruhezeit



2.

VARIATION

Dazu passt Ciabatta, mit dem der Sud aufgetunkt werden kann

HÄHNCHEN mit grünen und schwarzen Oliven

Pollo con olive verdi e nere

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Hähnchenkeulen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml trockener Weißwein
- 150 g schwarze und grüne Oliven, entsteint
- 2 Stiele Petersilie, gehackt
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenkeulen im Ge-

lenk teilen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Streifen schneiden bzw. hacken. Fleisch salzen, pfeffern und in einer ofenfesten Pfanne im heißen Öl rundherum goldbraun anbraten.

2 Hähnchenteile aus der Pfanne nehmen, Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Tomatenmark kurz mitbraten, alles mit Wein ablöschen. Hähnchen zurück in die Pfanne legen, einen ofenfesten Deckel auflegen und alles im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten garen. Dabei regelmäßig mit der Flüssigkeit begießen, ggf. etwas Wasser dazugeben.

3 Während der letzten 10 Minuten den Deckel abnehmen, Oliven dazugeben. Hähnchen, Oliven und Sud auf Teller verteilen, mit Petersilie bestreut servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten**



3.

VARIATION

Dieses Nudelgericht ist herrlich würzig und ganz fix zubereitet

PASTA mit Oliven, Rucola und Parmesan

Pasta con olive nere, rucola e parmigiano

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Spaghetti
- 2 Knoblauchzehen
- 220 g Kalamata-Oliven, entsteint
- 120 g Rucola
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 80 g frisch geriebener Parmesan zzgl. etwas mehr zum Servieren, nach Belieben
- 1/2 Bio-Zitrone (Saft)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Oliven in grobe Stücke zupfen oder schneiden. Den Rucola waschen und trocken schleudern.

2 Die Spaghetti abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen. In einer Pfanne das Öl erhitzen, den Knoblauch darin kurz dünsten, dann Oliven, Spaghetti und etwas aufgefangenes Kochwasser dazugeben.

3 Den frisch geriebenen Parmesan und den Zitronensaft untermischen, alles gut durchschwenken und mit etwas Pfeffer würzen. Den Rucola untermischen, die Pasta auf Teller verteilen und sofort servieren. Das Gericht nach Belieben mit weiterem Parmesan bestreuen.

TIPP: Auch lecker als Nudelsalat! Dazu die Spaghetti durch Farfalle oder Fusilli ersetzen und den Rucola sowie 2 EL hellen Balsamicoessig unter die lauwarm abgekühlte Pastamischung heben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

WISSENSWERTES ÜBER OLIVEN

Sie zählen zu den ältesten Lebensmitteln der Weltgeschichte. Auch in der Bibel fand der Olivenbaum Erwähnung und wurde zu einem Sinnbild für Gesundheit und Frieden. Oliven gibt es in vielen Formen und Farben, in der mediterranen Küche kennt man über 50 unterschiedliche Olivensorten. Die Farbe der Frucht hat übrigens nichts mit der Sorte zu tun, sondern zeigt den Reifegrad an. Grüne Oliven sind halbreif, schwarze voll ausgereift und braune liegen dazwischen.

OLIVENFLADENBROT aus der Pfanne

Pane alle olive in padella

FÜR 4 PERSONEN

- 15 g frische Hefe
- 1 Prise Zucker
- 400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 TL Salz
- 4-5 EL natives Olivenöl extra
- 100 g schwarze Oliven, entsteint
- 4 Knoblauchzehen

1 Die Hefe mit dem Zucker in ca. 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen und eine Mulde hineindrücken. Hefemischung und 1 EL Öl hineingießen. Alles mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, zurück in die Schüssel geben und mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen.

2 Die Oliven abtropfen lassen und grob hacken. Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit den Oliven vermischen.

3 Den Teig in 8 Portionen teilen und jeweils flach drücken. Olivenmischung mittig auf 4 Fladen verteilen, dabei rundherum einen schmalen Rand frei lassen. Jeweils 1 weiteren Teigfladen darauflegen. Die Teiglinge leicht flach drücken und an den Rändern gut zusammendrücken, ca. 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

4 Die Teiglinge in einer Pfanne im restlichen Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 10-15 Minuten goldbraun braten. Während der ersten 5 Minuten den Deckel auflegen. Die Olivenfladenbrote lauwarm oder ausgekühlt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
zzgl. 70 Minuten Ruhezeit

4.

VARIATION

Fluffiges gebratenes
Brot mit einer herzhaften
Füllung aus Oliven



VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:

DRAUSSEN SEIN

Salate im Glas, spritzige Sommergetränke und mehr – wir verraten Ihnen **die besten Ideen für Ihr Picknick im Grünen.**

DIE NÄCHSTE
AUSGABE LIEGT AB
4. MAI
ÜBERALL FÜR SIE
IM HANDEL



Erdbeerglück

Endlich sind die kleinen süßen Lieblinge wieder da! Wir zaubern allerhand Köstlichkeiten aus frischen Erdbeeren und sorgen dafür, dass Sie **mit uns im Erdbeershimmel schweben.** Freuen Sie sich auf Gelato, Kuchen, zarte Baisers und vieles mehr zum Dahinschmelzen!



GRILLSAISON

Ob **Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte oder Gemüse**, auf unserem Grill findet alles einen Platz. Mit feinen Beilagen und Dips wird's perfekt.

PIZZA & FOCACCIA

Aus besten Zutaten, etwas handwerklichem Geschick und Geduld entstehen **im Ofen goldbraune Knusperstücke.** Delizioso!



Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern. | Fotos: © StockFood/Wallace, Jan (1); © StockFood/Great Stock (1); © StockFood/Johnner (1); © StockFood/Bracht, Oliver (1)

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!



Jetzt am Kiosk!

DAS NEUE MAGAZIN FÜR EINEN GESUNDEN LIFESTYLE!

Januar-März | Ausgabe 1/2021

HealthyLife

EINFACH GESÜNDER LEBEN

NEU

Gesund INS NEUE JAHR

NEUE WEGE FÜR MEHR ENERGIE IM ALLTAG

GESUND ABNEHMEN OHNE DIÄT | SCHLUSS MIT BLUTHOCHDRUCK
SMART HEALTH – TECHNOLOGIE FÜR DIE GESUNDHEIT

1 | 2021 Deutschland 8,90 €
AT: 9,90 EUR | CH: 14,50 CHF
LU: 10,30 EUR



ENDLICH GUT SCHLAFEN:
Die besten Experten-Tipps für
eine erholsame Nacht



SCHLANK INS NEUE JAHR:
So nehmen Sie erfolgreich ab
– ganz ohne Verzicht



DR. DIGITAL:
Wie uns moderne Smartwatches
beim Gesundbleiben helfen

Top-Angebot: Bestellen Sie 4 Ausgaben für nur **21,90 €** – statt ~~35,60 €~~.

healthylife.de/abo

amazon  Readly



falkenmedia