SO ISST ITALIEN

73 leckere Rezepte!

so isst Italien

ISSN 2192-2144
Ausgabe 02/2013
Februar/März
NUR 4,90 EURO

Für Ihre italienischen Momente

DIE PERFEKTE **PIZZA**
SO GELINGEN VÖLLIG NEUE KREATIONEN

Löffelweise Suppenglück

So schnell, so einfach und wärmstens zu empfehlen

Pasta & Vino

Grandiose Gerichte mit passenden Weinen

Gemüse-Bohnen-Eintopf mit Hack

Herzhaftes mit Hack

Raffiniert und wunderbar italienisch

JOHANNES OERDING
GRATIS SONG-DOWNLOAD
AUS DEM NEUEN ALBUM

Lust auf Leichtes

Geniales aus der mediterranen Küche und Desserts voller Vitamine – so köstlich beginnen Sie das neue Jahr!

JETZT DOWNLOADEN

so ist Italien &

JOHANNES OERDING

SCHENKEN DIR EINEN SONG

EXKLUSIV FÜR UNSERE LESER

Einfach unter dem angegebenen Link den Code, Deinen Namen und Deine E-Mail-Adresse eingeben. Den Song „Traurig aber wahr" von Johannes Oerding herunterladen und schon kannst Du ihn jederzeit hören!

www.johannesoerding-song.de

Eine Aktion von fm falkemedia

DAS NEUE ALBUM

»FÜR IMMER AB JETZT«

AB ***JANUAR 2013***

Downloadcode: JO2013

LandGenuss · Mein LandGefühl im Norden · sweet paul · so ist Italien · BÜCHER · CanonFoto · iPhone Life · iPad Life

KIEL LIEBEN · Beat · RENDSBURG LEBEN · Mac easy · Photoshop · photo · Mac Life · AppStoreBIBEL

Foto: Frauke Antholz

EDITORIAL

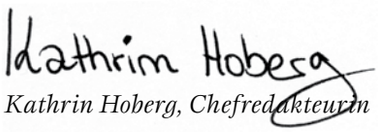
Liebe Leserin, lieber Leser,

„when the moon hits your eye like a big pizza pie, that's amore ..." Kennen Sie dieses Lied von Dean Martin? Seit wir angefangen haben, neue Pizzen für diese Ausgabe zu kreieren, schwirrt es mir unentwegt durch den Kopf. Pizza und amore darf man aber auch sehr gerne in einem Atemzug nennen. Gibt es wirklich jemanden, der den Klassiker nicht gerne isst? Falls Sie zu dieser Minderheit der Pizzaverächter gehören sollten, schätze ich, dass Sie es sich nach der Lektüre dieser Ausgabe anders überlegen werden, denn ab Seite 42 präsentieren wir Ihnen ganz wunderbare Neuauflagen unseres Teig-Lieblings.

Natürlich haben wir noch viel mehr Gerichte für Sie, mit denen das neue Jahr gar nicht besser beginnen könnte: wärmende Gemüsesuppen, Herzhaftes mit Hack, leckere Tartes – in Italien als „crostate" bezeichnet –, Spritziges mit Zitrusfrüchten, Genüssliches aus der leichten Küchen und vieles, vieles mehr.

Ich wünsche Ihnen ganz viel Freude mit dieser neuen So is(s)t Italien-Ausgabe! Sie können auch die Nächste kaum noch erwarten? Dann werden Sie Fan von unserer facebook-Seite www.facebook.com/Rezeptideen. Dort erwarten Sie täglich neue Rezepte und tolle Kochinspirationen.

Ihre



Kathrin Hoberg, Chefredakteurin

Italienische Momente der Redaktion

Diese Themen und Rezepte haben das „So is(s)t Italien"-Team in diesem Monat verzaubert.

Kerstin Klostermann
Heiß geliebte Suppen
Für mich gibt es während der kalten Wintertage kaum etwas Schöneres, als eine warme Suppe oder einen deftigen Eintopf zu löffeln. Ob mit Brokkoli, Paprika, Linsen, Sellerie oder würzigem Hack – kaum ein Gericht ist so vielseitig und lässt sich beliebiger variieren. Probieren Sie unbedingt unsere neuen wärmenden Winterkreationen! (Ab Seite 20)

Amelie Flum
Atemberaubendes Apulien
Kommen Sie mit uns auf eine genussvolle Reise durch Apulien! Wir waren vor Ort und haben die schönsten Fleckchen und die leckersten Köstlichkeiten für Sie ausfindig gemacht. Mit süditalienischem Lebensgefühl und traumhaften Eindrücken im Gepäck sind wir schweren Herzens wieder heimgekehrt. Eines steht fest: Wir kommen definitiv wieder! (Ab Seite 76)

In dieser Ausgabe

SPEISEN & REZEPTE

6 Rezepte-Finder
Alle Rezepte in der praktischen Übersicht

8 Das bringt die Saison
Rotkohl, Rote Bete, Feldsalat und Sellerie kommen jetzt lecker verarbeitet auf den Teller

12 Geschmack verpackt
Raffinierte Genusspäckchen, die beim Öffnen ihr volles Aroma entfalten

20 Löffelweise Suppenglück
Köstliche Gemüsesuppen und -eintöpfe, die wir Ihnen wärmstens empfehlen

26 Lust auf Leichtes
Wir empfehlen frisches Gemüse oder eine Sauerkirsch-Panna cotta mit Joghurt

31 Vegetarische Verführungen
Bei diesen Gerichten lohnt es sich, auf Fleisch und Fisch zu verzichten

36 Spritziges mit Zitrus
Volle Vitaminpower für die kalten Monate!

42 Die perfekte Pizza
Genießen Sie unsere umwerfenden Neuauflagen!

82 So isst Apulien
Lassen Sie sich den Geschmack des Südens auf der Zunge zergehen!

86 Süßer Spaß
Spielen Sie mit den Kleinen Zuckerbäcker!

92 Allerlei mit Joghurt
Ideal für die ausgewogene Ernährung und immer wieder eine gelungene Abwechslung

108 Vier leckere Champignon-Variationen
Herzhafte Muffins, gefüllter Strudel, würzige Tarte und cremige Suppe

112 Der Geschmack der Erinnerungen
Malloreddus mit Salsiccia und Fenchelsamen von Antonella aus Sardinien

TITELTHEMA

52 Herzhaftes mit Hack
Raffinierte und wunderbar italienische Rezepte

AMORE

62 Immer eine gute Tarte
An diesen verführerischen Exemplaren kommt keiner so einfach vorbei!

PASTA E VINO

70 Nudelgerichte mit dem passenden Wein
Die richtigen Tropfen zu pikanter Pasta

REISE

76 Sonnige Schönheit Apulien
Erleben Sie einen unvergesslichen Urlaub im Stiefelabsatz!

PRONTO

100 Eine Mahlzeit in Minuten
Sechs leckere Gerichte – unter einer Stunde zubereitet

STANDARDS

3 Editorial

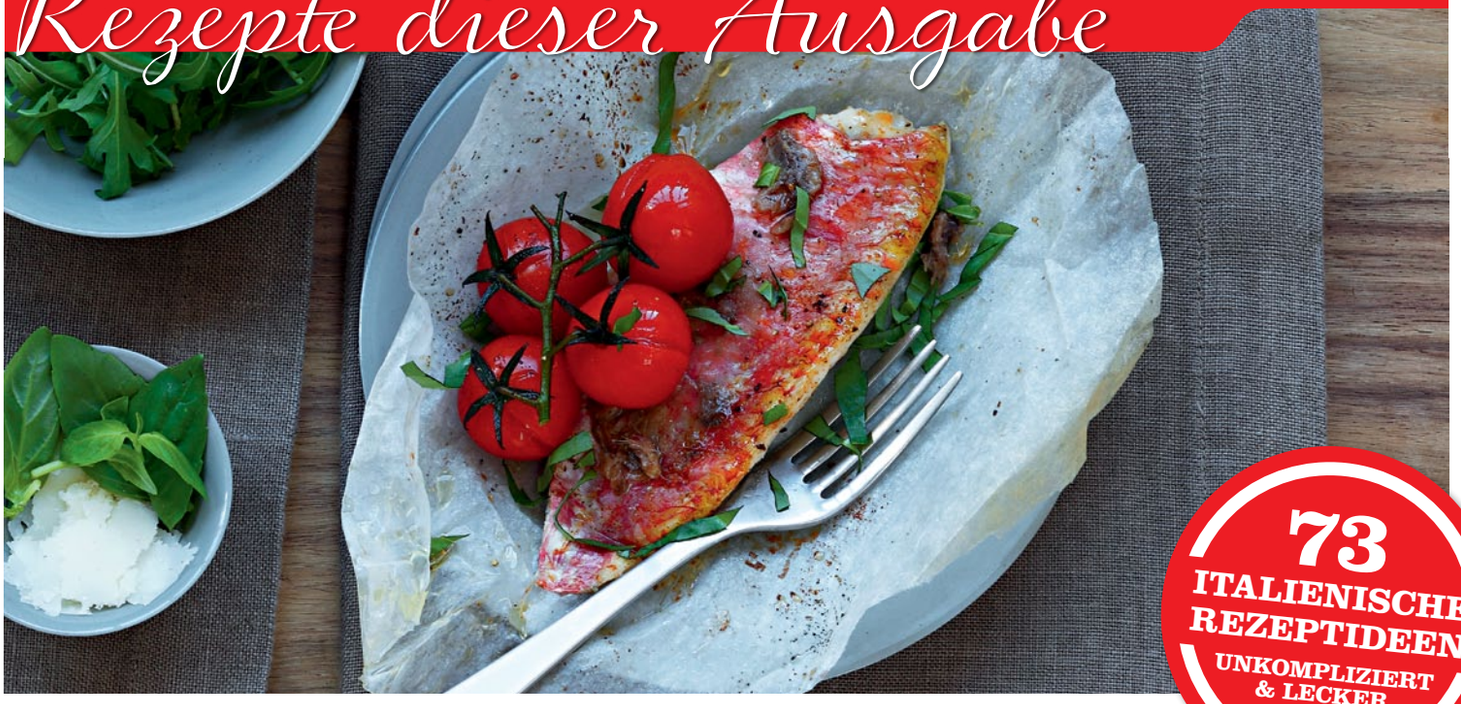
104 Rätsel/Impressum

106 Luigis Gerüchteküche

114 Vorschau

Titelfoto: Nicky & Max; Fotos: Frauke Antholz, Ira Leoni, Nicky & Max

Rezepte dieser Ausgabe



73 ITALIENISCHE REZEPTIDEEN
UNKOMPLIZIERT & LECKER

ZWISCHENDURCH
nel mentre

Cremige Champignonsuppe **110**
Feldsalat mit nussigem Ziegenkäse **10**
Focaccia **82**
Gemüsepäckchen-Variationen (Karotten und Lauchzwiebeln) **18**
Gratinierte Tomaten **102**
Herzhafte Champignonmuffins **109**
Joghurt-Auberginen-Dip **99**
Lavendel-Grissini mit Cranberry-Joghurt-Dip **95**
Mini-Pizzen mit Ziegenkäse, roten Zwiebeln und Lauch **51**
Oliven-Pizzabrötchen mit Balsamico-Tomaten **50**
Pizzaecken mit Avocado-Orangen-Tomaten-Salat **51**
Rote Bete-Carpaccio mit gebratenen Kapern **11**
Rote-Bete-Salat mit Orangen, Walnüssen und Parmesan **30**
Taralli mit Fenchelsamen **85**
Tramezzini mit Ziegenfrischkäse **34**
Zucchini-Hack-Röllchen mit Paprikachutney **59**

HAUPTGERICHTE
piatto principale

Champignontarte mit Lauchzwiebeln **110**
Cremige Apfel-Selleriesuppe **10**
Cremige Brokkolisuppe **25**
Farfalle mit scharfen Karotten **75**
Focaccia mit Hack, Pinienkernen & Aubergine **59**
Gebackene Rote Bete mit Joghurtricotta **99**
Gefüllte Tomaten mit Salbeipolenta **54**
Gemüse-Bohnen-Eintopf mit Hackfleisch **57**
Gemüsenudeln mit würziger Tomatensoße **34**
Gnocchi mit Pilz-Fenchel-Ragout **32**
Gnocchipfanne **101**
Hackklößchen in Zitronensoße **56**
Hähnchen-Saltimbocca **101**
Italienische Frikadellen mit getrockneten Tomaten und Mozzarella **55**
Italienischer Linseneintopf **25**
Kalabrische Makkaroni **74**
Kartoffel-Pizza mit Speck und Rosmarin **50**
Kräuter-Gemüse Frittata mit Radicchiosalat **30**
Kürbisravioli mit Salbeibutter **32**
38 Lachs mit Kapern-Limetten-Soße
95 Makkaroni mit Pistaziensoße
113 Malloreddus mit Salsiccia und Fenchelsamen
84 Orecchiette mit Salsiccia-Auberginen-Sugo
24 Paprikasüppchen mit Knoblauchcroûtons
72 Pasta mit pikantem Ragù
50 Pizza Antipasti
19 Putenbrustrouladen mit Salbei
70 Rigatoni nach sizilianischer Art
19 Rotbarbenfilets mit Sardellen und Kirschtomaten
11 Rotkohl-Gnocchi
40 Schweinemedaillons mit Rosmarin-Orangenbutter
25 Selleriecremesuppe mit karamellisierten Birnen & Gorgonzola
100 Spaghetti mit getrockneten Tomaten
73 Spaghetti mit scharfem Pesto
71 Spinat-Tagliatelle mit scharf-marinierten Garnelen
109 Strudel mit Champignonfüllung
18 Würziger Kräuterlachs mit Tomaten-Stampfkartoffeln
19 Zucchini mit Ricotta-Kräuter-Füllung

NACHSPEISEN & GETRÄNKE
desserts & bevande

68 Crostata mit Mandeln und Ricotta
67 Crostata mit Schokoladenfüllung
66 Feigen-Crostata
64 Fruchtige Kirsch-Crostata
87 Himbeerbonbons
88 Karamellpopcorn
64 Krosse Nuss-Crostata
30 Leichte Sauerkirsch-Joghurt-Panna cotta
38 Mandarinensorbet
88 Müsliriegel
18 Obstsalat in Pergament
87 Orangenlollis
95 Pfirsichcreme mit Amarettini
103 Schnelles Schichtdessert
99 Schokoladen-Ricotta-Eis
51 Süße Birnen-Pizza mit Pistazien
102 Süßer Orangensalat
40 Weiße Kaffeemousse mit marinierter Grapefruit
38 Zitronenplätzchen

TESTEN SIE LandGenuss

Lassen Sie sich von den kulinarischen Seiten des Landlebens faszinieren!

ZWEI AUSGABEN GRATIS!

falkemedia

Gleich bestellen:
+49(0)2225 7085-331
www.landgenuss-magazin.de/gratisabo

Aktions-Code: LG13NPFSI

Zur Saison

Rote Bete barbabietola

Rote Bete gehört zu den Rübengewächsen. Die Knolle hat eine dünne Schale, unter der sie ihr leuchtend rotes Inneres verbirgt. Bei der Verarbeitung sollten Sie in jedem Falle Gummihandschuhe verwenden und Ihre Kleidung vor dem Saft der Roten Bete schützen, nicht umsonst wird ihr Farbstoff Betanin in der Lebensmittelindustrie verwendet, um Joghurt, Kaugummi und Co. eine rote Farbe zu geben. Rote Bete lässt sich sowohl roh als auch gegart verzehren, ihr leicht erdiger Geschmack harmoniert wunderbar mit einem säuerlichen Gegenpart. Auf Seite 11 haben wir eine tolle Rezeptidee für Sie!

Februar/März
WAS BRINGT DIE SAISON?

Diese Zutaten sind jetzt besonders frisch und lassen sich zu allerei Leckereien verwandeln!

Feldsalat lattughella

Feldsalat ist der klassische Wintersalat, doch auch wenn es langsam wärmer wird, erfreut er uns mit seinem nussigen Geschmack. Seine Bezeichnung variiert je nach Region, so ist er unter anderem als Ackersalat, Nüsslisalat, Sonnenwirbel bzw. Sunnewirbeli oder Vogerlsalat bekannt. Bei der Ernte werden die kleinen Röschen, die sich aus einem Bündel an Blättern zusammensetzen, mitsamt ihrer Wurzel aus dem Boden gezogen. Diese entfernt man bei der Zubereitung, wobei darauf geachtet werden sollte, dass das Röschen nicht auseinanderfällt. Feldsalat sollte gründlich gewaschen werden, damit eventuell anhaftende Erde den Salatgenuss nicht trübt. Das Dressing geben Sie optimalerweise erst unmittelbar vor dem Servieren zum Salat, so bleibt er schön knackig.

Knollensellerie sedano

Ist der störrische Sellerie erst einmal von seinen sandigen Wurzeln und der dicken Schale befreit, verströmt er ein unglaublich würziges, unverkennbares Aroma, das besonders in Schmorgerichten voll zur Geltung kommt. Knollensellerie ist ein unverzichtbarer Bestandteil eines Suppengrünbundes und verfeinert so vor allem Suppen, Brühen & Co. Es muss aber nicht immer nur Suppe sein, denn auch als Püree, Salat oder als Suppe (s. Seite 10) macht sich das Gemüse wirklich gut!

Rotkohl cavolo rosso

Rotkohl hat einen festen runden Kopf mit dunkellila gefärbten Blättern, die eng aneinanderliegen. Vom Geschmack ist er milder als sein großer Bruder, der Weißkohl, und enthält mehr Vitamin C als dieser. Junger Rotkohl kann gehobelt und als Rohkostsalat zubereitet werden, etwas reifere Kohlköpfe sollten in Streifen geschnitten und geschmort oder gedünstet werden. Auch für die Zubereitung von Kohlrouladen eignet sich Rotkohl bestens. Übrigens: Je mehr Säure (Essig, Äpfel etc.) Sie dem Rotkohl beim Garen zufügen, desto roter wird er.

Ebenfalls Saison haben:

Topinambur
topinambur

Kartoffeln
patate

Möhren
carote

Champignons
funghi prataioli

Kürbis
zucca

Pastinaken
pastinache

Chicorée
insalata belga

Äpfel
mele

Rosenkohl
cavolo di Bruxelles

Feldsalat mit nussigem Ziegenkäse

Lattughella con formaggio di capra

FÜR 4 PERSONEN ❤ **Zubereitung** 45 Minuten

- **400 g Feldsalat**
- **100 g Walnusskerne**
- **2 EL weißer Balsamicoessig**
- **2 TL Honig**
- **1 TL Senf**
- **3 EL Walnussöl**
- **200 g Ziegenfrischkäse**
- **1 kleine süße Birne**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

45 MINUTEN

1 Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Für das Dressing Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und das Walnussöl unterschlagen. Eventuell erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.

2 Die abgekühlten Walnusskerne hacken. Den Ziegenfrischkäse cremig rühren, mit 2 TL kleine Nocken abstechen und diese in den gehackten Nüssen wälzen. Kühlstellen.

3 Die Birne schälen und in kleine Würfel schneiden. Die einzelnen Feldsalatröschen durch das Dressing ziehen und auf 4 Tellern anrichten. Die gekühlten Frischkäsenocken auf dem Salat anrichten, die Birnenwürfel darüberstreuen und servieren.

Cremige Apfel-Selleriesuppe

Zuppa di mele e sedano

FÜR 4 PERSONEN ❤ **Zubereitung** 65 Minuten

- **350 g Knollensellerie**
- **2 kleine säuerliche Äpfel**
- **1 EL Butter**
- **100 ml trockener Weißwein**
- **500 ml Gemüsefond**
- **200 g Sahne**
- **Frisch gepresster Zitronensaft, nach Belieben**
- **1/2 EL natives Olivenöl extra**
- **2 TL Zucker**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

65 MINUTEN

1 Sellerie und einen Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden.

2 Butter in einem Topf schmelzen lassen. Sellerie und Apfel bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten darin anschwitzen, die Würfel sollten dabei keine Farbe annehmen. Mit Wein ablöschen, dann Fond und Sahne angießen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten köcheln lassen.

3 Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, dann durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf gießen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und auf kleiner Flamme warm halten.

4 Den zweiten Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Diese in Olivenöl anbraten, dann mit Zucker bestreuen und karamellisieren.

5 Die Suppe erneut mit dem Stabmixer schaumig aufmixen und auf 4 Suppenteller verteilen. Mit den karamellisierten Apfelwürfeln garnieren und sofort servieren.

Tipp: Die Suppe ist eine feine vegetarische Vorspeise. Nach Belieben kann sie auch mit angebratenem krossen Speck serviert werden.

Rotkohl-Gnocchi

Gnocchi al cavolo rosso

FÜR 4 PERSONEN ❤ **Zubereitung** 45 Minuten

- **500 g Gnocchi aus dem Kühlregal**
- **1 Bio-Orange**
- **1/2 Kopf Rotkohl**
- **2 EL natives Olivenöl extra**
- **2 TL Zucker**
- **2 EL Balsamicoessig**
- **1 EL Butter**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

45 MINUTEN

1 Gnocchi nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser kochen, dann abgießen. Die Hälfte der Orangenschale abreiben und den Saft der ganzen Orange auspressen.

2 Rotkohl putzen und waschen, in nicht zu dünne Streifen schneiden (ca. 1 cm breit) und in einer großen Pfanne bei hoher Hitze in Olivenöl anbraten. Er darf ruhig etwas Farbe nehmen. Den Zucker darüberstreuen und etwas karamellisieren lassen.

3 Den Rotkohl mit Essig und Orangensaft ablöschen, die Orangenschale zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rotkohl von der Platte nehmen. Er sollte noch Biss haben.

4 Die Gnocchi in einer separaten Pfanne in Butter schwenken und wieder erhitzen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und unter das Rotkohlgemüse heben. Nach Belieben abschmecken und servieren.

Tipp: Am besten schmeckt dieses Gericht lauwarm.

Fotos: Frauke Antholz

Rote Bete-Carpaccio mit gebratenen Kapern

Carpaccio di barbabietola

FÜR 4 PERSONEN ❤ Zubereitung 70 Minuten

- **4 kleine Knollen frische Rote Bete**
- **4 EL Kapern in Salz**
- **2 EL Sonnenblumenöl**
- **2 EL Orangensaft**
- **1 TL Honig**
- **1 TL Balsamicoessig**
- **2 EL gehackte Mandeln**
- **1/2 Bund Petersilie**
- **1 Knoblauchzehe, geschält, geviertelt**
- **1 walnussgroßes Stück Parmesan**
- **4–5 EL natives Olivenöl extra**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

70 MINUTEN

1 Rote Bete waschen und ungeschält in kaltem Salzwasser aufsetzen. Zum Kochen bringen und 30–40 Minuten weich kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken, dann Gummihandschuhe anziehen und die Beten schälen. In dünne Scheiben schneiden und kreisförmig auf 4 großen flachen Tellern auslegen. Auskühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit Kapern unter fließendem kalten Wasser abspülen und anschließend mit Küchenpapier abtupfen, sodass sie trocken sind. (Sie sollten wirklich sehr trocken sein, damit es nicht spritzt, wenn sie in das Öl kommen.)

3 Sonnenblumenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die trockenen Kapern bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie knusprig sind. Das dauert etwa 10 Minuten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Orangensaft, Honig und Balsamicoessig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf der Roten Bete verteilen und mit Frischhaltefolie abgedeckt bei Zimmertemperatur marinieren lassen.

5 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie etwas Farbe nehmen und anfangen zu duften, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

6 Petersilie waschen und trocken schleudern, die abgezupften Blättchen mit Knoblauch, Parmesan, Mandeln und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer zu einer geschmeidigen Paste pürieren. Nach Belieben weiteres Olivenöl zugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Die Kräuterpaste in Klecksen auf dem Rote Bete-Carpaccio verteilen. Mit Kapern bestreuen und servieren.

Geschmack

Würziger Kräuterlachs
mit Tomaten-Stampfkartoffeln

Rezept auf Seite 18

Foto: Ira Leoni

verpackt

Wir haben für Sie kleine Genusspakete gefertigt, die beim Öffnen schnurstracks ihr herrlich duftendes Aroma entfalten!

Zucchini mit Ricotta-Kräuterfüllung

Rezept auf Seite 19

Foto: © David Japy aus „Genusspäckchen" Hädecke Verlag

Obstsalat in Pergament

Rezept auf Seite 18

Foto: Ira Leoni

Putenbrustrouladen mit Salbei

Rezept auf Seite 19

Foto: © David Japy aus „Genusspäckchen" Hädecke Verlag

Rotbarbenfilets mit Sardellen und Kirschtomaten

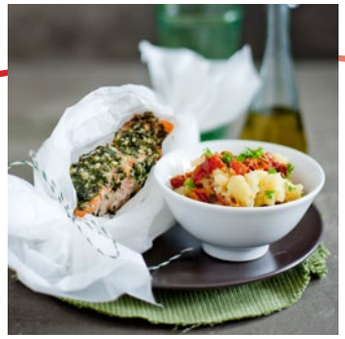
Rezept auf Seite 19

Foto: © Jan-Peter Kasper, aus „Mediterran kochen", Hädecke Verlag

Gemüsepäckchenvariationen

Rezepte auf Seite 18

Fotos: Ira Leoni



45 MINUTEN

Würziger Kräuterlachs mit Tomaten-Stampfkartoffeln

Salmone alle erbe

FÜR 4 PERSONEN ❤ Zubereitung 45 Minuten

- **4 Stücke Lachsfilet (à 200 g)**
- **1 Bund Petersilie, grob gehackt**
- **2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt**
- **4 EL natives Olivenöl extra**
- **1 kg mehligkochende Kartoffeln**
- **6 EL natives Olivenöl extra**
- **Etwa 10 getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- **Backpapier**
- **Küchengarn**

1 Backofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen. Lachs waschen und trocken tupfen. Petersilie, Knoblauch und 4 EL Olivenöl im Mörser zu einer Paste zermahlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets rundum mit der Paste einstreichen und auf 4 große doppelt gelegte Stücke Backpapier legen. Das Papier über dem Lachs mit Küchengarn schließen, sodass über ihm noch etwas Luft verbleibt. Die Päckchen etwa 25–30 Minuten im Ofen backen, dann eine Garprobe machen; der Fisch sollte gar, aber im Inneren noch etwas glasig sein.

2 In der Zwischenzeit die Stampfkartoffeln zubereiten. Dazu die Kartoffeln schälen und vierteln. In einem Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Etwa 20–25 Minuten kochen, bis die Kartoffeln gar sind, dann abgießen, wieder zurück in den Topf geben und ausdämpfen lassen. 6 EL Olivenöl zugeben und die Kartoffeln grob stampfen. Tomaten hacken und unter die Stampfkartoffeln mischen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf weiteres Olivenöl zugeben. Die Stampfkartoffeln mit dem Kräuterlachs servieren.

Tipp: Wer möchte, gibt noch gehackte schwarze Oliven in die Stampfkartoffeln.

35 MINUTEN

Obstsalat in Pergament

Macedonia al cartoccio

FÜR 4 PERSONEN ❤ Zubereitung 35 Minuten

- **2 Äpfel**
- **1 Birne**
- **1 Handvoll kernlose rote Weintrauben**
- **1 Granatapfel**
- **1 EL brauner Zucker**
- **1–2 EL Orangenlikör, nach Belieben**
- **2 EL Pinienkerne**
- **1 TL weiche Butter**
- **4 Kugeln Eis nach Belieben**
- **Backpapier**
- **Küchengarn**

1 Backofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. Äpfel, Birne und Weintrauben waschen. Weintrauben halbieren, Äpfel und Birne halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in grobe Stücke schneiden. Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen. Das gesamte Obst in eine Schüssel geben, den Zucker darüberstreuen und den Orangenlikör unterrühren. Etwa 15 Minuten beiseitestellen.

2 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten, dann beiseitestellen. 4 große doppelt gelegte Stücke Backpapier mittig mit etwas Butter einfetten und die Obstmischung daraufgeben. Das Papier über dem Obst mit Küchengarn schließen, sodass darüber noch etwas Luft verbleibt. Im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten backen.

3 Die Obstsalatpäckchen auf vier Teller geben und noch warm mit einer Kugel Eis servieren.

Tipp: Eine Mascarponecreme harmoniert ebenfalls sehr gut mit dem warmen Obst.

30 MINUTEN

Gemüsepäckchen-Variationen

Variazioni di verdure al cartoccio

FÜR 4 PERSONEN ❤ Zubereitung Je 30 Minuten

Für die Lauchzwiebeln

- **2 Bund Lauchzwiebeln**
- **1 EL natives Olivenöl extra**
- **3 EL trockener Weißwein**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- **Alufolie**

1 Backofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. Lauchzwiebeln waschen, putzen und je nach Länge halbieren. Auf ein sehr großes doppelt gelegtes Stück Alufolie geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Weißwein beträufeln. Die Alufolie über dem Gemüse schließen, sodass darüber noch etwas Luft verbleibt. Das Gemüsepäckchen im vorgeheizten Ofen etwa 15–20 Minuten backen, dann servieren.

Für die Karotten

- **1 Bund Karotten, gewaschen, geschält**
- **1 EL Butter**
- **1 EL Honig**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- **Alufolie**

1 Backofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. Karotten waschen, schälen je nach Größe der Länge nach halbieren oder vierteln. Auf ein großes doppelt gelegtes Stück Alufolie geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen und den Honig darüberträufeln. Die Alufolie über dem Gemüse schließen, sodass darüber noch etwas Luft verbleibt. Das Gemüsepäckchen im vorgeheizten Ofen je nach Größe der Karottenstücke etwa 20–25 Minuten backen, dann servieren.

Tipp: Eine tolle Beilage zu gebratenem Fleisch oder Fisch. Je nach Lust und Laune können die Gemüsesorten variiert werden.

Fotos: Ira Leoni

40 MINUTEN

Zucchini mit Ricotta-Kräuter-Füllung

Zucchine ripiene di ricotta

FÜR 4 PERSONEN ❤ Zubereitung 40 Minuten

- **5 Stiele frischer Koriander**
- **5 Stiele glatte Petersilie**
- **2 Stiele Minze**
- **5 Stiele Basilikum**
- **250 g Ricotta**
- **1 Ei**
- **2 EL frisch geriebener Parmesan**
- **Etwas natives Olivenöl extra zum Beträufeln**
- **4 mittelgroße runde Zucchini (Rondini, je ca. 100–150 g)**
- **200 ml passierte Tomaten**
- **1 EL natives Olivenöl extra**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- **Backpapier**
- **Küchengarn**

1 Den Backofen auf 210 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen.

2 Kräuterblätter hacken, in einer Schüssel mit Ricotta, Ei, Parmesan, Salz und Pfeffer mischen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

3 Zucchini waschen, einen Deckel abschneiden, vorsichtig aushöhlen und mit der Ricottamasse füllen.

4 Aus Backpapier vier Rechtecke à 30 x 20 cm ausschneiden und mit Olivenöl bepinseln. Passierte Tomaten darauf verteilen und je eine gefüllte Zucchini daraufsetzen. Papiere über den Zucchini zusammenfalten und mit Küchengarn zubinden. Die Päckchen 20 Minuten im Backofen garen.

30 MINUTEN

Putenbrustrouladen mit Salbei

Involtini di petto di tacchino

FÜR 4 PERSONEN ❤ Zubereitung 30 Minuten

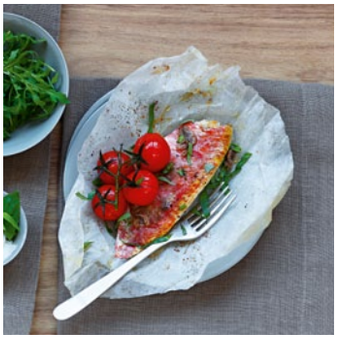
- **4 dünne Scheiben Putenbrustfilet**
- **1 Kugel Mozzarella**
- **4 dünne Scheiben Pancetta**
- **4 Salbeiblätter**
- **4 EL natives Olivenöl extra**
- **4 EL Marsala**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- **4 Holzstäbchen/Zahnstocher**
- **Backpapier**

1 Den Backofen auf 210 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen.

2 Das Fleisch etwas flach klopfen. Mozzarella in vier Scheiben schneiden.

3 Filets großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils erst eine Scheibe Pancetta und dann eine Scheibe Mozzarella darauflegen. Fleisch zu Rouladen aufrollen, mit Holzstäbchen fixieren und mit je einem Salbeiblatt belegen.

4 Für die Päckchen aus Backpapier acht Rechtecke ausschneiden. Jeweils zwei übereinanderlegen und die oberen Blätter mit Olivenöl bepinseln. Rouladen daraufsetzen, mit je 1 EL Marsala beträufeln, salzen und pfeffern. Putenbrustrouladen fest in das Backpapier einwickeln und die Päckchen gut verschließen, ca. 12 Minuten im Ofen garen.



35 MINUTEN

Rotbarbenfilets mit Sardellen und Kirschtomaten

Triglie con alici e pomodorini

FÜR 4 PERSONEN ❤ Zubereitung 35 Minuten

- **1 EL natives Olivenöl extra**
- **10 Sardellenfilets**
- **40 g Butter**
- **3 Stiele Basilikum oder glatte Petersilie, gehackt**
- **8 Rotbarbenfilets mit Haut (geschuppt, oder 4 filetierte, geschuppte Rotbarben)**
- **4 kleine Rispenkirschtomaten**
- **Etwas natives Olivenöl extra zum Beträufeln**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- **Backpapier**

1 Den Backofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen.

2 Für die Päckchen aus Backpapier acht Rechtecke zurechtschneiden und je zwei Backpapiere übereinanderlegen. Das jeweils obere Papier mit Öl bepinseln.

3 Sardellen und Butter mithilfe einer Gabel zerdrücken. Gehackte Kräuter und Pfeffer untermischen, eventuell salzen.

4 Fischfilets waschen und trocken tupfen. Vier Filets mit der Sardellen-Butter-Masse einstreichen und je ein Filet darauflegen. Auf die vorbereiteten Backpapiere legen. Je eine Tomatenrispe dazugeben, mit etwas Olivenöl beträufeln und alles fest in das Backpapier einwickeln. Etwa 15–20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Nach Geschmack z.B. mit Rucolasalat mit Basilikum und gehobeltem Parmesan servieren.

Redaktionstipp:

Sandra Mahut hat in „Genusspäckchen" kleine raffinierte Päckchen geschnürt, die beim Öffnen ihren vollen Geschmack entfalten. Schonend in Backpapier gegart, werden Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst zu einer neuen kulinarischen Entdeckung. Hädecke Verlag, 12,95 Euro.

Fotos: © David Japy aus „Genusspäckchen", Hädecke Verlag

Cremige
Brokkolisuppe

Rezept auf Seite 25

Löffelweise Glück

Diese leckeren Suppen können wir Ihnen wärmstens empfehlen.

Fotos: Frauke Antholz

Selleriecremesuppe mit
karamellisierten Birnen & Gorgonzola

Rezept auf Seite 25

Italienischer Linseneintopf

Rezept auf Seite 25

Paprikasüppchen
mit Knoblauchcroûtons

Paprikasüppchen mit Knoblauch-croûtons

30 MINUTEN

Zuppa di peperoni

FÜR 4 PERSONEN ❤ **Zubereitung** 30 Minuten

- **4 rote Paprikaschoten**
- **1 gelbe Paprikaschote**
- **2 Schalotten, geschält, gewürfelt**
- **1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt**
- **1 EL natives Olivenöl extra**
- **1 TL Zucker**
- **600 ml heiße Gemüsebrühe**
- **100 ml Sahne**

Für die Croûtons

- **4 dicke Scheiben Ciabatta**
- **3 EL natives Olivenöl extra**
- **3 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze darin anschwitzen, dann Paprikastücke zugeben und etwa 5 Minuten mitbraten. Zucker zugeben und etwas karamellisieren lassen, dann mit Brühe ablöschen. Zugedeckt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

2 In der Zwischenzeit die Croûtons zubereiten. Dazu Ciabattascheiben würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Croûtons bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun und knusprig braten. Wenn sie beginnen, kross zu werden, den fein gehackten Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Pfanne vom Herd nehmen.

3 Suppe mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf gießen. Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Suppe auf 4 tiefe Teller verteilen und mit den Knoblauchcroûtons bestreuen.

Tipp: Eine tolle Alternative ist eine Suppe nur aus gelben Paprikaschoten – sie ist sehr fein im Geschmack. Anstatt der Croûtons empfehlen wir hier angebratene Scampi als Begleiter.

30 MINUTEN

Cremige Brokkolisuppe

Crema di broccoli

FÜR 4 PERSONEN ❤ **Zubereitung** 30 Minuten

- **1 EL natives Olivenöl extra**
- **1 mittelgroße Zwiebel, geschält, gewürfelt**
- **2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt**
- **500 g Brokkoli, gewaschen, in Röschen zerteilt**
- **800 ml heiße Gemüsebrühe**
- **2 EL Mascarpone**
- **4 EL Mandelblättchen**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, dann die Brokkoliröschen zugeben und 5 Minuten mitschwitzen. Die Brühe zugeben und den Brokkoli bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten gar kochen, dann mit dem Stabmixer pürieren. Mascarpone unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten.

3 Die Suppe auf 4 Suppenteller verteilen, mit einigen Mandelblättchen bestreuen und schön warm servieren.

Tipp: **Weitere Toppingvariationen:** Anstatt der Mandeln können Sie auch 4 EL Mascarpone mit 2 TL grünem Pesto verrühren und dann je 1 EL auf die fertige Suppe geben. Wer es leichter mag, schäumt etwas heiße Milch auf und setzt sie als Häubchen obendrauf. Richtig herzhaft wird die Suppe, wenn Sie mit den Mandeln eine gehackte Knoblauchzehe und 30 g gewürfelten Speck anrösten und vor dem Servieren alles mit grobem schwarzen Pfeffer würzen.

45 MINUTEN

Selleriecremesuppe mit karamellisierten Birnen & Gorgonzola

Crema di sedano

FÜR 4 PERSONEN ❤ **Zubereitung** 45 Minuten

- **2 EL natives Olivenöl extra**
- **2 Schalotten, geschält, gewürfelt**
- **500 g Knollensellerie, geschält, klein gewürfelt**
- **1 große Kartoffel, geschält, klein gewürfelt**
- **100 ml trockener Weißwein**
- **600 ml heiße Gemüsebrühe**
- **200 g Sahne**
- **1 Birne**
- **1 EL Butter**
- **1 EL Zucker**
- **100 g Gorgonzola**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten bei mittlerer Hitze darin anschwitzen, dann Sellerie und Kartoffel zugeben und unter Rühren etwa 5 Minuten mitschwitzen. Mit Wein ablöschen und diesen verkochen lassen. Dann Brühe und Sahne angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

2 Die Birne waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Birnenspalten darin von beiden Seiten anbraten. Den Zucker darüberstreuen und etwas karamellisieren lassen, dann vom Herd nehmen.

3 Die Hälfte des Gorgonzolas in die Suppe geben und darin schmelzen lassen, dann mit einem Stabmixer pürieren. Nach Belieben durch ein Sieb schütten, um eine feinere Konsistenz zu erreichen. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Suppe auf 4 tiefen Tellern anrichten und mit den karamellisierten Birnen garnieren. Über jeden Teller etwas vom restlichen Gorgonzola bröckeln und sofort servieren.

90 MINUTEN

Italienischer Linseneintopf

Piatto unico con lenticchie

FÜR 4 PERSONEN ❤ **Zubereitung** 90 Minuten

- **2 EL natives Olivenöl extra**
- **1 große Zwiebel, geschält, gewürfelt**
- **2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt**
- **4 Karotten, geschält, grob gewürfelt**
- **2 Stangen Staudensellerie, geputzt, gewürfelt**
- **1 roter Peperoncino, entkernt, gehackt**
- **400 g stückige Tomaten (Dose oder Tetrapack)**
- **800 ml heiße Gemüsebrühe**
- **2 Lorbeerblätter**
- **2 Zweige Rosmarin**
- **4 Zweige Thymian**
- **250 g braune Linsen**
- **3 EL Balsamicoessig**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Sellerie und Peperoncino bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten darin anschwitzen. Tomaten und Brühe sowie Kräuter und Linsen zugeben und gut verrühren. Abgedeckt bei kleiner Hitze etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

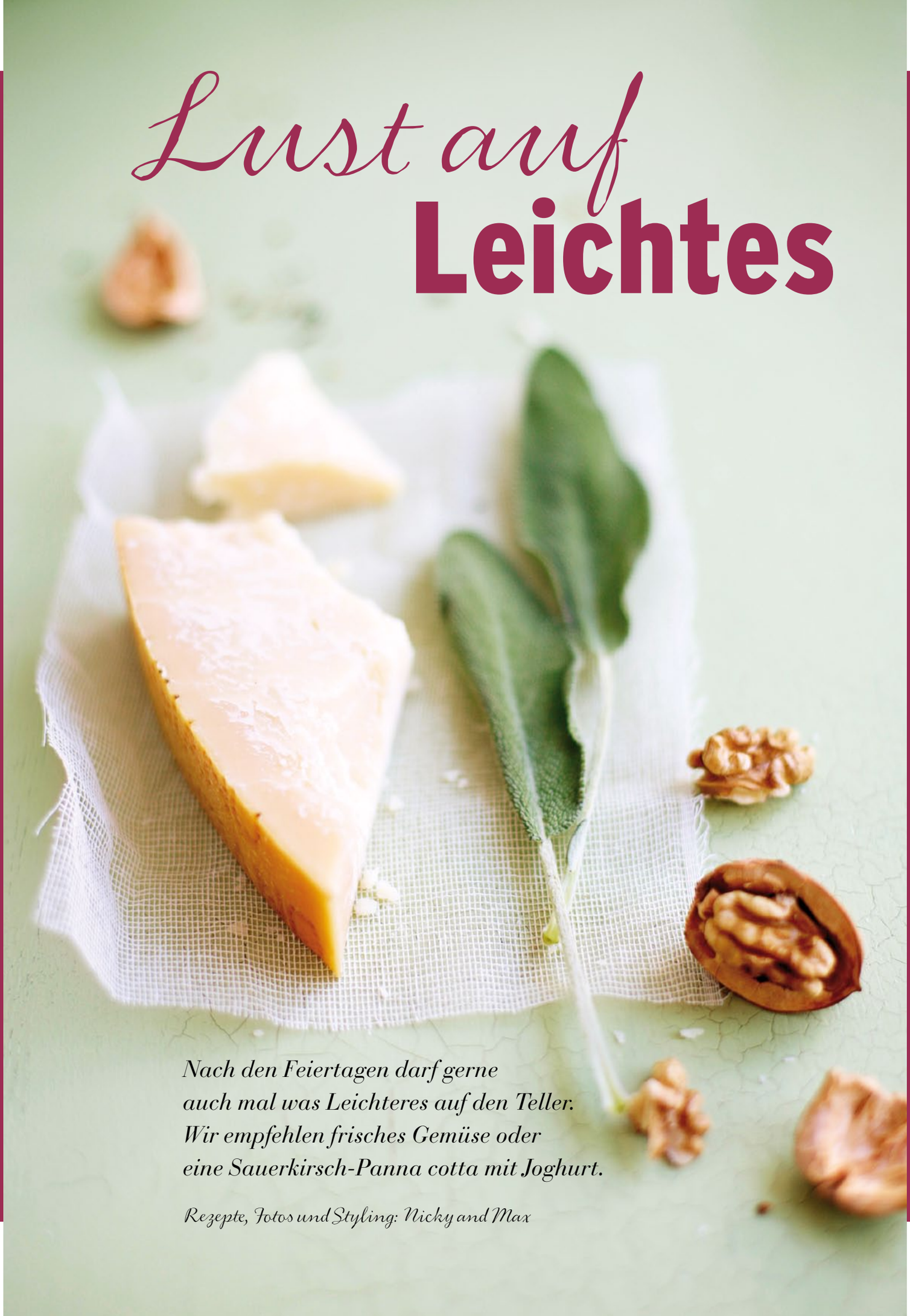
2 Lorbeerblätter, Rosmarin und Thymian entfernen, den Balsamicoessig unterrühren und den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Für eine Variante mit Fleisch 100 g gewürfelten Speck mit dem Gemüse anbraten, dann nach Rezept vorgehen. Pro Person eine Salsiccia anbraten, in den Linsentopf geben und etwas darin ziehen lassen. Heiß servieren.

Rote-Bete-Salat mit
Orangen, Walnüssen und Parmesan

Rezept auf Seite 30

Lust auf Leichtes



Nach den Feiertagen darf gerne auch mal was Leichteres auf den Teller. Wir empfehlen frisches Gemüse oder eine Sauerkirsch-Panna cotta mit Joghurt.

Rezepte, Fotos und Styling: Nicky and Max

Kräuter-Gemüse Frittata mit Radicchiosalat

Rezept auf Seite 30

Leichte Sauerkirsch-Joghurt-Panna cotta

Rezept auf Seite 30

20 MINUTEN

Rote-Bete-Salat mit Orangen, Walnüssen und Parmesan

Insalata di barbabietola

FÜR 4 PERSONEN
❤ **Zubereitung** 20 Minuten

- **500 g vorgekochte, vakuumierte Rote Bete**
- **3 Bio-Orangen**
- **2 Schalotten, geschält, in Ringe geschnitten**
- **3 EL heller Balsamicoessig**
- **1 TL flüssiger Honig**
- **3 EL Walnussöl**
- **50 g Walnusskerne**
- **40 g Parmesan**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Einmalhandschuhe anziehen, Rote Bete abtupfen, halbieren und der Länge nach in feine Scheiben hobeln oder mit einem Messer schneiden. Orangen gründlich waschen und zwei davon so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist, dann in dünne Scheiben schneiden. Die Schale der übrigen Orange fein abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

2 Essig und Orangensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Öl darunterschlagen. Nüsse hacken. Rote Bete, Orangenscheiben und Schalottenringe mit der Vinaigrette vermengen und auf einer Platte anrichten. Nüsse und Orangenschale darüberstreuen. Parmesan über den Salat hobeln und mit etwas Ciabatta servieren.

Tipp: Wenn Sie mehr Zeit haben, sollten Sie frische Rote Bete verwenden. Diese waschen und mit der Schale in kaltem Wasser aufsetzen. Je nach Größe etwa 20–25 Minuten gar kochen, dann abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und mit Einmalhandschuhen schälen. Anschließend nach Rezept weiterverarbeiten.

35 MINUTEN

Kräuter-Gemüse Frittata mit Radicchiosalat

Frittata di verdure ed erbe aromatiche

FÜR 4 PERSONEN
❤ **Zubereitung** 35 Minuten

- **150 g Erbsen (TK), aufgetaut**
- **1 gelbe Paprika**
- **3 Stangen Frühlingszwiebeln**
- **1 Bund Basilikum**
- **1/2 Bund glatte Petersilie**
- **3 Stiele Salbei**
- **6 Eier (Größe M)**
- **4 EL Milch (1,5 % Fett)**
- **6 EL Olivenöl**
- **1 kleiner Kopf Radicchio**
- **4 EL heller Balsamicoessig**
- **12 schwarze Oliven (ohne Stein)**
- **1 Prise Zucker**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Paprika und Frühlingszwiebeln waschen. Paprika würfeln. Frülingszwiebeln in schräge dünne Ringe schneiden. Basilikum, Petersilie und Salbei waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

2 Eier mit Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter zugeben. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Erbsen, Paprika und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten. Eier-Kräuter-Masse zugeben und bei niedriger Hitze zugedeckt 8–10 Minuten stocken lassen.

3 In der Zwischenzeit Radicchioblätter vom Strunk lösen und waschen. Trocken schleudern. Essig mit 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker und dem restlichen Olivenöl verrühren. Radicchio und Oliven mit dem Dressing vermengen und mit der Frittata servieren.

3,5 STUNDEN

Leichte Sauerkirsch-Joghurt-Panna cotta

Panna cotta con amarene e yogurt

FÜR 4 PERSONEN
❤ **Zubereitung** 30 Minuten zzgl. 3 Stunden Kühlzeit

- **7 Blatt Gelatine**
- **1 Vanilleschote**
- **400 g Naturjoghurt (0,1 % Fett)**
- **150 ml Kirschsaft + 80 ml für die Soße**
- **2 EL flüssiger Honig**
- **60 g getrocknete Sauerkirschen**
- **1 EL Wasser**
- **1 TL Speisestärke**

1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauslösen. Joghurt, Vanillemark, 150 ml Kirschsaft und Honig gut verrühren.

2 4 EL der Joghurt-Kirsch-Masse bei mittlerer Hitze erwärmen. Gelatine ausdrücken und in der warmen Joghurtmasse auflösen, dann schnell in die übrige Joghurtmasse einrühren. Sauerkirschen unterheben. Auf vier mit kaltem Wasser ausgespülte Förmchen (à ca. 200 ml Inhalt) verteilen und mindestens 3 Stunden kühlstellen.

3 Für die Kirschsoße 80 ml Kirschsaft in einem Topf aufkochen. Wasser und Speisestärke glatt verrühren. Stärke schnell in den Saft einrühren, ca. 2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

4 Panna cotta am Rand mit einer Messerspitze lösen, Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und auf die Teller stürzen. Mit der Soße anrichten.

Vegetarische *Verführungen*

Könnten Sie sich vorstellen, einmal die Woche auf Fleisch und Fisch zu verzichten, auch wenn Sie kein Vegetarier sind? Von jetzt an bestimmt ...

Gemüsenudeln mit würziger Tomatensoße

Rezept auf Seite 34

Fotos: © 2012_Freitags nie* Editron Styria/Joerg Lehmann

Kürbisravioli mit Salbeibutter

Ravioli di zucca al burro e salvia

135 MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN
Zubereitung 45 Minuten zzgl. 90 Minuten Ruhezeit

- **300 g Hartweizenmehl**
- **3 Eier**
- **2 EL natives Olivenöl extra**
- **1 TL Weißweinessig**
- **500 g Kürbisfleisch, fein gewürfelt**
- **1 Schalotte, geschält, fein gehackt**
- **1 EL Olivenöl**
- **60 g frisch geriebener Pecorino**
- **1 EL Petersilie, fein gehackt**
- **100 g Parmesan, in Späne gehobelt**
- **1 EL Butter**
- **4–8 Salbeiblätter**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Aus dem Mehl, 2 Eiern, 1 EL Olivenöl, ½ TL Salz, Essig und 3–4 EL Wasser einen glatten, geschmeidigen Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Das restliche Olivenöl erhitzen und den Kürbis sowie die Schalotten anschwitzen. 125 ml Wasser angießen und den Kürbis so lange garen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Etwas abkühlen lassen. Anschließend mit Pecorino, dem dritten Ei, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen.

3 Den Teig in zwei Stücke teilen. Jedes Stück auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Von der Kürbismasse nussgroße Stücke abstechen und im Abstand von ca. 4 cm auf eine Teigplatte setzen. Die entstandenen Zwischenräume mit etwas Wasser bestreichen.

4 Die zweite Teigplatte darüberlegen und jeweils um die Füllung herum leicht andrücken. Mit einem Teigrad Quadrate ausschneiden und die Ränder mit einer Gabel zusammendrücken.

5 Die Ravioli 30 Minuten auf einem bemehlten Tuch trocknen lassen. Anschließend in kochendem Salzwasser 8–10 Minuten garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben.

6 Die Butter zerlassen und die Salbeiblätter kurz anrösten. Die Ravioli portionsweise anrichten. Die Salbeibutter darübergeben und mit den Parmesanspänen garnieren.

Gnocchi mit Pilz-Fenchel-Ragout

Gnocchi al ragù di funghi e finocchio

35 MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN
Zubereitung 35 Minuten

- **400 g Kräuterseitlinge**
- **400 g Shiitakepilze**
- **1 Fenchelknolle**
- **2 EL Pflanzenöl**
- **1 Zwiebel, geschält, fein gehackt**
- **800 g Gnocchi**
- **2 EL Butterschmalz**
- **1/2 TL getrockneter Thymian**
- **1/2 TL getrockneter Estragon**
- **1/2–1 TL Piment d'Espelette**
- **Abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone**
- **200 ml Weißwein**
- **200 g Sahne**
- **2 EL Petersilie, fein gehackt**
- **1/2 Belper Knolle**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Fenchelknolle waschen, die äußeren harten Blätter ablösen, den Strunk abschneiden. Die Knolle längs vierteln, dann in dünne Scheibe schneiden.

2 Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Fenchel darin 5 Minuten anschwitzen, dabei mehrmals wenden. Die Pilze zugeben und weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten.

3 Butterschmalz zerlassen und die Gnocchi von allen Seiten goldgelb anbraten.

4 Das Pilzgemüse mit Thymian, Estragon, Piment d'Espelette und dem Zitronenabrieb würzen. Weißwein, 100 ml Wasser und die Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

5 Die Petersilie unter das Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Portionsweise mit den Gnocchi anrichten. Die Belper Knolle in dünnen Scheiben über die Gnocchi hobeln und die Gnocchi servieren.

Tipp: Die Belper Knolle ist eine Schweizer Käsespezialität, die noch in Handarbeit produziert wird. Die mit Pfefferstaub bedeckte Knolle ist eigentlich ein Frischkäse, der aus silofreier Kuhmilch und Knoblauch hergestellt wird und neun Wochen im Käsekeller reift.

Gnocchi mit
Pilz-Fenchel-Ragout

Gemüsenudeln mit würziger Tomatensoße

30 MINUTEN

Pasta alle verdure

Pappardelle kommt vom italienischen Wort „pappare“ (verschlingen), denn die breiten Nudeln schmecken so gut, dass sie nie lange auf dem Teller liegen bleiben.

FÜR 4 PERSONEN
Zubereitung 30 Minuten

- **2 Stangen Staudensellerie**
- **1/2 TL Kreuzkümmelsamen**
- **3 Pimentkörner**
- **1/2 TL Korianderkörner**
- **4 EL Olivenöl**
- **1 Gemüsezwiebel, geschält, fein gehackt**
- **1 Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt**
- **400 g stückige Tomaten (Dose)**
- **1 TL Zucker**
- **2 Möhren**
- **2 Zucchini**
- **2 Stangen Lauch**
- **300 g Pappardelle**
- **Basilikumblätter**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Selleriestangen putzen, waschen und würfeln. Kreuzkümmelsamen, Piment- und Korianderkörner im Mörser fein zerstoßen.

2 2 EL Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig anschwitzen. Die Gewürze dazugeben und anrösten. Tomaten zufügen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Möhren, Zucchini und Lauch waschen und putzen bzw. schälen. Die Möhren und Zucchini der Länge nach mit dem Gurkenhobel in feine Scheiben hobeln. Den weißen Teil des Lauchs längs halbieren.

4 Die Pasta in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Die Möhren und den Lauch untermischen und mitkochen, bis die Nudeln bissfest sind. Abgießen und abtropfen lassen.

5 Das restliche Olivenöl erhitzen. Die Zucchinistreifen kurz darin anbraten. Nudeln, Möhren und Lauch unterheben, im Olivenöl schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Die Gemüsenudeln portionsweise mit der Tomatensoße anrichten und mit Basilikumblättern garnieren.

Tramezzini mit Ziegenfrischkäse

10 MINUTEN

Tramezzini con formaggio di capra

Tramezzini sind ursprünglich eine Turiner Spezialität, die inzwischen aber in ganz Norditalien verbreitet ist. Dort verwendet man dafür ein spezielles Weißbrot, das feinporiger und weicher ist als unser Toastbrot.

FÜR 2 PERSONEN
Zubereitung 10 Minuten

- **2 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten**
- **1/2 Bund Rucola**
- **100 g Ziegenfrischkäse**
- **2 TL Thymianhonig**
- **1 TL gehackte Mandeln**
- **4 Scheiben Kastenweißbrot**

1 Die Tomaten in feine Streifen schneiden. Den Rucola waschen, trocken schütteln, welke Blätter und grobe Stiele entfernen.

2 Den Frischkäse mit dem Honig und den Mandeln verrühren.

3 Das Weißbrot entrinden und toasten. Die Brotscheiben mit der Frischkäsecreme bestreichen. Zwei Brotscheiben mit Tomatenstreifen und Rucola belegen und mit den restlichen Brotscheiben bedecken. Die Tramezzini diagonal halbieren, sodass Dreiecke entstehen.

Redaktionstipp:

Mit ihrem Kochbuch „Freitags nie!“ will Ingeborg Pils ein Bewusstsein für verantwortungsvollen Fleischkonsum entwickeln, indem sie leckere Alternativen präsentiert. Edition Styria, 24,99 Euro.

Fotos: © 2012 „Freitags nie“ Editron Styria/Joerg Lehmann

TESTEN SIE so isst Italien

3 Ausgaben für nur 9,90 Euro **plus** Meersalzmischung gratis!

PRÄMIE DES MONATS GRATIS

Fleur de Sel Meersalzmischung

Diese außerordentlich würzkräftige mediterrane Thymian-Zitronenpfeffer Salz-Gewürzmischung aromatisiert vorzüglich Pastagerichte, Suppen, Meeresfrüchte und Grillfleisch. 200 g, Wert 8,95 Euro.

JETZT GLEICH BESTELLEN:

Aktions-Code: **SI13M02**

www.soisstitalien.de/abo

+49(0)781 639 45 62

Spritziges mit

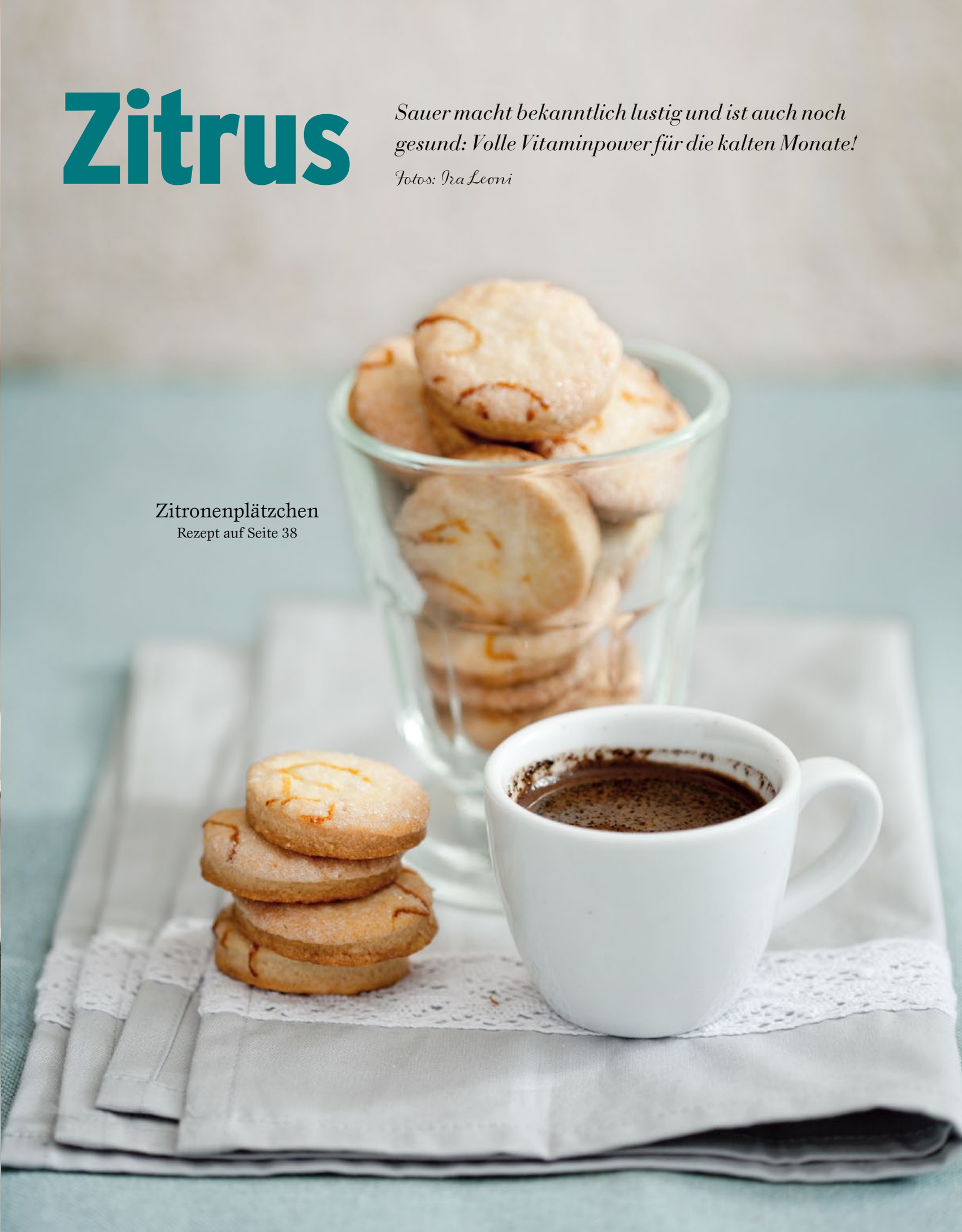
Lachs mit Kapern-Limetten-Soße

Rezept auf Seite 38

Zitrus

Sauer macht bekanntlich lustig und ist auch noch gesund: Volle Vitaminpower für die kalten Monate!

Fotos: Ira Leoni



Zitronenplätzchen

Rezept auf Seite 38

20 MINUTEN

Lachs mit Kapern-Limetten-Soße

Salmone con capperi e limette

FÜR 4 PERSONEN
❤ **Zubereitung** 20 Minuten

- **4 Lachsfilets (à 200 g)**
- **2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas zum Beträufeln**
- **1 Knoblauchzehe, geschält, in feine Scheiben geschnitten**
- **Abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette**
- **3 EL Kapern**
- **1/2 Bund Petersilie, gehackt**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Backofen auf höchster Stufe vorheizen.

2 Die Lachsstücke waschen, trocken tupfen und mit Olivenöl einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen unter dem Grill von jeder Seite etwa 5 Minuten grillen, dann aus dem Ofen nehmen und 3 Minuten ruhen lassen.

3 In der Zwischenzeit 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. Er soll dabei keine Farbe annehmen. Limettenschale, -saft und Kapern zugeben und verrühren. Etwa 3 Minuten sanft erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie unterrühren.

4 Den Lachs auf 4 Tellern anrichten und etwas der würzigen Kapern-Limetten-Soße darübergeben.

Tipp: Einige Scheiben knuspriges Ciabatta sind der perfekte Begleiter für dieses Gericht – die Soße eignet sich hervorragend zum Dippen. Aber auch ein frischer Salat oder Salzkartoffeln harmonieren wunderbar mit diesem Lachsrezept.

80 MINUTEN

Zitronenplätzchen

Biscotti al limone

FÜR ETWA 40 STÜCK
❤ **Zubereitung** 80 Minuten zzgl. 1 Nacht Kühlzeit

- **300 g Mehl**
- **2 TL Backpulver**
- **200 g weiche Butter**
- **50 g Puderzucker**
- **80 g Zucker**
- **Abgeriebene Schale von 2 Bio-Zitronen**
- **1 Prise Salz**
- **4 Eigelb**
- **Zucker zum Wälzen der Plätzchen**

1 Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben und beiseitestellen.

2 Butter mit Puderzucker schaumig rühren. Zucker zugeben und verrühren, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Zitronenschale und Salz unterrühren, dann nach und nach die Eigelbe unterrühren. 1/3 der Mehl-Backpulver-Mischung zugeben und gut verrühren, den Rest unterkneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist.

3 Den Teig zu mehreren Rollen formen (Durchmesser etwa 3–4 cm), in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht kühl stellen.

4 Am Tag der Zubereitung den Backofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. Mehrere Backbleche mit Backpapier auslegen.

5 Zucker auf die Arbeitsfläche streuen und die Teigrollen darin wälzen. Teig, der nicht gleich verarbeitet wird, sollte wieder in den Kühlschrank gelegt werden, damit er nicht zu weich wird und sich gut verarbeiten lässt.

6 Von der gezuckerten Teigrolle genau so viele Scheiben (etwa 5 mm dick) abschneiden, wie auf ein Blech passen. Den restlichen Teig wieder kühl stellen. Die Teigscheiben mit genügend Abstand auf das Backblech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 10–12 Minuten backen, dann auskühlen lassen. Auf diese Weise den gesamten Teig verarbeiten.

30 MINUTEN

Mandarinensorbet

Sorbetto di mandarino

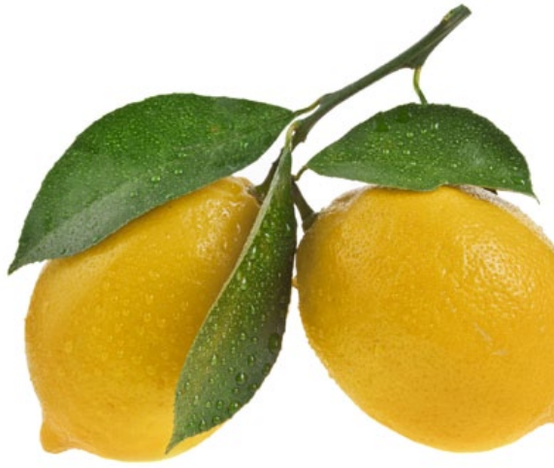
FÜR 4 PERSONEN
❤ **Zubereitung** 30 Minuten zzgl. Kühlzeit

- **1 kg Mandarinen**
- **150 g Zucker**
- **Saft von 1 Bio-Zitrone**
- **1 Eiweiß**
- **1 Prise Salz**
- **1 EL Puderzucker**

1 Mandarinen schälen, in einzelne Spalten teilen und mit Zucker in einem Topf aufkochen. Köcheln lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Dann durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen, den Zitronensaft zugeben und abkühlen lassen.

2 Eiweiß mit Salz fast steif schlagen, dann den Puderzucker zugeben und weiterschlagen, bis die Masse steif ist. Unter die abgekühlte Mandarinenmasse rühren. Die Mischung in eine Eismaschine geben. Wenn das Sorbet fest ist, nach Belieben anrichten (in Kugeln, Nocken oder mit einem Spritzbeutel) und sofort servieren.

Tipp: Wer keine Eismaschine hat, kann die Sorbetmasse in eine flache Schüssel füllen und diese für einige Zeit in den Gefrierschrank stellen. Alle 20 Minuten mit einem Schneebesen durchrühren, sodass das Sorbet cremig wird und keine großen Eiskristalle bildet.



Mandarinensorbet

Schweinemedaillons mit Rosmarin-Orangenbutter

60 MINUTEN

Medaglioni di maiale

FÜR 4 PERSONEN
Zubereitung 60 Minuten

- **Saft von 3 Bio-Orangen**
- **1 Zweig Rosmarin**
- **Abgeriebene Schale und ausgelöste Filets von 1 Bio-Orange**
- **100 g weiche Butter**
- **8 Schweinemedaillons**
- **1 EL natives Olivenöl extra**
- **400 g Tagliatelle**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Orangensaft in einem kleinen Topf aufkochen und zur Hälfte einkochen lassen, dann abkühlen lassen. Rosmarinnadeln hacken.

2 Weiche Butter schaumig schlagen, Rosmarinnadeln und Orangenschale unterrühren, den abgekühlten eingekochten Orangensaft ebenfalls unterrühren und die Butter mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann in den Gefrierschrank stellen.

3 Den Backofen auf 150 Grad/Gas Stufe 2 vorheizen.

4 Schweinemedaillons waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen und die Medaillons bei hoher Hitze von jeder Seite etwa 2 Minuten scharf anbraten, dann in der Pfanne im vorgeheizten Ofen je nach Dicke etwa 8–10 Minuten gar ziehen lassen. Aus dem Ofen nehmen und die Medaillons in Alufolie gewickelt etwa 5 Minuten ruhen lassen. Die Pfanne nicht wegstellen, sie wird noch benötigt!

5 In der Zwischenzeit die Tagliatelle nach Packungsanweisung al dente kochen.

6 Die Schweinemedaillons mitsamt ausgetretener Flüssigkeit zurück in die Pfanne geben und sanft erhitzen. 2/3 der Orangenbutter sowie die Orangenfilets dazugeben. Die Medaillons in der Butter wenden.

7 Die abgegossenen Tagliatelle zurück in den Topf geben und die restliche Orangenbutter vorsichtig unterrühren. Die Tagliatelle auf 4 Tellern anrichten und die Medaillons sowie einige Orangenfilets darauf drapieren. Mit der Butter beträufeln und sofort servieren.

Weiße Kaffeemousse mit marinierter Grapefruit

60 MINUTEN

Mousse al cioccolato bianco, caffè e pompelmo

FÜR 4 PERSONEN
Zubereitung 60 Minuten zzgl. 3 Tage Vorbereitungszeit

Für die Mousse

- **130 g Kaffeebohnen**
- **500 g Sahne**
- **250 g weiße Kuvertüre, gehackt**
- **1 Blatt Gelatine**
- **1 Ei**
- **1 Eigelb**
- **2 EL Wasser**
- **2 EL Orangenlikör**

Für die Grapefruits

- **2 EL Zucker**
- **2 EL Orangenlikör**
- **3 Grapefruits**

1 Kaffeebohnen in eine Schüssel geben, die Sahne darübergeben und vermischen. 2–3 Tage abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen, sodass der Kaffeegeschmack in die Sahne übergeht. Mehrmals täglich umrühren.

2 Am Tag der Herstellung die Kuvertüre über dem Wasserbad langsam schmelzen lassen. In der Zwischenzeit Gelatine in etwas kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen lassen.

3 Kaffeesahne durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen, die Kaffeebohnen dabei etwas ausdrücken. Die Sahne wieder kühl stellen.

4 Ei und Eigelb mit Wasser und Likör über dem Wasserbad aufschlagen, bis die Masse cremig ist. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der Eimasse auflösen. Die geschmolzene Kuvertüre unter Rühren langsam in die Eimasse geben und rühren, bis die Masse glatt ist. Von der Hitze nehmen und abkühlen lassen, dabei immer wieder rühren.

5 Die Kaffeesahne steif schlagen und unter die abgekühlte Ei-Kuvertüre-Masse heben. Die Masse in 4 Gläser füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und mehrere Stunden (am besten über Nacht) kühl stellen.

6 Für die marinierten Grapefruits Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren lassen, mit Likör ablöschen. Wenn sich der Karamell aufgelöst hat, den Sirup vom Herd nehmen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Grapefruits filetieren und in den lauwarmen Sirup geben. Bis zur Verwendung kühl stellen.

7 Zum Servieren die marinierten Grapefruits in jedes Glas auf die 4 Mousseportionen geben.

Tipp: Die Mousse kann auch in eine große Schüssel gefüllt und anschließend in Nocken serviert werden.

Weiße Kaffeemousse
mit marinierter Grapefruit

Pizza

perfetta

Wir alle kennen Pizza-Variationen wie „Frutti di mare“ oder „Quattro Stagioni“. Wie wäre es aber zur Abwechslung mal mit „Pizza Antipasti“ oder leckeren, knusprigen Minipizzen mit Ziegenkäse, roten Zwiebeln und Lauch? Kosten Sie unbedingt unsere umwerfenden Neuauflagen!

Rezepte, Fotos und Styling: Nicky and Max

Kartoffel-Pizza mit Speck und Rosmarin

Rezept auf Seite 50

Oliven-Pizzabrötchen mit Balsamico-Tomaten

Rezept auf Seite 50

Pizza Antipasti

Rezept auf Seite 50

Pizzaecken mit Avocado-Orangen-Tomaten-Salat

Rezept auf Seite 51

Mini-Pizzen mit
Ziegenkäse, roten Zwiebeln und Lauch

Rezept auf Seite 51

Süße Birnen-Pizza mit Pistazien

Rezept auf Seite 51

60 MINUTEN

Kartoffel-Pizza mit Speck und Rosmarin

Pizza di patate con lardo e rosmarino

FÜR 4 PERSONEN ❤ Zubereitung 60 Minuten

- 500 g Mehl (Type 550), zzgl. Mehl zum Verarbeiten
- 1/2 Würfel Hefe (21 g)
- 1 Prise Zucker
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 250 g Ricotta
- 1 EL Wasser
- 6 Zweige Rosmarin
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 8 Scheiben Speck
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe und Zucker im lauwarmen Wasser auflösen und in die Mulde gießen. Mit 1 1/2 TL Salz und Öl zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

2 Ricotta mit Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Zweigen zupfen und grob hacken. Kartoffeln schälen, waschen und mit einem Küchenhobel in dünne Scheiben schneiden. Speckscheiben in je 3 Stücke schneiden.

3 Backofen auf 250 Grad/Gas Stufe 9 vorheizen. Teigkugel in vier Stücke teilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (ca. 20 cm Durchmesser). Je 2 Pizzaböden auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech oder Pizzablech legen. Ricottamasse auf die Böden verteilen und verstreichen. Mit je 1/4 der Kartoffeln belegen, mit Rosmarin bestreuen und mit je 6 Speckscheiben belegen.

4 Die Pizzen nacheinander ca. 12 Minuten im vorgeheizten Backofen goldbraun backen. Herausnehmen und servieren.

50 MINUTEN

Oliven-Pizzabrötchen mit Balsamico-Tomaten

Panini di pizza

FÜR 20 STÜCK ❤ Zubereitung 50 Minuten

- 250 g Mehl (Type 405), zzgl. Mehl zum Verarbeiten
- 125 g Mehl (Type 1050)
- 1/2 Würfel Hefe (21 g)
- 1 Prise Zucker
- 140 ml lauwarmes Wasser
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 40 grüne Oliven mit Paprikafüllung (Glas)
- 500 g Tomaten, halbiert, in dünnen Scheiben
- 2 rote Zwiebeln, geschält, in dünnen Spalten
- 2 Knoblauchzehen, geschält, in Scheiben
- 4 EL Balsamicoessig
- 5 Stiele Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL flüssiger Honig
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Beide Mehlsorten in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe und Zucker im lauwarmen Wasser auflösen, in die Mulde gießen. Mit 1/2 TL Salz und 2 EL Olivenöl zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

2 Restliches Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Mit Essig ablöschen, Tomaten zugeben und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Thymianstiele und Rosmarinzweig zu den Tomaten geben. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Abkühlen lassen.

3 Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 20 gleich große Stücke teilen. Aus den Teigstücken mit bemehlten Händen 20 Brötchen formen und auf die mit Backpapier ausgelegten Backbleche legen. Nochmals 20 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen. In jedes Brötchen 2 Oliven tief eindrücken und im vorgeheizten Backofen ca. 12 Minuten backen. Brötchen aus dem Backofen holen und mit den Balsamico-Tomaten servieren.

85 MINUTEN

Pizza Antipasti

Pizza antipasti

FÜR 4 PERSONEN ❤ Zubereitung 85 Minuten

- 500 g Mehl (Type 550), zzgl. Mehl zum Verarbeiten
- 1/2 Würfel Hefe (21 g)
- 1 Prise Zucker
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 6 Artischockenherzen in Öl (Dose oder Glas)
- 100 g Champignons
- 5 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen, geschält, in Scheiben
- 150 g passierte Tomaten
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 Prise Zucker
- 100 g gehobelter Parmesan
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe und Zucker im lauwarmen Wasser auflösen, in die Mulde gießen. Mit 1 1/2 TL Salz und 3 EL Öl zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

2 Rote und gelbe Paprika sowie Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Abgetropfte Artischocken ebenfalls in Stücke schneiden, Champignons putzen und halbieren. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten darin anbraten. Thymian, Rosmarin und Knoblauch zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

3 Backofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen. Teig in vier Portionen teilen, auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und jeweils zwei Teigfladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Passierte Tomaten mit Kräutern der Provence, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Pizzaböden damit bestreichen und das Gemüse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen, dann aus dem Backofen nehmen, mit Parmesan und Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Pizzaecken mit Avocado-Orangen-Tomaten-Salat

Triangoli di pizza

FÜR 4 PERSONEN ❤ Zubereitung 75 Minuten

- 375 g Dinkel-Vollkornmehl, zzgl. Mehl zum Verarbeiten
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 1 Prise Zucker
- 180 ml lauwarmes Wasser
- 9 EL natives Olivenöl extra
- 2 Orangen
- 250 g Kirschtomaten, halbiert
- 3 Schalotten, geschält, in Ringen
- 2 Knoblauchzehen, geschält, gewürfelt
- 2 reife Avocados, geschält, gewürfelt
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Bund Thymian
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe und Zucker im lauwarmen Wasser auflösen, in die Mulde gießen. Mit 1/2 TL Salz und 4 EL Öl zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

2 Orangen gründlich waschen, dann so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. In dünne Scheiben schneiden und halbieren. Mit Tomaten, Schalotten, Knoblauch und Avocado in einer Schüssel vermischen. Zitronensaft und das restliche Öl zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Backofen auf 175 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. Pizzateig auf bemehlter Arbeitsfläche rechteckig dünn ausrollen, mit einem Messer 20 Dreiecke ausschneiden und auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Thymian waschen und trocken schütteln, Zweige auf die Teigdreiecke geben, leicht andrücken und im vorgeheizten Backofen ca. 12 Minuten backen.

4 Pizzaecken aus dem Backofen holen, kurz abkühlen lassen und mit dem Salat servieren.

Mini-Pizzen mit Ziegenkäse, roten Zwiebeln und Lauch

Pizzette al formaggio di capra

FÜR 4 MINI-PIZZEN ❤ Zubereitung 75 Minuten

- 125 ml Milch
- 250 g Mehl, zzgl. Mehl zum Verarbeiten
- 1 Prise Zucker
- 1/2 Würfel Hefe (21 g)
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 Stange Lauch
- 250 g Ziegenfrischkäse
- 2 EL Zitronensaft
- 3 rote Zwiebeln, geschält, in Scheiben
- 150 g gereifter Ziegenkäse
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Milch lauwarm erwärmen. Mehl, 1 TL Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben. Hefe mit lauwarmer Milch verrühren. Hefemilch, 2 EL Öl und die Mehlmischung mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2 Lauch putzen, in schräge Scheiben schneiden und gründlich waschen. Gut abtropfen lassen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchscheiben darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Ziegenfrischkäse mit Zitronensaft verrühren. Teig in 4 gleich große Stücke teilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Jeweils 2 Teigkreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit etwas Olivenöl bestreichen. Ziegenkäse mit den Händen zerbröseln. Pizzen mit der Ziegenfrischkäsemasse bestreichen. Gleichmäßig mit roten Zwiebeln, Lauch und Ziegenkäse belegen.

3 Backofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen. Die Pizzen nochmals ca. 10 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Dann im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Pizzen aus dem Backofen holen, mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Süße Birnen-Pizza mit Pistazien

Pizza dolce alle pere

FÜR 4 PERSONEN ❤ Zubereitung 80 Minuten

- 75 ml Milch
- 15 g frische Hefe
- 280 g Mehl, zzgl. 2 EL
- 80 g Zucker, zzgl. 1 EL
- 1 Prise Salz
- 50 g weiche Butter
- 1 Ei (Größe M)
- 4 Eigelb (Größe M)
- 1 Bio-Zitrone
- 100 g Mascarpone
- 4 Birnen
- 2 EL Puderzucker, zzgl. etwas Puderzucker zum Bestäuben
- 3 EL gehackte Pistazienkerne

1 Milch lauwarm erwärmen. Hefe in die Milch hineinbröseln und mit 2 EL Mehl und 1 EL Zucker verrühren. An einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. Vorteig mit 280 g Mehl, 20 g Zucker, Salz, Butter, Ei und 2 Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. An einem warmen Ort zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Teig dann in vier gleich große Stücke teilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen (ca. 15 x 8 cm) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.

2 Zitrone gründlich waschen und trocken reiben. Schale fein abreiben, die Zitrone dann halbieren und den Saft auspressen. Mascarpone, übrigen Zucker, 2 Eigelb, Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft verrühren. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Birnen mit dem Puderzucker mischen.

3 Backofen auf 175 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. Mascarpone-Mischung gleichmäßig auf die Böden streichen. Birnen darauf verteilen und mit den Pistazien bestreuen. Pizzen im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Dann abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Zucchini-Hack-Röllchen mit Paprikachutney

Rezept auf Seite 59

Herzhaftes mit Hack

Hmmm, was haben wir denn da? Diese würzigen Hackfleisch-Kreationen müssen Sie probieren! Buon appetito!

Rezepte, Fotos und Styling: Nicky and Max

Gefüllte Tomaten mit Salbeipolenta

Pomodori ripieni

FÜR 4 PERSONEN
Zubereitung 70 Minuten

70 MINUTEN

- 4 große Tomaten (ca. 600 g)
- 1/2 Bund Oregano
- 2 Zwiebeln, geschält, gewürfelt
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 50 g Gorgonzola
- 3 EL Pinienkerne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen, geschält, gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1250 ml Milch
- 250 g Polenta (Maisgrieß)
- 1/2 Bund Salbei
- 10 g Butter
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Tomaten putzen, waschen und jeweils einen Deckel abschneiden. Das Innere der Tomate mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Oregano waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen und hacken.

2 Fleisch, die Hälfte der Zwiebelwürfel, Tomatenwürfel, Gorgonzola und Pinienkerne in eine Schüssel geben, mit den Händen verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

3 Backofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen. Tomaten in eine Auflaufform setzen. Mit der Hackfleischmasse füllen. Brühe angießen. Im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

4 Für die Polenta Öl in einem Topf erhitzen und übrige Zwiebelwürfel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten farblos anschwitzen. Milch angießen, mit 1 TL Salz würzen und aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Polenta unter ständigem Rühren einstreuen, sodass keine Klümpchen entstehen. Wieder auf den Herd stellen und bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen. Dabei mehrmals umrühren, damit sie nicht ansetzt. Salbei waschen und trocken schütteln, dann die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Butter und Salbei unter die Polenta heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Tomaten aus dem Backofen nehmen, auf Teller setzen und mit der Salbeipolenta servieren.

Italienische Frikadellen mit getrockneten Tomaten und Mozzarella

Polpette italiane

FÜR 4 PERSONEN
❤ **Zubereitung** 25 Minuten

25 MINUTEN

- **5 Stiele Oregano**
- **1 Zwiebel, geschält, gewürfelt**
- **1 Knoblauchzehe, geschält, gewürfelt**
- **30 g getrocknete Tomaten**
- **400 g gemischtes Hackfleisch**
- **1 Ei (Größe M)**
- **4 EL Semmelbrösel**
- **1 TL Senf**
- **1 TL Paprikapulver edelsüß**
- **125 g Mozzarella**
- **6 EL natives Olivenöl extra**
- **200 g Rucola**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Oregano waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen, einige Stiele für die Garnitur beiseitelegen. Blätter grob hacken.

2 Tomaten würfeln. Hack, Zwiebel, Knoblauch, Tomaten, Ei, Semmelbrösel, Oregano und Senf verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

3 Mozzarella in 8 Würfel schneiden. Hackmasse zu 8 Frikadellen formen und mit je einem Würfel Käse füllen. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen unter Wenden ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze darin anbraten.

4 In der Zwischenzeit Rucola waschen, trocken schleudern. Mit restlichem Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Frikadellen mit Rucola auf Tellern anrichten und servieren.

Hackklößchen in Zitronensoße

Polpettine al limone

FÜR 4 PERSONEN
❤ **Zubereitung** 40 Minuten

40 MINUTEN

- **2 Schalotten, geschält, gewürfelt**
- **500 g Rinderhackfleisch**
- **2 EL Ricotta**
- **1 Ei (Größe M)**
- **4 EL Semmelbrösel**
- **2 EL natives Olivenöl extra**
- **200 ml Milch**
- **150 g Schlagsahne**
- **1 Bio-Zitrone**
- **1 Lorbeerblatt**
- **1–2 EL Speisestärke**
- **1 Prise Zucker**
- **2 EL Kapern**
- **4 Stiele Blattpetersilie**
- **Kapernbeeren zum Garnieren**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Hackfleisch, Schalotten, Ricotta, Ei, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer vermengen und zu kleinen Klößchen formen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen und die Klößchen darin ca. 5 Minuten unter Wenden bei mittlerer Hitze anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

3 Bratenfond mit Milch und Sahne ablöschen. Zitrone waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Lorbeer und Zitronensaft zugeben und aufkochen. Stärke mit Wasser verrühren. Stärkemischung in die Soße einrühren und aufkochen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

4 Klößchen, Kapern und die Hälfte der Zitronenschale in die Soße geben und erhitzen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Klößchen in Schüsseln geben, mit Zitronenschale, Petersilie und Kapernbeeren garnieren und z.B. mit Ciabatta servieren.

TITEL-REZEPT

Gemüse-Bohnen-Eintopf mit Hackfleisch

Minestrone di verdure con carne tritata

FÜR 4 PERSONEN
❤ **Zubereitung** 45 Minuten

45 MINUTEN

- **1 Dose weiße Riesenbohnen (Abtropfgewicht 480 g)**
- **1 Zwiebel, geschält, gewürfelt**
- **2 Knoblauchzehen, geschält, gewürfelt**
- **400 g Zucchini**
- **2 Möhren**
- **2 Lauchzwiebeln**
- **2 EL natives Olivenöl extra**
- **1 EL Butter**
- **350 g gemischtes Hackfleisch**
- **1/2 EL Tomatenmark**
- **800 ml Gemüsebrühe**
- **1 Prise Zucker**
- **1-2 EL heller Balsamicoessig**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Bohnen in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2 Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und schräg in Ringe schneiden.

3 Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Hackfleisch und Möhren darin 3 Minuten anbraten, dann Zwiebel, Knoblauch und Zucchini zugeben. Tomatenmark einrühren und kurz mit anschwitzen.

4 Gemüsebrühe angießen und bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Bohnen zugeben und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig kräftig abschmecken. Eintopf in tiefen Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

Focaccia mit Hack, Pinienkernen & Aubergine

Focaccia mit Hack, Pinienkernen & Aubergine

Focaccia con carne macinata

FÜR EINE GROSSE FOCACCIA
❤ **Zubereitung** 80 Minuten

80 MINUTEN

- **500 g Mehl, zzgl. Mehl zum Verarbeiten**
- **1 TL Zucker**
- **Salz**
- **1/2 Würfel frische Hefe (21 g)**
- **250 ml lauwarmes Wasser**
- **5 EL natives Olivenöl extra, zzgl. Olivenöl zum Fetten des Blechs**
- **2 kleine Auberginen**
- **400 g Hähnchenbrustfilet**
- **1 TL Paprikapulver edelsüß**
- **10 Stiele Thymian**
- **40 g Pinienkerne**
- **Etwas grobes Salz**

1 Mehl, Zucker und 1 1/2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe ins lauwarme Wasser bröseln und unter Rühren darin auflösen. 4 EL Olivenöl und Hefemischung zur Mehlmischung geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen. Anschließend nochmals mit bemehlten Händen auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten.

2 Ein Backblech (32 x 39 cm) fetten und mit Mehl bestäuben. Teig darauf ausrollen. Nochmals zugedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

3 Inzwischen die Auberginen waschen und der Länge nach dünn aufschneiden. Auberginenscheiben mit Salz bestreuen und 10 Minuten stehen lassen. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und fein hacken. Gehacktes mit Paprikapulver und 1 EL Öl mischen. Auberginenscheiben gründlich mit Küchenpapier trocken tupfen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen grob von den Stielen zupfen.

4 Den Backofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen. Mit den Fingern kleine Mulden in die Focaccia drücken und mit Auberginenscheiben belegen. Hackfleisch und Pinienkerne darauf verteilen und mit 3/4 des Thymians bestreuen.

5 Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Thymian und grobem Salz bestreuen und servieren.

Zucchini-Hack-Röllchen mit Paprikachutney

Involtini di zucchine con carne macinata

FÜR 4 PERSONEN
❤ **Zubereitung** 60 Minuten

60 MINUTEN

- **5 Stiele Thymian**
- **2 Zucchini**
- **400 g Lammhackfleisch**
- **1 Ei (Größe M)**
- **3 EL Semmelbrösel**
- **2 EL Tomatenmark**
- **2 EL natives Olivenöl extra, zzgl. etwas Öl zum Fetten des Blechs**
- **3 gelbe Paprikaschoten**
- **1 rote Paprika**
- **1 Zwiebel, geschält, gewürfelt**
- **2 Knoblauchzehen, geschält, gewürfelt**
- **300 ml Gemüsebrühe**
- **Paprikapulver edelsüß**
- **2 EL heller Balsamicoessig**
- **Einige Blätter Basilikum zum Garnieren**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- **10 Holzspieße**

1 Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zucchini waschen, putzen und mit einem Gemüsehobel in 20 lange, breite Streifen hobeln.

2 Hackfleisch mit Ei, Semmelbrösel, gehacktem Thymian und Tomatenmark verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. 20 kleine ovale Frikadellen formen und jeweils eine Frikadelle auf jeden Zucchinistreifen legen. Zucchinistreifen mit der Füllung aufrollen. Jeweils 2 Röllchen auf 1 Holzspieß stecken.

3 Backofen auf 175 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße nacheinander darin von beiden Seiten 3–4 Minuten anbraten. Spieße aus der Pfanne nehmen und auf ein leicht gefettetes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten garen.

4 Inzwischen die Paprika halbieren, putzen, waschen und farblich getrennt in kleine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz darin anbraten, dann die gelben Paprikawürfel zugeben, kurz andünsten, Brühe zugießen und ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Soße mit dem Stabmixer leicht pürieren, dann die roten Paprikawürfel zugeben und das Chutney mit Salz, Pfeffer, etwas Paprikapulver und Essig abschmecken. Zucchinispieße auf einer Platte anrichten, mit Basilikum garnieren und servieren. Paprikachutney dazu reichen.

Für kleine Köche und Bäcker: Aus wasserdichtem, imprägniertem und beschichtetem Baumwollstoff gefertigt, ist die Kinderschürze von Mafril bestens geeignet für ausgiebige Kochstunden. Außerdem sieht man auf dem gemusterten Stoff vor lauter Waldbäumen, Pilzen, Rehen und Hasen keine Flecken, und in der praktischen Bauchtasche kann der kleine Konditor blitzschnell das Lieblingsausstechförmchen verschwinden lassen. Erhältlich bei ***www.mafril.de***, 7,95 Euro.

Kleine *Küchenhelfer*

Die Essenz der Früchte: Ob zu Salaten, Fisch, Geflügel oder exotischen Gerichten – jeder der Fruchtessige von Ziegler harmoniert mit einem oder mehreren Gerichten ganz wunderbar. Neu sind u.a. die Sorten Quitte und Zwetschge. Erhältlich unter ***www.brennerei-ziegler.de***, ab 5,90 Euro.

Für alle Suppenkasper ist die Suppenschale der Serie Cucina Insalata von ASA Selection genau das Richtige! Die rechteckige Schale (15 x 10 cm, 5,5 cm hoch) überzeugt durch ihr erstklassiges, ausgezeichnetes Design. In zwei weiteren Größen im Fachhandel erhältlich, oder bei ***www.asa-selection.com***, 9,90 Euro.

Perfekt in Form: Köstliche Tartes und Crostate gelingen in den Formen von Le Creuset. Sie sind aus robustem Steinzeug, mit einer speziell glasierten Oberfläche gefertigt und in drei Farben und Größen im Fachhandel erhältlich, ab 10,95 Euro.

Getränke in ihrer schönsten Form: Servieren Sie Wein, Wasser oder Saft in dieser stilvollen Karaffe und den dazu passenden Gläsern. Aus rauchblau gefärbtem Glas gefertigt und reliefartig mit einem floralen Muster verziert. Erhältlich bei ***www.impressionen.de***, Preis vierteiliges Gläserset: 24,95 Euro, Preis Karaffe: 14,95 Euro.

Frisch gepresst! Ein Glas voller Vitamine erhalten Sie im Handumdrehen mit der „GENIO Citruspresse“ von WMF. Die Presse befördert den Saft direkt ins Glas und lässt sich anschließend für ihren nächsten Einsatz leicht reinigen. Erhältlich im Fachandel oder bei ***www.wmf.de***, 39,95 Euro.

Frische im Glas: Selbst gemachter Joghurt aus dem Joghurtbereiter „Joghurt-Fix“ von Severin garantiert frischen Genuss. Sie wählen die Zutaten aus und genießen innerhalb von wenigen Stunden Ihre eigene Kreation. Erhältlich im Fachhandel, 29,99 Euro.

Wer braucht schon Messer?! Mit diesem Gabel- und Pizzaschneider-Set von Fratelli Guzzini hat jeder am Tisch seinen eigenen Pizzaroller. Das innovative und fröhliche Besteckset wurde speziell für Pizza entworfen und ist ein optisches Highlight auf jedem Tisch. Erhältlich im Fachhandel oder bei ***www.fratelliguzzini.com***, 18 Euro.

Fruchtige Kirsch-Crostata

Rezept auf Seite 64

Feigen-Crostata
Rezept auf Seite 66

Immer eine gute Tarte

„Crostata“ nennen die Italiener ihren leckeren Mürbeteigkuchen. Ob mit Mandeln und Ricotta, Feigen, Nuss, Schokolade oder fruchtigen Kirschen – an diesen verführerischen Exemplaren kommt keiner so einfach vorbei!

Fotos: Ira Leoni

Fruchtige Kirsch-Crostata

Crostata fruttata alle ciliegie

90 MINUTEN

FÜR 1 TARTEFORM MIT 26 CM DURCHMESSER
❤ **Zubereitung** 90 Minuten

Für den Teig

- **300 g Mehl**
- **200 g kalte Butter, in kleinen Stückchen**
- **100 g Zucker**
- **1 Prise Salz**
- **1 Ei**

Für die Füllung

- **350 g Kirschen (frische, entsteinte oder Kirschen aus dem Glas)**
- **200 ml Kirschsaft**
- **150 g Zucker**
- **1 TL Zimt**
- **1 Msp. Nelkenpulver**
- **2 EL Speisestärke**
- **Etwas kaltes Wasser**
- **Abgeriebene Schale und Saft von 1/2 Bio-Zitrone**

Außerdem

- **Etwas Mehl und Butter für die Form**

1 Alle Zutaten für den Teig gut verkneten, bis sich ein geschmeidiger Teig ergibt. Diesen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühl stellen.

2 In der Zwischenzeit die Kirschfüllung zubereiten. Dazu die Kirschen mit Kirschsaft, Zucker, Zimt und Nelken aufkochen und mit Speisestärke (mit etwas kaltem Wasser angerührt) abbinden. Abgeriebene Schale und Saft der halben Zitrone zu den Kirschen geben und gut verrühren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3 Backofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. In der Zwischenzeit eine Tarteform mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben.

4 Den Teig ausrollen und die Tarteform an Boden und Rand damit auskleiden. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Die Kirschfüllung auf den Boden geben und verstreichen.

5 Die Crostata im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten goldgelb backen. Sollte sie zu dunkel werden, einfach mit etwas Alufolie abdecken.

6 Die Crostata aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen.

Krosse Nuss-Crostata

Crostata croccante alle noci

90 MINUTEN

FÜR 1 TARTEFORM MIT 26 CM DURCHMESSER
❤ **Zubereitung** 90 Minuten

Für den Teig

- **300 g Mehl**
- **100 g Zucker**
- **200 g kalte Butter, in kleinen Stückchen**
- **1 Prise Salz**
- **1 Ei**

Für die Füllung

- **150 g Zucker**
- **2 EL Honig**
- **2 EL Milch**
- **200 g gehackte Walnusskerne**

Außerdem

- **Etwas Mehl und Butter für die Form**

1 Alle Zutaten für den Teig gut verkneten, bis sich ein geschmeidiger Teig ergibt. Diesen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühl stellen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, bis sie anfangen zu duften, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Backofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. In der Zwischenzeit eine Tarteform mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben.

3 Ein Drittel des Teiges abnehmen und wieder in den Kühlschrank geben. Den Rest ausrollen und die Tarteform an Boden und Rand damit auskleiden. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und kühl stellen.

4 Für die Füllung Zucker und Honig in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, dann die gehackten Nüsse und die Milch zugeben. Gut vermischen. Die Nussfüllung auf den Teigboden geben.

5 Nun den beiseitegelegten Teig ebenfalls dünn ausrollen und in 1–1,5 cm breite Streifen schneiden. Diese gitterförmig über die Crostata legen und im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten goldgelb backen. Sollte die Crostata zu dunkel werden, einfach mit etwas Alufolie abdecken.

6 Die Crostata aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen.

Tipp: Die Füllung dieser Crostata ist sehr knackig, da die gehackten Nüsse in der Zuckermasse karamellisiert werden.

Feigen-Crostata

Crostata di fichi

FÜR 1 TARTEFORM MIT 26 CM DURCHMESSER
❤ **Zubereitung** 90 Minuten

90 MINUTEN

Für den Teig

- **300 g Mehl**
- **100 g Zucker**
- **200 g kalte Butter, in kleinen Stückchen**
- **1 Prise Salz**
- **1 Ei**
- **Abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone**

Außerdem

- **1 Glas Feigenkonfitüre (etwa 350–400 g)**
- **Etwas Mehl und Butter für die Form**

1 Alle Zutaten für den Teig gut verkneten, bis sich ein geschmeidiger Teig ergibt. Diesen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühl stellen.

2 Backofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. In der Zwischenzeit eine Tarteform mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben.

3 Ein Drittel des Teiges abnehmen und wieder in den Kühlschrank geben. Den restlichen Teig ausrollen und die Tarteform an Boden und Rand damit auskleiden. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Die Feigenkonfitüre auf den Teig geben und verstreichen.

4 Nun den beiseitegelegten Teig ebenfalls dünn ausrollen und in 1–1,5 cm breite Streifen schneiden. Diese gitterförmig über die Crostata legen und im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten goldgelb backen. Sollte die Crostata zu dunkel werden, einfach mit etwas Alufolie abdecken.

5 Die Crostata aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen.

Crostata mit Schokoladenfüllung

Crostata al cioccolato

FÜR 1 TARTEFORM MIT 26 CM DURCHMESSER
Zubereitung 90 Minuten

90 MINUTEN

Für den Teig

- **300 g Mehl**
- **100 g Zucker**
- **200 g kalte Butter, in kleinen Stückchen**
- **1 Prise Salz**
- **1 Ei**

Für die Füllung

- **500 ml warme Milch**
- **150 g Zartbitterschokolade, grob gehackt**
- **50 g Mehl**
- **90 g Zucker**
- **1 Msp. Nelkenpulver**
- **30 g Butter**
- **1–2 EL Rum, nach Belieben**

Außerdem

- **Etwas Mehl und Butter für die Form**

1 Alle Zutaten für den Teig gut verkneten, bis sich ein geschmeidiger Teig ergibt. Diesen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühl stellen.

2 In der Zwischenzeit die Schokoladenfüllung zubereiten. Dazu Mehl, Zucker und Schokolade in einem Topf bei sehr kleiner Hitze langsam schmelzen lassen, dabei immer wieder rühren. Nach und nach die warme Milch zugeben und unterrühren. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, dann die Creme vom Herd nehmen und die Butter unterrühren. Wenn die Masse glatt ist, Nelkenpulver und nach Belieben Rum unterrühren. Die Creme beiseitestellen und abkühlen lassen.

3 Backofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. In der Zwischenzeit eine Tarteform mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben.

4 Ein Drittel des Teiges abnehmen und wieder in den Kühlschrank geben. Den restlichen Teig ausrollen und die Tarteform an Boden und Rand damit auskleiden. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Die Schokoladenfüllung auf den Boden geben und verstreichen.

5 Nun den beiseitegelegten Teig ebenfalls dünn ausrollen und in 1–1,5 cm breite Streifen schneiden. Diese gitterförmig über die Crostata legen und im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten goldgelb backen. Sollte die Crostata zu dunkel werden, einfach mit etwas Alufolie abdecken.

6 Die Crostata aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen.

Tipp: Drehen Sie die Teigstreifen etwas ein, bevor Sie sie als Gitter über die Füllung legen, das sieht besonders schön aus.

Crostata mit Mandeln und Ricotta

Crostata di mandorle e ricotta

100 MINUTEN

FÜR 1 TARTEFORM MIT 26 CM DURCHMESSER
❤ **Zubereitung** 100 Minuten

Für den Teig

- **200 g Mehl**
- **100 g gemahlene Mandeln**
- **1 Päckchen Vanillezucker**
- **100 g Zucker**
- **1 Prise Salz**
- **200 g kalte Butter, in kleinen Stückchen**
- **1 Ei**
- **Evtl. etwas kaltes Wasser, sollte der Teig zu trocken sein**

Für die Füllung

- **250 g Ricotta**
- **100 g Zucker**
- **100 g gemahlene Mandeln**
- **1 Ei**
- **1 Bio-Orange**
- **3 EL Mandelblättchen**

Außerdem

- **Etwas Mehl und Butter für die Form**
- **Etwas Puderzucker zum Bestäuben, nach Belieben**

1 Alle Zutaten für den Teig gut verkneten, bis sich ein geschmeidiger Teig ergibt. Bei Bedarf kaltes Wasser zufügen. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühl stellen.

2 Orange heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale abreiben, die Hälfte des Safts auspressen.

3 Ricotta mit dem Handrührgerät cremig rühren. Zucker, Mandeln und Ei unterrühren. Orangenschale und -saft ebenfalls zugeben und rühren, bis die Masse glatt ist, dann die Mandelblättchen unterrühren. Kühl stellen.

4 Backofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. In der Zwischenzeit eine Tarteform mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben. Ein Drittel des Teiges abnehmen und wieder in den Kühlschrank geben. Den restlichen Teig ausrollen und eine Tarteform an Boden und Rand damit auskleiden. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. In den Kühlschrank stellen. Nun den beiseitegelegten Teig ebenfalls dünn ausrollen und in 1–1,5 cm breite Streifen schneiden.

5 Die Ricottafüllung erneut durchrühren und in die Tarteform geben. Gitterförmig mit den Teigstreifen belegen und im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten goldgelb backen. Sollte die Crostata zu dunkel werden, einfach mit etwas Alufolie abdecken.

6 Die Crostata aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestreut servieren.

Pasta e vino

Diese feurigen Pastagerichte heizen so richtig ein.
Der passende Tropfen sorgt für eine gelungene Abkühlung.

Fotos: Frauke Antholz

Rigatoni nach sizilianischer Art

Rigatoni alla siciliana

35 MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN
❤ **Zubereitung** 35 Minuten

- **100 g Haselnüsse**
- **100 g Rosinen**
- **2–3 kleine rote Peperoncini**
- **3 EL Butter**
- **100 g gemahlene Walnüsse**
- **2 Zimtstangen**
- **50 ml trockener Weißwein**
- **200 ml Kalbsfond**
- **Abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone**
- **1/2 Bund Basilikum**
- **400 g Rigatoni**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Haselnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Pfanne nehmen, grob hacken und beiseitestellen. Rosinen ebenfalls grob hacken, Peperoncini entkernen und fein hacken.

2 Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Haselnüsse, Rosinen, Peperoncini, Walnüsse und Zimtstangen zugeben und unter Rühren mitrösten. Mit Weißwein ablöschen, diesen verkochen lassen und den Kalbsfond zugeben.

3 In der Zwischenzeit die Pasta in kochendem Salzwasser al dente kochen, dann abgießen.

4 Basilikumblättchen grob zupfen und gemeinsam mit der Zitronenschale in die Nusssoße geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Rigatoni und Nusssoße vermischen und sofort servieren.

Elegant und traditionsreich

Ein preisgekrönter Rotwein aus Venetien mit langer Tradition. Dieser Ripasso begeistert durch sein elegantes und großzügiges Bouquet mit fruchtigen Noten sowie mit Anklängen von Bittermandeln. Am Gaumen trocken mit einem vollen Körper und ausgewogenen Frucht- und Gewürznuancen. Ein langer, warmer Abgang rundet sein edles Profil ab.

Wir empfehlen:
M.B.M. „Ripasso Valpolicella Classico Superiore DOC“, 13,5 % Vol., Corvina Veronese, Rondinella, Molinara, 8,95 Euro, www.andronaco-shop.de

Spinat-Tagliatelle mit scharf-marinierten Garnelen

Tagliatelle con spinaci e gamberetti piccanti

6 STUNDEN

FÜR 4 PERSONEN

❤ **Zubereitung** 30 Minuten zzgl. 5–6 Stunden Marinierzeit

- **4 EL natives Olivenöl extra**
- **2–3 kleine rote Peperoncini, entkernt, fein gehackt**
- **2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt**
- **300 g rohe Garnelen**
- **400 g Tagliatelle**
- **300 g TK-Blattspinat**
- **1 EL Butter**
- **1 EL natives Olivenöl extra**
- **2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Für die scharfe Garnelenmarinade Olivenöl, Peperoncini und Knoblauch verrühren und die Garnelen 5–6 Stunden darin einlegen.

2 Die Tagliatelle nach Packungsanweisung al dente kochen. In den letzten 5 Minuten der Pastakochzeit den tiefgekühlten Spinat zugeben und mitkochen, dann abgießen.

3 In der Zwischenzeit eine große Pfanne erhitzen, Olivenöl zugeben. Die Garnelen aus der Marinade nehmen und in der heißen Pfanne anbraten, bis sie von beiden Seiten goldbraun, innen aber noch etwas glasig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Marinade zugeben. Aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen.

4 Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. Die Spinat-Tagliatelle darin schwenken und mit etwas Salz würzen.

5 Spinat-Tagliatelle auf vier tiefen Tellern verteilen und mit den scharfen Garnelen garnieren. Nach Belieben etwas von der heißen Marinade über die Garnelen träufeln.

Tipp: Je länger die Garnelen in der Marinade ziehen können, desto schärfer werden sie.

Einfach perfetto

Ein gelbgoldener Wein vom Gardasee mit Lieblingswein-Potenzial! Im fruchtigen Bouquet sind Anklänge an Pfirsich und Apfel begleitet von blumigen Düften wahrnehmbar. Im Geschmack trocken, harmonisch sowie mit einem guten Körper.

Wir empfehlen:
Lenotti „Colle dei Tigli IGT“, 12,5 % Vol., 50 % Cortese, 50 % Garganega, 4,45 Euro, www.andronaco-shop.de

Pasta mit pikantem Ragù

Pasta al ragù piccante

3,5 STUNDEN

FÜR 4 PERSONEN
❤ **Zubereitung** 3,5 Stunden

- **800 g Rindergulasch**
- **4 EL natives Olivenöl extra**
- **2 mittelgroße Zwiebeln, geschält, gewürfelt**
- **2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt**
- **2 Lorbeerblätter**
- **1 TL Wacholderbeeren**
- **1 TL schwarze Pfefferkörner**
- **2 getrocknete rote Peperoncini**
- **100 ml Portwein**
- **500 ml trockener Rotwein**
- **600 ml Fleischbrühe**
- **1 Zweig Rosmarin**
- **3 Zweige Thymian**
- **40 g getrocknete Steinpilze, fein gehackt**
- **400 g Pasta nach Wahl**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Fleisch in einem großen Topf in 2 EL Olivenöl rundherum scharf anbraten, sodass die Fleischwürfel von allen Seiten gebräunt sind. Dann herausnehmen und beiseitestellen.

2 Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze im selben Topf in 2 EL Öl anschwitzen. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pfefferkörner in ein Gewürzsäckchen geben und dieses gut verschließen. Zu Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben, die Peperoncini in den Topf bröseln und alles kurz mitbraten. Mit Portwein ablöschen. Sobald der Portwein verkocht ist, den Rotwein angießen und wieder einkochen lassen.

3 Das Fleisch wieder in den Topf geben und mit Brühe angießen. Rosmarin- und Thymianzweige hineingeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 2 Stunden köcheln lassen. In dieser Zeit immer wieder umrühren, sodass nichts am Topfboden ansetzt.

4 Nach 2 Stunden Garzeit die gehackten Steinpilze unterrühren und eine weitere Stunde köcheln lassen. Bei Bedarf weitere Flüssigkeit (Wein oder Brühe) zufügen oder stärker einkochen lassen, sodass die gewünschte Konsistenz entsteht. Das Gewürzsäckchen entfernen und das Ragù erneut abschmecken.

5 Die Pasta nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser al dente kochen, dann abgießen und zusammen mit dem Ragù servieren.

Tipp: Für schärfere Pasta einfach getrocknete oder frische Peperoncini zum Kochwasser geben. Übrig gebliebene Reste des Ragùs schmecken auch aufgewärmt sehr köstlich!

Sardinien pur im Glas!

Dieser rubinrote Wein besticht durch seine breit gefächerten und eleganten Düfte. Am Gaumen zeigt er sich samtig, harmonisch und körperreich sowie mit delikaten Aromen nach reifen Pflaumen. Die zwei Jahre dauernde Verfeinerung in Eichenholzfässern verleiht diesem Cannonau einen edlen Holzton.

Wir empfehlen:
Sella & Mosca „Cannonau di Sardegna DOC", 13 % Vol., Cannonau, 6,45 Euro, www.andronaco-shop.de

Spaghetti mit scharfem Pesto

Spaghetti al pesto piccante

35 MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN
❤ **Zubereitung** 35 Minuten

- **2 TL Kapern in Salz**
- **2 EL Mandeln**
- **10 getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft**
- **2 kleine rote Peperoncini, entkernt**
- **1/2 Bund glatte Petersilie**
- **2 EL frisch geriebener Parmesan**
- **7 EL natives Olivenöl extra, ggfs. etwas mehr**
- **150 g scharfe italienische Salami**
- **400 g Spaghetti**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- **Parmesan zum Servieren, nach Belieben**

1 Kapern unter fließendem kalten Wasser abspülen, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, bis sie anfangen zu duften, dann aus der Pfanne nehmen und grob hacken.

2 Kapern, Mandeln, Tomaten, Peperoncini, Petersilie, Parmesan und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Nach Belieben weiteres Olivenöl unterrühren, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

3 Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser al dente kochen.

Voll und samtig

Der Pelisa ist ein rubinroter Wein, der seinen Ursprung im weltweit renommierten piemontesischen Gebiet von Alba hat. Er besticht durch sein weinig-wohlriechendes Bouquet mit Erinnerung an Weichselkirschen. Am Gaumen ist er voll, samtig und trocken mit sehr angenehmen Tanninen.

Wir empfehlen:
Monchiero Carbone „Pelisa Barbera d'Alba DOC", 13,5 % Vol., Barbera, 6,95 Euro, www.andronaco-shop.de

4 In der Zwischenzeit Salami in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne ohne Zugabe von Fett von beiden Seiten knusprig braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Die Spaghetti abgießen und tropfnass zurück in den Topf geben. Das Pesto unterrühren und die Spaghetti auf vier Tellern anrichten. Mit den Salamischeiben garnieren und sofort servieren.

Tipp: Wer möchte, reibt oder hobelt noch ein wenig frischen Parmesan über die Spaghetti.

Kalabrische Makkaroni

Maccheroni alla calabrese

25 MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN
❤ **Zubereitung** 25 Minuten

- **400 g Makkaroni**
- **100 g gewürfelter Speck**
- **2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt**
- **1 mittelgroße Zwiebel, geschält, gewürfelt**
- **1–2 getrocknete rote Peperoncini, zerbröselt**
- **400 g stückige Tomaten (aus der Dose)**
- **Einige Blätter Basilikum zum Servieren**
- **Frisch geriebener Parmesan zum Servieren**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Makkaroni in kochendem Salzwasser al dente kochen, dann abgießen und abtropfen lassen.

2 Speck in einer Pfanne bei hoher Hitze ohne Zugabe von Fett anbraten, Knoblauch und Zwiebeln zugeben und mitbraten. Peperoncini zugeben und nach 1 Minute mit den Tomaten ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

3 Makkaroni mit der scharfen Tomaten-Speck-Soße servieren und nach Belieben mit etwas grob gezupftem Basilikum und Parmesan garnieren.

Frisch und würzig

Das Bouquet dieses dunkelroten Weins ist trocken und fruchtig mit Nuancen von Gewürzen sowie einem Hauch Tabak. Der Geschmack ist frisch, würzig und ausgewogen mit Noten von roten Beeren. Der Ciró Rosso strahlt die einmalig mediterrane Atmosphäre Kalabriens aus!

Wir empfehlen:
Librandi „Ciró Rosso DOC“, 13 % Vol., Gaglioppo, 5,75 Euro, www.andronaco-shop.de

Der Klassiker vom Gardasee

Dieser Wein hat eine kräftige rubinrote Farbe. Sein intensives und weiniges Bouquet erinnert an reife Waldbeeren. Im Geschmack ist er trocken, vollmundig und harmonisch mit einer sehr guten Struktur. Mit dem Rosso Passo ist Gaumenfreude für jedermann garantiert!

Wir empfehlen:
Lenotti „Rosso Passo IGT“, 12,5 % Vol., Merlot, Sangiovese, 4,45 Euro, www.andronaco-shop.de

Farfalle mit scharfen Karotten

Farfalle con carote piccanti

30 MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN
❤ **Zubereitung** 30 Minuten

- **400 g Farfalle**
- **12 mittelgroße Karotten, geschält, in Scheiben geschnitten**
- **1 EL natives Olivenöl extra**
- **1 EL Zucker**
- **1 getrockneter roter Peperoncino, zerbröselt**
- **100 ml trockener Weißwein**
- **3 EL Mascarpone**
- **1/2 Bund glatte Petersilie, gehackt**
- **Cayennepfeffer, nach Belieben**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Farfalle nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser al dente kochen, dann abgießen und abtropfen lassen.

2 In der Zwischenzeit Karotten bei großer Hitze in einer Pfanne in Olivenöl anbraten, sie dürfen ruhig etwas Farbe nehmen. Zucker und Peperoncino dazugeben und etwas karamellisieren lassen, dann mit Wein ablöschen.

3 Mascarpone unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

4 Farfalle und Petersilie zur Karottensoße geben und vorsichtig untermischen, sofort servieren.

Sonnige Schönheit *Apulien*

Die weltberühmten Trulli, hervorragender Wein und exzellentes Olivenöl, eine ursprüngliche Küche und nicht zuletzt die Freundlichkeit der Apulier – im Stiefelabsatz spricht einfach alles für einen genussvollen Urlaub!

Text und Fotos: Amelie Hum

Im sonnigen Süden Italiens, direkt im Stiefelabsatz, liegt die Region, die jeden Besucher sofort in ihren Bann zieht. Apulien versprüht pure italienische Lebensfreude. Touristisch noch nicht so überlaufen, lernt man hier ein Stück wahres Italien kennen.

Im beschaulichen Fischerort Polignano a Mare, so sagt man, gibt es das beste Eis der Welt. Das Eismachen ist hier noch ein Handwerk. Kein Wunder also, dass die Barese – die Einwohner der Regionalhauptstadt Bari – jedes Wochenende ins etwa 35 Kilometer entfernte Polignano fahren, um dort durch die entzückende Altstadt zu flanieren und Eis zu essen.

Locorotondo ist bekannt für seinen Weinanbau. Rund um die auf einem Hügel gelegene Gemeinde werden nicht nur Wein-, sondern auch Tafeltrauben angebaut, die man mit Planen vor Hagel und Vögeln schützt, sodass die Trauben für den Handel unversehrt bleiben. Die hier produzierten Rot- und Weißweine haben das D.O.C.-Gütesiegel (denominazione di origine controllata), das unter anderem die Rebsorten und die Produktionsmethoden für den jeweiligen Wein festschreibt.

Von Locorotondo aus hat man einen wunderbaren Blick ins Itriatal, das „Valle d'Itria", das berühmt ist für seine Trulli, die typischen Rundbauten. Von hier aus sieht man auch Martina Franca. Die Gemeinde, die eine besondere Schweinerasse hervorgebracht hat, aus der viele apulische Produkte, wie z. B. die Wurstspezialität Capocollo, hergestellt werden, liegt

Nur dreißig Regentage im Jahr, traumhafte Küsten, wie hier in Pogliano a Mare, und eine ausgezeichnete Meerwasserqualität – das ist Apulien

Peperoncino, Pasta, Olivenöl, Essig, Wein, Pesto, Gebäck & Co.: Kleine Händler bieten in ihren urigen Läden apulische Spezialitäten an – Probieren erlaubt!

genau zwischen der ionischen und der adriatischen Küste Apuliens. Die barocke Altstadt hat ein ganz besonderes Flair, die kleinen verwinkelten Gassen mit ihren blumengeschmückten Häusern laden zum ausgiebigen Bummeln ein.

Etwas gewöhnungsbedürftig ist die Siesta, die nicht nur in Apulien, sondern in ganz Italien üblich ist. Um der Hitze zu entfliehen, werden zur Mittagszeit, oftmals sogar zwischen 13 und 17 Uhr, alle Geschäfte und Cafés geschlossen und erst wieder geöffnet, wenn es kühler geworden ist. Aus diesem Grund sind die Städte in dieser Zeit fast menschenleer. Als Besucher sollte man die Siesta auf jeden Fall berücksichtigen und für diese Zeit weder Shoppingbummel noch Cafébesuche einplanen. Erst gegen Abend kommen die Einheimischen wieder aus ihren Häusern und erwecken Straßen und Piazze erneut zum Leben.

Schon seit ihrer Kindheit formt Antonia Orecchiette – im Handumdrehen gelingen ihr die typisch apulischen Öhrchennudeln

Blick ins „Valle d'Itria", das Itriatal. Inmitten von sanften Hügeln und Olivenhainen ragen die Dächer der Trulli wie Zipfelmützen empor

Siesta in Martina Franca: Erst am Abend versammelt man sich wieder auf den Piazze

Die Apulier sind sehr gesellige Menschen, sie lagern ihre Abendgestaltung gerne ins Freie aus und verbringen die Zeit bei einem Pläuschchen mit den Nachbarn und einem Gläschen Wein. Und sei die Gasse noch so eng, ein kleiner Tisch und ein paar Stühle passen immer noch, an denen die Nonne (Großmütter) die Pasta für den nächsten Tag vorbereiten und interessierten Urlaubern gerne erklären, mit welchen Handgriffen man die perfekte Pasta, wie z. B. Orecchiette – die typisch apulischen Öhrchennudeln –, formt.

Die Trulli

Wie Zipfelmützen ragen die kegelförmigen Dächer der Rundbauten in die Luft. Sie sind im gesamten Itriatal zu finden, in der Gemeinde Alberobello ist die größte Ansammlung dieser ungewöhnlichen Häuser. In den zwei großen Vierteln Alberobellos stehen insgesamt etwa 1.500 Trulli. Davon sind jedoch nur etwa 800 original, die übrigen einfache Gebäude mit einem Trullidach.

Ein Trullo war ursprünglich eine Hirtenhütte, in der die Gerätschaften sowie Esel und Ziegen direkt auf dem Feld untergebracht werden konnten. Der gesamte Trullo war eigentlich eine primitive Konstruktion, bei der die Steine ohne Mörtel aufeinandergesetzt wurden. Auch das Dach bestand lediglich aus geschichteten flachen Steinen, die nach oben hin kegelförmig zuliefen.

Im 17. Jahrhundert begann man einer Legende zufolge, diese Bauweise aus steuerlichen Vorteilen zu nutzen. Wenn die königliche Inspektion die Steuern eintreiben wollte, ließ man die Trulli kurzerhand zusammenfallen, um den Steuereintreibern vorzumachen, dies seien nur Steinhaufen. Nach der Inspektion wurden die Trulli dann erneut aufgebaut.

Seit 1996 zählt Alberobello zum UNESCO-Weltkulturerbe – seitdem gibt es einen regelrechten Trulli-Boom, wodurch der Ort jedoch leider von seinem ursprünglichen Charme eingebüßt hat. Viel schöner als das neuere Viertel, in dem man heute in fast jedem Trullo einen Souvenirladen vorfindet, ist der ältere Teil der Stadt, der nicht so überlaufen ist und in dem alte, einsturzgefährdete Trulli liebevoll restauriert werden. Jedes Kuppeldach ist ein Wohnraum, und in vielen Fällen sind mehrere der Trulli miteinander verbunden. Im alten Teil Alberobellos hat man die Möglichkeit, einen originalen Trullo von innen zu besichtigen. Hinter den dicken Mauern ist die Hitze der apulischen Mittagssonne kaum noch zu spüren.

Im 5-Sterne-Resort & Spa „Borgobianco" erleben Gäste einen traumhaften Urlaub. Im Spa-Bereich, am Pool, oder wie hier im Innenhof lässt es sich herrlich entspannen

Atmosphärische Unterkünfte

Apulien ist ein Traum für Genießer. Hier versteht man es nicht nur, gut zu essen, man weiß ganz genau, wie man Gästen einen stilvollen Aufenthalt in dieser Sonnenregion bereitet. Das 5-Sterne-Resort & Spa „Borgobianco“ (dt. „weißes Dorf“) in der Nähe von Polignano a Mare ist das Paradebeispiel für die Verbindung von Komfort und Ursprünglichkeit. Im Stil einer apulischen Masseria erbaut, passt es sich wunderbar in die Umgebung ein. Hier findet man auf den Zimmern viele liebevolle und auch originelle Details wie einen alten Schrank, in dem früher Brot aufbewahrt wurde und der heute den Safe verbirgt. Das gesamte Hotel, das sowohl von außen als auch in der Einrichtung in edlem Weiß gehalten ist, ist mit kunstvollen weißen Keramiken aus Grottaglie, einem Ort in der näheren Umgebung, geschmückt.

Nah am Meer und unweit schöner Ausflugsorte wie Polignano a Mare und dem Itriatal mit Alberobello, liegt das Borgobianco inmitten von Olivenhainen und bietet somit eine schöne Kulisse für entspannungshungrige Gäste, die innerhalb des Resorts zur Ruhe kommen können. Hoteldirektor Roberto Frugis und seine Mitarbeiter verstehen die Kunst des Gastgebens. Schon der dorfähnliche Aufbau des Resorts und die Einrichtung der Zimmer sorgen dafür, dass man sich nicht wie in einem Hotel fühlt, sondern vielmehr wie im eigenen Zuhause: „Hier kann sich jeder Gast wie der Besitzer fühlen“, so Roberto.

Aus diesem Grund ist auch der Spa-Bereich mit Absicht eher klein gehalten. Dennoch erwarten den Gast im Wellnesscenter „Unica“ traumhafte Stunden: Ein beheizter Innenpool mit Hydro-Massagebecken, eine Sauna, ein Hammam und ein Fitnessraum versprechen ebenso wie verschiedene Wellness- und Kosmetikanwendungen absolute Entspannung. Auch am Außenpool kann man auf der Sonnenterrasse die Seele baumeln lassen. Abends bekommt dieser Ort durch die stimmungsvolle Beleuchtung eine ganz besondere Atmosphäre. Ob im Restaurant, auf der Frühstücksterrasse mit Meerblick oder im Poolrestaurant, in dem zur Mittagszeit ein leichter Lunch serviert wird – Küchenchef Leonardo und sein Team kreieren wahre Meisterwerke der apulischen Küche mit Produkten aus der Region.

Wer lieber näher am Geschehen sein möchte, für den empfiehlt sich ein Aufenthalt im Bed & Breakfast „Casa Dorsi“ im historischen Stadtzentrum von Polignano a Mare. Die Apartments und Ferienwohnungen für 2–4 Personen sind stilvoll und komfortabel ausgestattet und befinden sich in einem Haus auf einem hohen Felsen direkt über dem Meer mit einer atemberaubenden Aussicht. Bis zur malerischen Bucht, in der vorwiegend die Einheimischen baden, geht man nur etwa 10 Minuten, toll ist aber auch ein Bootsausflug entlang der Küste. Tritt man aus dem Haus, erlebt man sofort apulisches Lebensgefühl. Schon beim Frühstück zeigt sich die Gastfreundschaft der liebenswerten Gastgeber Carlo und Annalisa, die das Frühstück an kleinen Tischen direkt vor der Casa Dorsi servieren – Meerblick inklusive. Hervorragende Restaurants und gemütliche Bars muss man in Polignano a Mare nicht lange suchen, direkt in der Nähe des Bed & Breakfast gibt es vielfältige Möglichkeiten, die apulische Küche kennenzulernen.

Bestes Olivenöl

Olivenbäume, wohin man blickt – das ist Apulien. Etwa 65 Millionen dieser knorrigen Gestalten

gibt es in der gesamten Region, der älteste soll bereits 3.200 Jahre alt sein. Die Olivenernte findet jedes Jahr zwischen November und Januar statt, dann werden die Früchte mithilfe von Stöcken vom Baum geschüttelt und in großen Netzen aufgefangen. Vom Olivenhain aus gelangen sie entweder frisch oder eingelegt in den Handel oder werden zu Öl weiterverarbeitet. Bei einem Besuch der Ölmühle „Pace Leone“ in Castellana Grotte erfahren die Besucher, wie das kostbare Öl aus den reifen Oliven gepresst wird. Aus 20 verschiedenen Olivensorten werden hier zwei hervorragende Sorten natives Olivenöl extra hergestellt, ein fruchtig-mildes und ein pikant-scharfes. Die Oliven werden zunächst mithilfe von schweren Granitsteinen zerkleinert, große Pressen trennen dann das leuchtende Öl vom Olivenmus. Die Produktion ist sehr arbeitsintensiv, aus einer Menge von 100 kg Oliven erhält man durchschnittlich nur 16 Liter Öl. Weitere Informationen unter www.frantoiopace.it.

Der pure Genuss

Neben dem hochwertigen Olivenöl, das die Region produziert, gibt es in Apulien viele weitere regionale Spezialitäten, weswegen sich eine Reise in den Stiefelabsatz lohnt. Allen voran ist es der Wein, der durch die vielen Sonnenstunden ganz besonders gut gedeiht und unglaubliche Aromen hervorbringt.

Im „Borgobianco Resort & Spa“ wird der Gaumen schon beim Frühstück verwöhnt: frisches Obst, eingelegtes Gemüse, regionaler Schinken und Käse, knuspriges Brot, „taralli“ (apulische Gebäckkringel), verschiedene Säfte

Stück für Stück werden die in die Jahre gekommenen Trulli im alten Stadtteil Alberobellos liebevoll restauriert

Focaccia mit Kirschtomaten, Oregano und Salz – Carlos Rezept verraten wir Ihnen auf Seite 82!

Carlo und seine Tante Antonia begeistern die Kochkurs-Teilnehmer mit ihrem Charme und ihren köstlichen Gerichten

Unsere Restaurant- und Unterkunftstipps

In ganz Apulien gibt es viele sehr gute Restaurants, die auch von Einheimischen gerne besucht werden.

Essen

Il Punto

Via Eroi del Mare, 16, 72010 Torre Canne
Tel: +39 080 4820060

❤ Preis pro Person: ca. 50 €*

Dieses edle Fischrestaurant bietet neben erstklassigen Speisen aus fangfrischem Fisch einen tollen Blick aufs Meer.

L'Osteria di Chichibio

Largo Gelso, 12, 70044 Polignano a Mare
Tel: +39 080 4240488
www.osteriadichichibio.it

❤ Preis pro Person: ca. 50 €*

In diesem Restaurant werden Ihnen in eleganter Atmosphäre feine Fischgerichte serviert. Weinkenner werden von der großen Auswahl an verschiedenen Weinen, sowohl aus Apulien als auch aus anderen italienischen Weingebieten, begeistert sein.

Infermento

Piazza San Benedetto/Via Penna della Galera, 20/22
70044 Polignano a Mare
Tel:+39 080 4249840
www.infermento.com

❤ Preis pro Person: ca. 25 €*

Italienische und insbesondere apulische Weine und Biersorten stehen in dieser Bar in der Altstadt auf der Karte, dazu gibt es regionaltypische kleine Gerichte, die aus heimischen Produkten zubereitet werden.

Antiche Mura

Via Roma, 11
70044 Polignano a Mare
Tel:+39 080 4242476
www.ristoranteantichemura.it

❤ Preis pro Person: ca. 30 €*

Das Besondere an diesem Fischrestaurant ist die gemütliche Atmosphäre, in der Gäste mit typisch apulischer Küche verwöhnt werden.

Schlafen

Borgobianco Resort & Spa

Contrada Casello Cavuzzi, 70044
Polignano a Mare, Tel:+39 080 8870001
www.borgobianco.it

❤ Preis für 2 Personen/Nacht inkl. Halbpension/Vollpension: je nach Saison und Zimmer zwischen 220/250 € und 750/780 €.

Das 5-Sterne-Hotel liegt etwas außerhalb von Polignano a Mare inmitten von Olivenhainen. Hier können Gäste ihre Seele baumeln und sich verwöhnen lassen.

Casa Dorsi

Via Porto, 58, 70044 Polignano a Mare
Tel: +39 080 4251168, www.casadorsi.com

❤ Preis für 2 Personen/Nacht inkl. Frühstücksbüfett: je nach Saison und Apartment zwischen 70 € und 180 €.

Das Bed & Breakfast im historischen Stadtzentrum bietet sowohl Zimmer als auch Ferienwohnungen. Bei einem Kochkurs besteht für Gäste die Möglichkeit, die apulische Küche hautnah kennenzulernen.

*ohne Getränke

und allem voran „crostate“ (süße Mürbeteigkuchen mit verschiedensten Füllungen), die die Apulier gerne schon morgens vernaschen und denen wir ab Seite 62 etwas mehr Aufmerksamkeit schenken. Mittags kann man zwischen verschiedenen typisch apulischen Spezialitäten wie Burrata (einem mozzarellaähnlichen Kuhmilch-Frischkäse mit sehr weichem, cremigem Inneren), verschiedenen Hartkäsesorten, Schinken, dem berühmten Capocollo aus Martina Franca, Oktopussalat oder Parmigiana (einer Art würzigem Auflauf aus Auberginen, Tomaten und Käse) wählen, dazu dürfen „taralli“ nicht fehlen. Sehr beliebt als Vorspeise oder kleiner Snack sind die sogenannten „friselle“, kleine getrocknete Weißbrotscheiben, die mit gewürfelten Tomaten belegt und mit Olivenöl beträufelt werden.

Die regionalen Küchen unterscheiden sich in Italien gravierend. Hoteldirektor Roberto meint, im Norden sei sie zu fett, in Sizilien zu süß und in Apulien einfach perfekt! Perfektion zeigt sich auch abends, wenn Küchenchef Leonardo und seine Mannschaft beweisen, wie kreativ die „cucina povera“, die sogenannte Arme-Leute-Küche, sein kann und welch tolle Gerichte sich rein aus regionalen Zutaten zaubern lassen. Auf der Speisekarte stehen z. B. in Primitivo geschmortes Schweinefleisch aus Martina Franca mit Karottencreme und mit schwarzem Pfeffer gewürztem Kartoffelpüree oder Flan von wildem Chicorée auf Saubohnenpüree mit Croûtons.

Regionaltypische Kochkurse

Die beste Möglichkeit, die original apulische Küche kennenzulernen, ist natürlich die Teilnahme an einem Kochkurs. Carlo bietet für die Gäste in seinem Bed & Breakfast „Casa Dorsi“ einen Kochkurs an, bei dem sie die apulische Küche hautnah erleben können. Hier werden frische Apfeloliven, die roh sehr scharf schmecken, mit viel nativem Olivenöl extra, Knoblauch, Peperoncino, Tomaten, Petersilie und grobem Meersalz gebraten und mit der weltbesten Focaccia serviert. Das Highlight jedoch ist das Pastamachen mit Carlos Tante Antonia. Diese ältere Dame ist eine Bilderbuch-Nonna – genau so stellt man sich eine typisch italienische Großmutter vor! Mit ihrer jahrzehntelangen Erfahrung knetet sie den Pastateig und formt ihn dann zu dünnen Rollen. Mithilfe eines Messers formt sie Orecchiette, die apulischen Öhrchennudeln, und motiviert die Jungköche, wenn die ersten Exemplare noch nicht perfekt sind. In einem würzigen Sugo aus Olivenöl, Peperoncino, Sardellen und dem für die Region so typischen Stängelkohl werden die gegarten Orecchiette geschwenkt und kommen heiß auf den Tisch. Dieser Kochkurs ist ein echtes Erlebnis – apulische Küche und apulische Gastfreundschaft in Perfektion!

Herzliche Menschen, traumhafte Landschaften und kulinarische Genüsse – das (und noch viel mehr) ist Apulien. Lassen auch Sie sich verzaubern!

Weinreise in den Süden Italiens

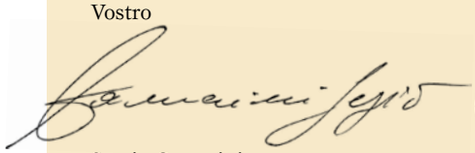
Vor ein paar Jahren reisten meine Frau Cristina und ich mit dem Auto von der Toskana aus nach Apulien. Ziel der Reise waren Weingüter und endlich einmal den Stiefelsporn am „Absatz“ Italiens, zu besuchen. Südlich von Rom an Neapel vorbei, sind wir am Ziel angekommen. Überwältigend und ganz anders als erwartet. Haben Sie noch die alten Italo-Western mit Clint Eastwood, Franco Nero und Konsorten in Erinnerung? Uns haben beim Anblick dieser weiten Landschaft nur der Mexikaner mit Sombrero auf dem Esel und die einsame kleine Kirche mit einer einzigen Glocke auf dem Turm gefehlt.

Etliche Kilometer weiter ein total neues Bild: Weinberge, Olivenhaine, üppige mediterrane Vegetation, soweit das Auge reicht. Und erst die Autobahnen – so was von schön, gepflegt und supersauber (das könnten die Schweizer nicht besser machen). Es mag auch daran liegen, dass ein Schwabe, Friedrich II., im 12. Jahrhundert fast sein ganzes Leben dort verbracht und gestaltet hat: Castel del Monte, Viadukte und vieles mehr – von Architektur angefangen, bis zur Pflege und Innovation der Landwirtschaft. Von Forstbau über Getreide, Obst und Gemüse, bis zu Oliven und Weinbergen. Nicht umsonst wurde in jener Zeit Apulien die „Kornkammer Italiens“ genannt. So viel zum Thema Süden …

Die Vielfalt der autochthonen Rebsorten Apuliens ist wirklich beeindruckend: Die weißen Fiano, Bombino, Verdeca etc. zeigen Frische, mineralische und florale Düfte, Aromen von reifer Birne und Melone – einfach fantastisch! Und dann die Roten: „Negroamarao – Schwarzbitter“ – was für ein Nonsens. Diese Rebsorte bringt eindrucksvolle Weine, vollmundig, mit ausgewogenen Tanninen, Gerbstoffen voller Harmonie und Kraft, Holunder-Cassis-Beeren in der Farbe und mit lakritzigen Noten vielleicht etwas Süßbitteres? Aglianico könnte man als „Barolo des Südens“ bezeichnen – Röstnoten und Aromen von reifen Feigen zeigen diese Süditaliener. Sie brauchen etwas Zeit zum Reifen, im Fass und in der Flasche. Primitivo hat mit der Übersetzung „primitiv“ nichts am Hut. Es ist die Rebsorte, die als Primero – als erste – reift, denn „primitivo“ bedeutet auch ursprünglich. Leider gibt es auf dem Markt derzeit viele Primitivi, die eher an den falsch übersetzten Namen erinnern, als dass sie die Realität der wirklichen Qualität zeigten. Das ist sehr schade, denn mit viel Verstand und Herzblut können diese Weine eine echte Offenbarung sein.

Land und Meer Apuliens meinen es sehr gut mit uns, und die Qualität der Produkte beschert uns eine abwechslungsreiche Küche, die die Mammas aus Italien in der ganzen Welt so liebenswert und sympathisch gemacht hat.

Viel Spaß bei Pizza, Pasta & Co.
Vostro



Sergio Camerini

Dieses Rezept hat uns Carlo aus dem Casa Dorsi verraten!

Focaccia

Focaccia

FÜR 4 PERSONEN
Zubereitung 90 Minuten

90 MINUTEN

- **1 mittelgroße Pellkartoffel, lauwarm**
- **250 g Mehl (Type 00)**
- **250 g Semola rimacinata (Hartweizengrieß)**
- **1 Würfel Hefe**
- **250 ml lauwarmes Wasser**
- **1 Schuss natives Olivenöl extra zzgl. Öl für die Form und zum Beträufeln**
- **1 Handvoll Kirschtomaten**
- **2 TL Salz**
- **1 TL grobes Meersalz**
- **1/2 EL getrockneter Oregano**

1 Kartoffel pellen und mit einer Gabel zerdrücken. Mehl und Hartweizengrieß auf der Arbeitsfläche mischen und eine Mulde hineindrücken. Hefe im Wasser auflösen.

2 Die zerdrückte Kartoffel sowie die Hefemischung, Salz und Olivenöl in die Mulde geben und alles gut verkneten. Je nach Größe der Kartoffel kann der Teig zu feucht oder zu trocken sein. Bei Bedarf deshalb also weiteres Wasser oder weiteres Mehl zugeben und kneten, bis der Teig geschmeidig ist.

3 Reichlich Olivenöl in eine geschlossene runde Backform mit etwa 26 cm Durchmesser geben und den Teig hineindrücken, den Teigfladen dann in der Form wenden, sodass auch die andere Seite mit Öl bedeckt ist. Mit den Fingern kleine Mulden in die Oberfläche drücken. Den Teig mit einem Küchenhandtuch abdecken und etwa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

4 Wenn der Teig aufgegangen ist, den Backofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen.

5 Kirschtomaten halbieren und jeweils über einer Teigmulde mit den Fingern andrücken, sodass der Saft in die Mulde tropft. Die ausgedrückte Tomate dann in die Mulde drücken. Mit allen Tomaten so verfahren.

6 Die Focaccia mit Meersalz und Oregano bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen.

Tipp: Durch die Kartoffel im Teig wird die Focaccia besonders fluffig. Sie schmeckt am besten, wenn sie noch warm ist.

... und so isst Apulien

Lassen Sie sich den Geschmack des Südens auf der Zunge zergehen!

Fotos: Frauke Antholz

Orecchiette mit Salsiccia-Auberginen-Sugo

Orecchiette con un sugo di salsiccia e melanzane

FÜR 4 PERSONEN
❤ **Zubereitung** 45 Minuten

45 MINUTEN

- **400 g Orecchiette (oder selbst gemachte Orecchiette, siehe rechts)**
- **1 kleine Aubergine**
- **1 rote Paprikaschote**
- **3 Salsiccia-Würste**
- **1 EL natives Olivenöl extra**
- **2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt**
- **1 roter Peperoncino, entkernt, gehackt**
- **400 g gestückelte Tomaten (Dose oder Tetrapack)**
- **300 ml Wasser**
- **1/2 EL getrockneter Oregano**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Aubergine und Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Das Brät der Salsiccia aus der Pelle herausdrücken.

2 Öl in einem Topf erhitzen und das Salsiccia-Brät bei mittlerer Hitze anbraten, bis es Farbe angenommen hat. Knoblauch, Peperoncino, Aubergine und Paprika zugeben und etwa 5 Minuten mitbraten. Tomaten, Wasser und Oregano zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei kleiner Hitze zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf erneut abschmecken.

3 Orecchiette nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen. Mit dem Sugo vermischen und servieren.

Selbstgemachte Orecchiette: Mit etwas Geschick kann man Orecchiette auch selbst herstellen. Dazu 500 g Semola rimacinata (Hartweizengrieß) mit 210–250 ml heißem Wasser verkneten. Am besten tastet man sich mit der Flüssigkeitsmenge langsam heran und gibt sie nach und nach zum Grieß. Durch das heiße Wasser wird der Teig ganz besonders geschmeidig und elastisch und lässt sich anschließend optimal zu Orecchiette („Öhrchen“) formen. Wenn der Teig nach ausgiebigem Kneten die richtige Konsistenz erreicht hat, kann man kleine Teigportionen abteilen. Diese zu einer dünnen Rolle formen (ca. 1 cm Durchmesser) und mit einem Messer kleine Stücke abschneiden (ca. 8 mm). Das Messer flach über das Teigstück ziehen, sodass an den Rändern ein kleiner Wulst entsteht. Das Teigstück dann über dem Daumen umstülpen (das Innere nach außen drehen), sodass sich die typische gewölbte Form ergibt. Auf diese Weise den gesamten Teig verarbeiten und anschließenden in kochendem Salzwasser al dente kochen. Das Formen der Orecchiette erfordert zwar etwas Übung, aber auch wenn sie nicht ganz so perfekt sind wie die Orecchiette einer italienischen Nonna, ist das Formen der Öhrchennudeln ein großer Spaß für Jung und Alt!

Taralli mit Fenchelsamen

Taralli

FÜR 4 PERSONEN
Zubereitung 75 Minuten

75 MINUTEN

- **500 g Semola rimacinata (Hartweizengrieß)**
- **1/2 TL Salz**
- **1/2 TL Fenchelsamen, fein gemörsert**
- **150 ml trockener Weißwein**
- **125 ml natives Olivenöl extra**

1 Hartweizengrieß, Salz und Fenchelsamen auf der Arbeitsfläche mischen und eine Mulde hineindrücken. Wein und Olivenöl in die Mulde geben und alles zu einem festen Teig verkneten. Den Teig in eine Schüssel geben, mit einem Küchenhandtuch abdecken und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

2 Den Teig in kleinere Portionen teilen und zu Rollen von ca. 1 cm Durchmesser formen. Die Rollen in Stücke von ca. 8 cm Länge teilen und jedes Teigstück zu einem Kringel formen, dazu die Enden aufeinanderlegen und leicht andrücken. Den gesamten Teig auf diese Weise verarbeiten.

3 Den Backofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

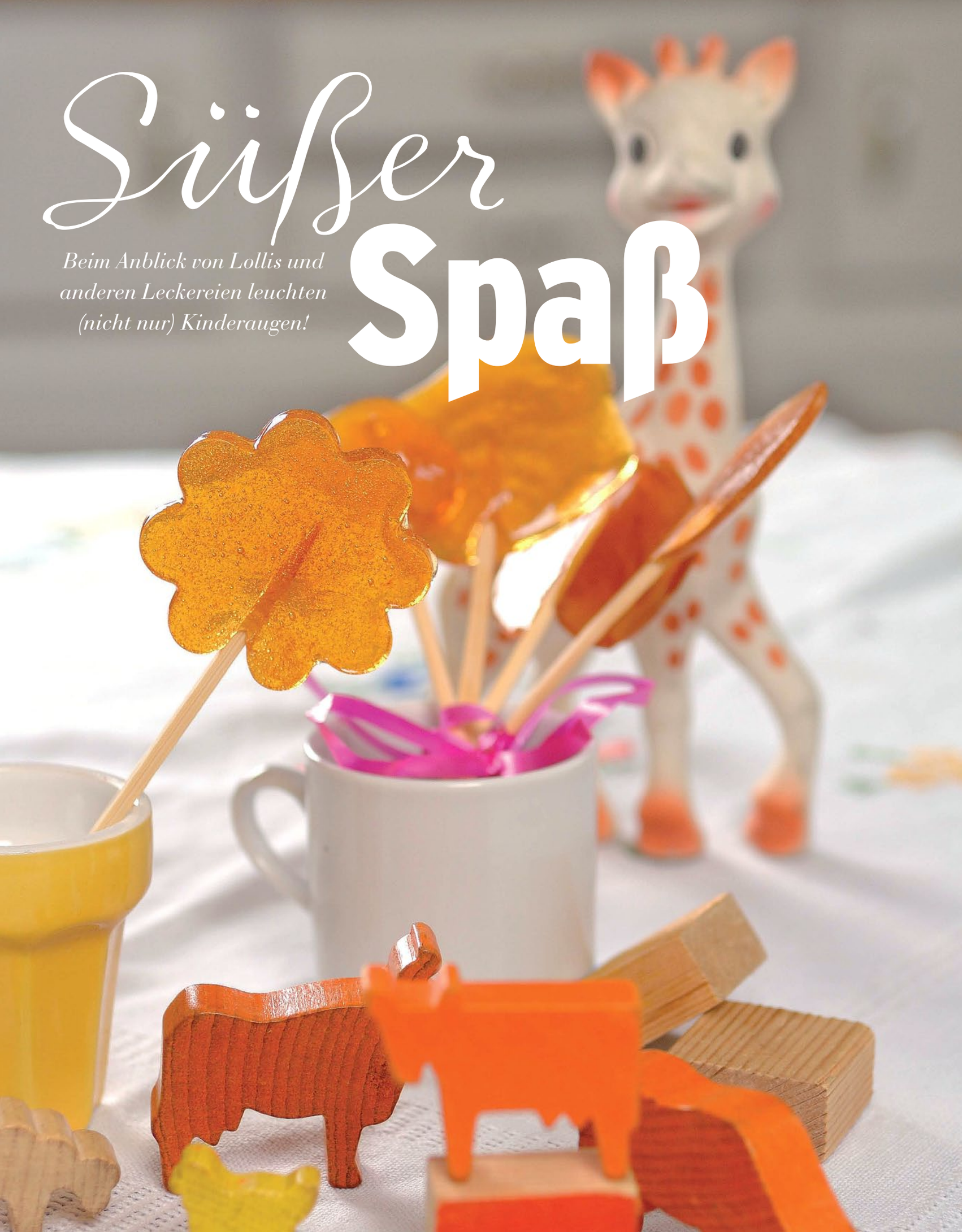
4 Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Taralli portionsweise im Wasser garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und mit etwas Abstand auf das Backblech setzen.

5 Die Taralli portionsweise im vorgeheizten Ofen etwa 25–30 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Kleine Verwandlungskünstler: Taralli sind eine leckere typisch apulische Knabberei, die bei keinem ausgiebigem Essen fehlen darf. Die Apulier lieben es, die Gebäckkringel zu naschen, während sie auf den nächsten Gang warten. Es gibt sie in unzähligen Varianten – ganz pur, mit verschiedenen Kräutern oder wie in dieser Variante mit Fenchelsamen, die das Gebäck sehr würzig machen. Neben den herzhaften Sorten gibt es auch süße Taralli, z.B. mit Mandeln. Selbstgebackene Taralli sind übrigens ein tolles Mitbringsel. Verpacken Sie eine Handvoll Taralli in einem kleinen Tütchen oder einer schönen Pappschachtel und verschenken Sie sie zusammen mit einer Flasche Wein, zu der die Taralli hervorragend passen – Ihre Lieben werden begeistert sein!

Süßer Spaß

Beim Anblick von Lollis und anderen Leckereien leuchten (nicht nur) Kinderaugen!



Orangenlollis

Lecca lecca all'arancia

FÜR CA. 20 LOLLIS ❤ Zubereitung
45 Minuten zzgl. Zeit zum Abkühlen

45 MINUTEN

- **250 g Zucker**
- **Saft einer mittelgroßen Orange oder Orangensaft aus der Flasche**
- **Saft einer halben Zitrone**
- **50 ml Wasser**
- **Stäbchen aus Holz**

1 Den Zucker mit dem Wasser sowie dem Zitronen- und Orangensaft in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze sprudelnd kochen lassen. Sobald die Masse zähflüssig wird, den Topfboden kurz in kaltes Wasser tauchen. (Achtung: Die Masse sollte nicht karamellisieren und braun werden!)

2 Mithilfe eines Esslöffels die gewünschte Lolligröße auf das Backpapier gießen. Mithilfe gefetteter Backförmchen können auch Formen gegossen werden. Etwas erkalten lassen, Förmchen entfernen und die Stiele eindrücken.

3 Sobald die Lollis erkaltet sind, können sie sofort verspeist werden oder luftdicht in Zellophan einige Tage aufbewahrt werden.

Himbeerbonbons

Caramelle ai lamponi

FÜR CA. 30 BONBONS ❤ Zubereitung
45 Minuten zzgl. Zeit zum Abkühlen

45 MINUTEN

- **500 g Puderzucker**
- **4 EL Wasser**
- **1 EL Zitronensaft**
- **4 EL Himbeersirup**
- **1 EL Orangensaft**
- **Rote Speisefarbe**
- **Etwas geschmacksneutrales Öl**

1 Den Puderzucker zusammen mit dem Wasser, dem Zitronensaft, dem Sirup und dem Orangensaft in einem Topf verrühren und erhitzen, bis die Masse zu kochen beginnt.

2 Nun mit ein wenig Speisefarbe den Himbeerbonbons zu ihrem knalligen Rosa verhelfen. Sobald sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und deutliche große Blasen bildet, den Topf vom Herd nehmen und den Topfboden kurz in kaltes Wasser tauchen.

3 Nun die leicht gekühlte Masse vorsichtig in zuvor geölte kleine Förmchen oder teelöffelweise auf ein Backpapier geben und vollständig erkalten lassen. Danach die Bonbons mit etwas Öl einreiben und eines sofort in den Mund stecken, alle anderen hübsch in Butterbrotpapier oder Zellophan verpacken.

Fotos: Conny Marx © Jan Thorbecke Verlag, Ostfildern 2012

Müsliriegel

Barrette di muesli

40 MINUTEN

FÜR 12 RIEGEL ❤ Zubereitung
40 Minuten zzgl. Zeit zum Abkühlen

- **60 g Butter**
- **100 g Zucker**
- **100 g Honig**
- **Eine halbe Zitrone**
- **200 g Haferflocken**
- **100 g Haferpops oder andere Cerealien**
- **100 g gehackte Haselnüsse**
- **50 g Kokosraspel**
- **Rosinen oder Dattelstückchen**
- **50–100 g Schokokuvertüre**

1 Die Butter zusammen mit dem Zucker, dem Honig und dem Zitronensaft vermengen und zum Kochen bringen. So lange kochen, bis der Zucker zu karamellisieren beginnt.

2 Dann sofort alle anderen Zutaten zugeben und gründlich untermengen.

3 Die Masse in eine flache Form geben, welche zuvor mit Backpapier ausgelegt wurde. Mit dem Kartoffelstampfer verdichten und glätten. Nun noch vollständig auskühlen lassen und nach Geschmack mit geschmolzener Kuvertüre bestreichen.

Karamellpopcorn

Popcorn al caramello

40 MINUTEN

FÜR EINE GROSSE SCHÜSSEL
❤ Zubereitung 40 Minuten

- **3–4 EL geschmacksneutrales Öl**
- **2 Handvoll Popcornmais (ca. 100 g)**
- **50 g gehackte Mandeln**
- **50 g gehackte Haselnüsse oder Walnüsse**
- **200 g Sahnekaramellbonbons, gehackt**
- **70 ml Milch**

1 Einen weiten Topf oder eine große Pfanne mit Deckel bereitstellen, am besten ist ein Glasdeckel, da kann man das Popcorn beim Aufplatzen beobachten. Das Öl in die Pfanne geben und den Popcornmais hinzufügen. So verteilen, dass die Körner nicht übereinander liegen. Die Pfanne erhitzen und staunen, wie aus so wenigen Körnern eine Riesenmenge Popcorn wird. Dann abkühlen lassen.

2 Die Mandeln und Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht bräunlich werden und duften. Nun die Karamellbonbons zugeben, mit der Milch ablöschen und aufkochen. Diese Masse zum Popcorn geben und ordentlich untermischen, bis auch das letzte Popcorn ein Karamell-Nuss-Mäntelchen bekommen hat.

3 Das Popcorn in selbstgebastelte kleine Tüten füllen und selbst genießen oder verschenken.

Redaktionstipp:

„Sweets for my sweet“ zeigt Ihnen, wie Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Zuckerbäcker spielen können. Ob Popcorn, Bonbons, Eis, Lollis oder Müsliriegel – schon die Zubereitung ist ein Spaß für die ganze Familie, und vom Naschen bekommt anschließend keiner genug! Jan Thorbecke Verlag, 14,90 Euro.

SPAREN SIE 15 %

„So is(s)t Italien“ abonnieren, Wunschprämie sichern!

IHRE VORTEILE IM ÜBERBLICK:

- → Wunschprämie auswählen
- → Sie sparen 15 % gegenüber dem Einzelhandel
- → Lieferung bequem frei Haus im Schutzumschlag
- → Sie erhalten ihr Heft früher als der Handel
- → keine Ausgabe verpassen

PRÄMIE DES MONATS

CINZANO ASTI COOLER SET

Prickelnde Lebensfreude und einzigartige Freundinnenmomente – das ist CINZANO Asti. Sichern Sie sich eine Flasche CINZANO Asti mit dem eleganten Flaschenkühler von Menu und zwei Sparkling Wine-Kelchen im Gesamtwert von 40,00 €.
CIN, CIN...CINZANO Asti.

Ohne Zuzahlung

JAHRES-ABO „LANDGENUSS“

6 x im Jahr: zahlreiche kreative Rezepte, gewürzt mit Produktempfehlungen, erprobten Zubereitungsmethoden und Schritt-für-Schritt-Anleitungen im Wert von 24,90 €.

Ohne Zuzahlung!

KRÄUTER-SCHNEIDEMÜHLE

Wie in einer Kräuterschere schneiden gegenläufige Messer die frischen Kräuter. So bleiben die wichtigen Vitamine und Aromen mit ihrem herrlich frischen Kräuterduft erhalten. Edelstahlkorpus, 17 cm hoch, Ø 7 cm, geätzte Edelstahlklingen.
UVP 39,95 €

Zuzahlung nur 18 €!

„EIN ITALIENISCHER SOMMER“

Rezepte und Geschichten. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine genussvolle Reise, auf eine Suche nach dem Traum vom Süden. Hardcover 242 Seiten. Wert 24,99 €.
Nur so lange der Vorrat reicht.

Ohne Zuzahlung!

Schneller bestellen im Internet:
www.soisstitalien.de/abo

JAHRES-ABO „SWEET PAUL“

„sweet paul“ lädt Dich zum Träumen ein und schenkt Dir Geborgenheit. Er erfüllt Deine Wünsche, selbst etwas Schönes zu basteln oder Leckeres zu kochen. 4 Ausgaben. Wert 19,90 €.

Ohne Zuzahlung!

BUTANGAS-BRENNER VON LURCH

TÜV-GS-geprüft. Stufenlose Flammenregulierung. Flamme bis 1300 °C. Mit Tischständer. Größe 15,5 x 19 cm. UVP: 39,90 €.

Zuzahlung nur 14,90 €!

JETZT GLEICH BESTELLEN:

www.soisstitalien.de/abo +49(0)2225 7085-331

☑ JA, ich möchte 6 x „So is(s)t Italien“, 15% sparen und meine Wunschprämie

Aktions-Code: **SI13E02**

Ich bestelle „So is(s)t Italien“ im Jahresabo zum Vorzugspreis von derzeit nur 24,90 € (europ. Ausland zzgl. 10 €) frei Haus. Wenn ich im Anschluss keinen weiteren Bezug möchte, genügt die schriftliche Kündigung beim Verlag bis 6 Wochen vor Ablauf der Bezugszeit. Ansonsten verlängert sich das Abonnement um jeweils ein Jahr.

☐ Ich will nichts verpassen und bin damit einverstanden, dass die falkemedia: e.K., digital GmbH, living GmbH mir weitere Medienangebote per E-Mail/Telefon/SMS unterbreitet. Freiwillige Angabe.

Meine Wunschprämie:

- ☐ **Cincano Asti Cooler Set / F 544**
- ☐ **Jahres-Abo „LandGenuss“** (ohne Zuzahlung) **/ F 364**
- ☐ **Kräuter-Schneidemühle** (Zuzahlung nur 18 €) **/ F 311**
- ☐ **Buch „Ein italienischer Sommer“** (ohne Zuzahlung) **/ F 489**
- ☐ **Jahres-Abo „sweet paul“** (ohne Zuzahlung) **/ F 494**
- ☐ **Butangas-Brenner von Lurch** (Zuzahlung nur 14,90 €) **/ F 173**

COUPON BITTE EINSENDEN AN:
FALKEMEDIA ABOSERVICE
POSTFACH 1331, 53335 MECKENHEIM

Die Prämie wird nach Rechnungsbegleichung zugestellt. (Prämienversand ins Ausland zzgl. 16 € Porto und Verpackung). Ich kann die Bestellung beim Verlag ohne Angabe von Gründen binnen 30 Tagen schriftlich widerrufen.

*Name | Vorname

Geburtsdatum (TT:MM:JJ)

*Straße | Hausnummer | Postfach

*Postleitzahl | Ort

*Telefon

E-Mail

☐ BEQUEM PER BANKEINZUG* oder per ☐ RECHNUNG

Konto-Nummer

Bankleitzahl

Geldinstitut

☐ PER KREDITKARTE ☐ Visa ☐ Eurocard | Mastercard

gültig bis

Kreditkarten-Nr.

KPN-Nr.

X

*Unterschrift

Datum

Die mit * gekennzeichneten Felder müssen ausgefüllt werden

Allerlei mit Joghurt

Ein Verwandlungskünstler: Joghurt ist ideal für die leichte, gesunde Ernährung und bietet immer wieder eine gelungene Abwechslung auf dem Teller.

Vorspeise

Lavendel-Grissini
mit Cranberry-Joghurt-Dip

Rezept auf Seite 95

Hauptgericht

Makkaroni mit Pistaziensoße

Rezept auf Seite 95

Dessert

Pfirsichcreme mit Amarettini

Vorspeise

Lavendel-Grissini mit Cranberry-Joghurt-Dip

120 MINUTEN

Grissini alla lavanda

FÜR 4 PERSONEN ❤ **Zubereitung** etwa 2 Stunden

Für die Grissini

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL getrocknete Lavendelblüten
- 1 TL Salz
- 6 EL natives Olivenöl extra
- Mehl für die Arbeitsfläche
- 3–4 EL Milch

Für den Cranberry-Joghurt-Dip

- 1 Bio-Orange
- 50 g getrocknete Cranberrys
- 100 g Majonäse
- 200 g Vollmilchjoghurt
- 1 frischer roter Peperoncino, gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel sieben. Mittig eine Mulde formen. Die Trockenhefe in die Mulde streuen und den Zucker einrieseln lassen. Mit dem Wasser begießen und die Schüssel mit einem Tuch abdecken. Den Vorteig an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Lavendelblüten im Mörser fein zerreiben. Zusammen mit dem Salz und dem Olivenöl unter den Vorteig kneten. Den Teig nochmals abdecken und 20 Minuten ruhen lassen.

3 Für den Dip die Orange heiß waschen und mit Küchenpapier trocken reiben. Etwa zwei Drittel der Schale fein abreiben und über die Cranberrys streuen. Die Orange halbieren, eine Hälfte zu Saft pressen und mit Majonäse, Joghurt und Peperoncino glatt rühren. Die Cranberrys unterziehen und den Dip mit Salz und Pfeffer würzen. In vier Portionsschalen füllen, mit Folie abdecken und bis zum Gebrauch in den Kühlschrank stellen.

4 Den Backofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen.

5 Den Hefeteig auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche kräftig durchkneten und etwa 1,5 cm dick ausrollen. Mit einem Messer Streifen von etwa 2 x 10 cm schneiden. Jeden Teigstreifen so rollen und dabei in die Länge ziehen, dass daraus etwa 25 cm lange Grissini werden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem Tuch abdecken und nochmals 20 Minuten ruhen lassen.

6 Die Teigstangen mit Milch bepinseln und im heißen Ofen 10–15 Minuten goldgelb backen. Anschließend auf einem Backgitter gut auskühlen lassen und mit dem Cranberry-Dip servieren.

Hauptgericht

Makkaroni mit Pistaziensoße

20 MINUTEN

Maccheroni al pistacchio

FÜR 4 PERSONEN ❤ **Zubereitung** 20 Minuten

- 500 g Makkaroni (alternativ Bucatini)
- 150 g geschälte Pistazien
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- Saft von einer halben Zitrone
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pasta in reichlich kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest garen. Inzwischen die Pistazien in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Herausnehmen und auf einen Teller legen.

2 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die abgekühlten Pistazien in ein Küchentuch wickeln und mit dem Fleischklopfer grob zerkleinern.

3 Alle vorbereiteten Zutaten mit Zitronensaft, Joghurt, Olivenöl und der Hälfte des Parmesans kräftig verrühren. Zusätzlich einige Löffel Nudelwasser unter die Soße rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Pasta in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend mit der Soße in einer Schüssel locker vermengen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Dessert

Pfirsichcreme mit Amarettini

20 MINUTEN

Crema di pesca

FÜR 4 PERSONEN ❤ **Zubereitung** 20 Minuten

- 2 saftige Pfirsiche
- 100 g Amarettini
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 150 g Naturjoghurt
- 2 EL Pfirsichkonfitüre
- 150 g Sahne
- 1 EL Amaretto

1 Die Pfirsiche kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen und häuten. Das Fruchtfleisch in gleichmäßig kleine Stücke schneiden. Die Amarettini in einen Plastikbeutel geben und diese mit der platten Seite eines Fleischklopfers grob zerbröseln.

2 Den Doppelrahmfrischkäse mit Joghurt und Pfirsichkonfitüre glatt rühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben.

3 Die Pfirsichstückchen mit der Creme sowie den zerbröselten Amarettini abwechselnd in breite, flache Gläser schichten. Mit Pfisichstückchen abschließen, mit 1 EL Amaretto beträufeln und servieren.

Vorspeise

Joghurt-Auberginen-Dip

Rezept auf Seite 99

Hauptgericht

Gebackene Rote Bete mit Joghurtricotta

Rezept auf Seite 99

Dessert

Schokoladen-Ricotta-Eis

Vorspeise

Joghurt-Auberginen-Dip

40 MINUTEN

Crema di yogurt e melanzane

FÜR 4 PERSONEN ❤ Zubereitung 40 Minuten

- **1 große Aubergine**
- **1 kleines Bund Petersilie**
- **2 Knoblauchzehen**
- **Saft von einer halben Zitrone**
- **1 Msp. Kreuzkümmel**
- **300 g Vollmilchjoghurt**
- **100 g entsteinte schwarze Oliven, fein gehackt**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Backofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen.

2 Die Aubergine waschen, mit einer Gabel rundherum einstechen und auf ein Backblech legen. Im heißen Ofen etwa 20 Minuten garen, bis die Haut sichtbar schwarz ist und Blasen wirft.

3 In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

4 Die Aubergine unter fließendem kaltem Wasser abkühlen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Joghurt im Küchenmixer pürieren.

5 Das Mus mit der Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In Portionsschalen füllen und mit den Oliven garnieren.

Hauptgericht

Gebackene Rote Bete mit Joghurtricotta

50 MINUTEN

Barbabietole al forno

FÜR 4 PERSONEN ❤ Zubereitung 50 Minuten

- **8 kleine Knollen Rote Bete**
- **2 Frühlingszwiebeln, geputzt, fein gehackt**
- **Einige Thymianzweige**
- **100 g Walnusskerne, grob gehackt**
- **4 EL natives Olivenöl extra**
- **2 EL Balsamicoessig**
- **Saft von einer halben Zitrone**
- **150 g Vollmilchjoghurt**
- **150 g Ricotta**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- **8 Portionsblätter Backpapier**

1 Den Backofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen. Die Rote Bete-Knollen schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und auf die Backpapierblätter verteilen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Zweigen zupfen.

3 Das Olivenöl mit dem Balsamicoessig verrühren und die Frühlingszwiebeln und Walnüsse unterrühren.

4 Die Rote Bete mit dieser Mischung löffelweise überziehen und etwas Thymian darüberstreuen. Die Backpapierblätter verschließen, auf ein Backblech geben, und die Rote Bete im heißen Ofen etwa 45 Minuten garen.

5 Den Zitronensaft mit dem Joghurt und dem Ricotta verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Die Rote Bete aus den Backpapierblättern nehmen, auf vier Teller verteilen und mit dem Joghurtricotta überziehen.

Dessert

Schokoladen-Ricotta-Eis

4,5 STUNDEN

Gelato al cioccolato e ricotta

FÜR 4 PERSONEN ❤ Zubereitung 20 Minuten
zzgl. 4 Stunden Kühlzeit

- **250 g Ricotta**
- **100 g magerer Naturjoghurt**
- **1/2 gestrichener TL Vanillezucker**
- **50 g Puderzucker**
- **50 g Zartbitterschokolade, fein geraspelt**
- **50 ml starker kalter Espresso**

1 Den Ricotta mit Joghurt, Vanillezucker, Puderzucker und Schokolade cremig rühren. Nach und nach den Espresso unterrühren.

2 Diese Mischung in einen Gefrierbehälter füllen und 2 Stunden in das Gefrierfach stellen. Während dieser Zeit zweimal sorgfältig durchrühren.

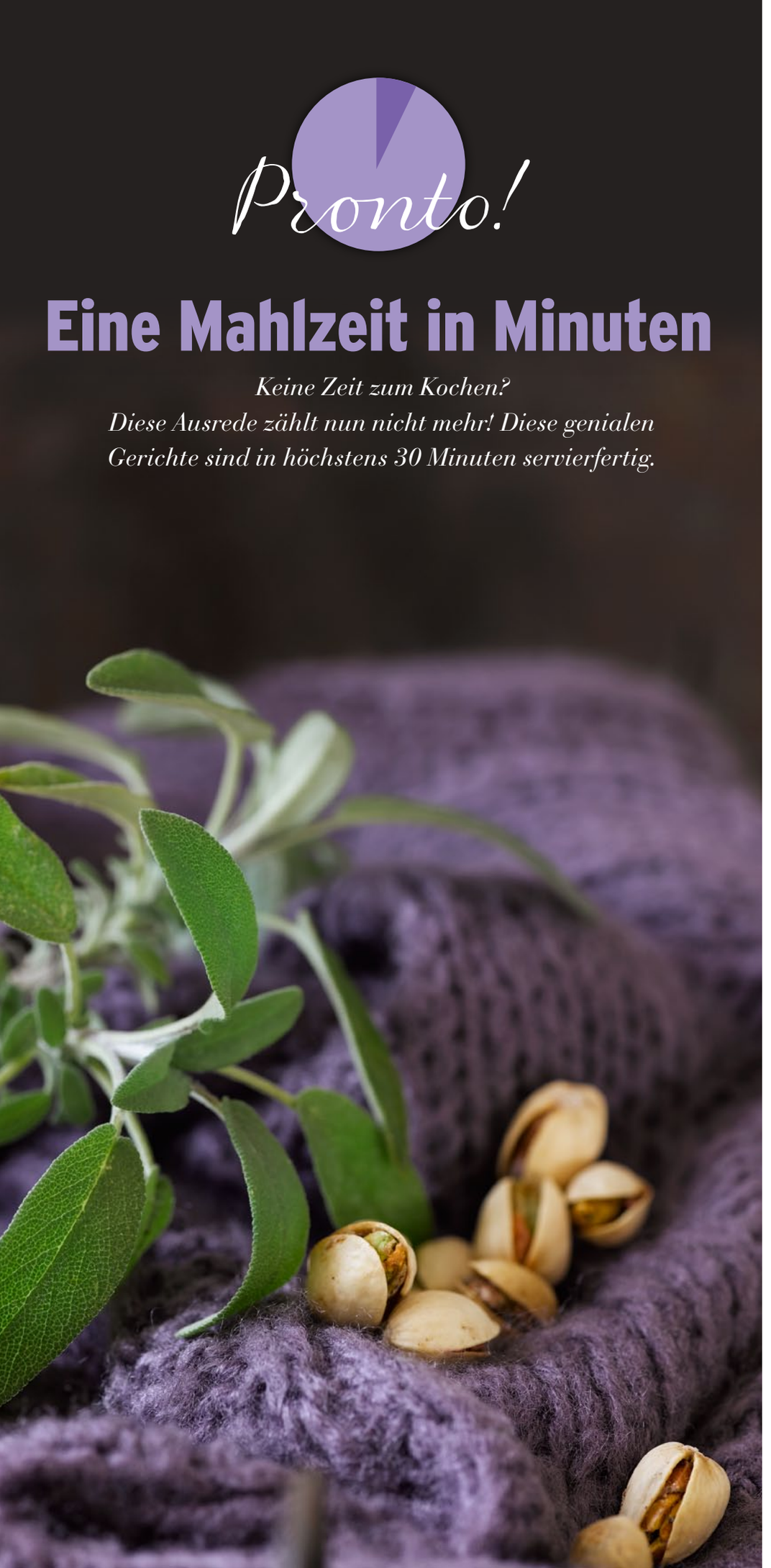
3 Den Gefrierbehälter aus dem Gefrierfach nehmen und die Eismischung mit einem Handrührgerät 1 Minute lang rühren. Anschließend den Behälter wieder zurück in das Gefrierfach stellen und während der nächsten 2 Stunden wiederum zweimal sorgfältig durchrühren.

4 Zum Servieren das Eis 5–8 Minuten antauen lassen. Dann portionsweise Kugeln abstechen und in Dessertschalen anrichten.

Redaktionstipp:

Diese und viele weitere Rezepte finden Sie in „Joghurt & Frischkäse – Das Kochbuch" von Rose Marie Donhauser. Auf 160 Seiten erfahren Sie, wie kreativ und schmackhaft Sie das Naturprodukt zubereiten können. Ob zum Frühstück, als kleiner Snack zwischendurch oder als Hauptzutat in allen Gängen eines Menüs, Joghurt eignet sich hervorragend für die leichte, gesunde Ernährung und bietet immer wieder Abwechslung auf dem Teller. Edition Styria, 24,99 Euro.

Fotos: © 2012 „Joghurt & Frischkäse", Edition Styria / Barbara Lutterbeck



Pronto!

Eine Mahlzeit in Minuten

Keine Zeit zum Kochen? Diese Ausrede zählt nun nicht mehr! Diese genialen Gerichte sind in höchstens 30 Minuten servierfertig.

Spaghetti mit getrockneten Tomaten

Spaghetti ai pomodori secchi

FÜR 4 PERSONEN
Zubereitung 20 Minuten

20 MINUTEN

- **500 g Spaghetti**
- **2 EL Pinienkerne**
- **2 TL Kapern in Salz**
- **1/2 Glas getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft**
- **2 EL natives Olivenöl extra**
- **2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt**
- **1 kleiner roter Peperoncino, in Ringe geschnitten**
- **1/2 Bund Petersilie, grob gehackt**
- **Gehobelter Parmesan zum Servieren, nach Belieben**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen.

2 In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Kapern unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann gemeinsam mit den Tomaten hacken.

3 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Peperoncino darin anschwitzen, dann Tomaten und Kapern zugeben. Etwa 2 Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze braten, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne und Petersilie unterrühren.

4 Die bissfesten Spaghetti abgießen, dabei etwa 80 ml Kochwasser auffangen. Spaghetti und Kochwasser in die Pfanne geben und vorsichtig mit den Tomaten vermischen. Auf 4 Tellern anrichten und mit gehobeltem Parmesan servieren.

Tipp: Für etwas zusätzliche Würze gibt man zu Knoblauch und Peperoncino 3–4 Anchovis in die Pfanne und lässt sie etwas zergehen bevor Tomaten und Kapern zugegeben werden.

Fotos: Frauke Antholz

Hähnchen-Saltimbocca

Saltimbocca di pollo

FÜR 4 PERSONEN
Zubereitung 25 Minuten

25 MINUTEN

- **8 Hähnchen-Minutenschnitzel**
- **4 Scheiben Parmaschinken, halbiert**
- **8 Salbeiblätter**
- **2 EL Butter**
- **100 ml Marsala**
- **2 EL Balsamicoessig**
- **1 TL Honig**
- **1 TL Senf**
- **3 EL natives Olivenöl extra**
- **2 Bund Rucola, geputzt, gewaschen und trocken geschleudert**
- **Einige Kirschtomaten, gewaschen und halbiert**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- **Zahnstocher**

1 Schnitzel 1/2 cm dünn klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit einer halben Scheibe Parmaschinken und einem Salbeiblatt belegen. Mit Zahnstochern fixieren.

2 Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel bei hoher Hitze von jeder Seite etwa 2–3 Minuten anbraten, dann mit Marsala ablöschen und weitere 2 Minuten ziehen lassen.

3 Für das Salatdressing Balsamicoessig, Honig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl unterschlagen.

4 Rucolasalat und Kirschtomaten zum Dressing geben und vermischen.

5 Saltimbocca auf vier Tellern anrichten und mit dem Sud beträufeln. Dazu den Salat reichen.

Tipp: Einige Scheiben Ciabatta machen das Gericht perfekt.

Gnocchipfanne

Gnocchi in padella

FÜR 4 PERSONEN
Zubereitung 30 Minuten

30 MINUTEN

- **500 g Gnocchi aus dem Kühlregal**
- **2 Salsiccia-Würste**
- **1 EL natives Olivenöl extra**
- **1 rote Zwiebel, geschält, in Streifen geschnitten**
- **2 TL Zucker**
- **2 EL Balsamicoessig**
- **400 g stückige Tomaten aus der Dose**
- **1 EL getrockneter Oregano**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen, dann abgießen und abtropfen lassen.

2 In der Zwischenzeit Salsiccia-Brät aus der Pelle drücken und zu kleinen Bällchen formen. In einer heißen Pfanne in Olivenöl rundum anbraten. Wenn sie eine braune Kruste haben und gar sind, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3 In derselben Pfanne die Zwiebel anschwitzen, Zucker zugeben und etwas karamellisieren lassen, dann mit Balsamicoessig ablöschen. Sobald dieser verkocht ist, die Tomaten zugeben und aufkochen lassen. Oregano unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei hoher Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten kochen lassen, dann die abgegossenen Gnocchi und die Salsicciabällchen zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf erneut abschmecken und servieren.

Tipp: Für eine vegetarische Variante 200 g Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren und zusammen mit den Gnocchi in die Soße geben. Wie im Rezept angegeben fertiggaren und heiß servieren.

Süßer Orangensalat

Insalata d'arance

FÜR 4 PERSONEN
Zubereitung 30 Minuten

30 MINUTEN

- **4-6 Orangen**
- **2 EL Zucker**
- **2 EL Orangenlikör**
- **2 EL Pistazien, gehackt**
- **4 Kugeln Vanilleeis, nach Belieben**

1 Orangen schälen, auch die weiße Haut entfernen und die Orangen quer in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in eine flache Schale oder 4 flache Portionsschalen geben.

2 Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren, dann mit Orangenlikör ablöschen. Sobald sich der Karamell im Likör aufgelöst hat, die Flüssigkeit über die Orangen geben und diese etwas ziehen lassen. Mit Pistazien bestreuen und servieren.

Tipp: Der Orangensalat kann entweder pur oder gemeinsam mit einer Kugel Vanilleeis genossen werden. Toll schmeckt auch eine Mischung aus Orangen und Blutorangen, die auch optisch sehr viel hermachen!

Gratinierte Tomaten

Pomodori gratinati

FÜR 4 PERSONEN
Zubereitung 25 Minuten

25 MINUTEN

- **4 große Tomaten**
- **1 Kugel Mozzarella**
- **1 Bund Basilikum, in Streifen geschnitten**
- **2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt**
- **4 EL frisch geriebener Parmesan**
- **2 EL Semmelbrösel**
- **Natives Olivenöl extra**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Backofen auf 220 Grad/Gas Stufe 7 vorheizen. Das obere Drittel der Tomaten abschneiden, den Strunk herausschneiden und fein würfeln. Die Tomaten aushöhlen.

2 Mozzarella in kleine Würfel schneiden und mit Basilikum, Knoblauch und Tomatenwürfeln mischen. Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Tomaten füllen.

3 Tomaten in eine Auflaufform setzen, mit Semmelbröseln bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen 10–15 Minuten gratinieren.

Tipp: Die Tomaten sind ein tolles, schnell zubereitetes Abendessen und eignen sich hervorragend als Beilage zu kurz gebratenem Fleisch oder Fisch.

Fotos: Frauke Antholz

Schnelles Schichtdessert

Dolce a strati

FÜR 4 PERSONEN
❤ **Zubereitung** 30 Minuten

30 MINUTEN

- **400 g Naturjoghurt**
- **250 g Mascarpone**
- **70 g Zucker zzgl. etwas Extra**
- **2 EL Orangensaft**
- **2 EL Orangenlikör zzgl. etwas Extra**
- **Etwa 200 g gemischte Weihnachtsplätzchen**
- **1 Bio-Orange, gewaschen**

1 Joghurt, Mascarpone, Zucker, Saft und Likör miteinander verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat und die Masse cremig ist.

2 Plätzchen grob zerbröseln.

3 Creme und Plätzchen schichtweise in 4 Gläser füllen, dabei mit Creme beginnen und abschließen. Für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

4 Eine Bio-Orange ungeschält quer in Scheiben, dann in Viertel schneiden und in Orangenlikör und etwas Zucker in der Pfanne karamellisieren. Vor dem Servieren auf das Dessert geben.

„So is(s)t Italien“-Genuss-Rätsel

ind. Philosoph †1941	franz. Stadt an der Garonne	Pferde-gangart	span. Ausruf: hurra!, bravo!	Neben-buhler		einfetten, schmieren		ital.: sechs		feuer-speiender Berg		Ritze
						Reiter-mann-schaft			2			
ital. Physiker, †1642				5				Gemüse-pflanze		amerik. Tänzer (Fred)		süd-amerik. Raubfisch
Schüler, Zögling						anhänglich	Kopfhaut als indian. Trophäe					
	11		ital. Vorspeisen									
ital.: eins	ital. Fluss zum Ionischen Meer		Kurort an der Riviera (San ...)		Werbe-schlagwort		Fußball-klub von Mailand (Kurzw.)				10	
							europ. Sicher-heits-konferenz		Norwegen in der Landes-sprache		Reptil, Kriechtier	
ital. Vor-speisen-salat		Salz der Ölsäure		Land-schaft in Süditalien	8							
Geliebter der Julia						lang-halsiger Stelzvogel						
	9			ital. Stadt an der unteren Etsch		Vergeltung für Unrecht		Kur-kranken-haus (Kw.)				
Gewichts-einheit (Kw.)	Fluss in Mittel-italien		Gefäß für Blumen					Stadtteil von Rom		kleines Beiboot		US-Film-regisseur (Michael)
südital. Hafenstadt						6	Wasser-einlage-rung im Gewebe					
			textiles Oberteil		lat.: Sache, Gegen-stand			1	wüst und leer		Abk.: negativ	
nicht ohne		ital. Berg in der Bren-tagruppe					ital.: Thunfisch					
	3				Pilot							
Baustoff		ital.: Brot		7			ital. Name der Etsch		4		© RateFUX 2012-249-007	

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Gewinnen Sie zwei Tee-Sets für gemütliche Stunden

Tagtraum Tee versendet alles, was den Teegenuss perfekt macht: über 400 Teesorten, viele davon aus kontrolliert biologischem Anbau und stets frisch im Hause gemischt, sowie nützliches Zubehör.

Gemütliche Teestunden bereitet Ihnen das Tagtraum Tee-Set im Wert von 250 Euro mit einem edlen Glasservice für sechs Personen, passendem Stövchen, zwei Teedosen, Tee-Thermometer, Messlöffel und zehn Kandissticks. Damit Sie Ihr Set sofort einsetzen können, gibt es zusätzlich 20 Päckchen à 100 g der beliebtesten Teesorten aus Tagtraums „Top 20 Liste“.

Gewinnen Sie eines von zwei Sets unter *www.soisstitalien.de/genussraetsel.* Einsendeschluss ist der 04.03.2013. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Informationen unter *www.ttt-shop.de*

so ist Italien
www.so-isst-italien.de

Impressum

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

Verlag
falkemedia living GmbH
An der Halle 400 #1 · 24143 Kiel
Tel. +49 (431) 200 766-0
Fax +49 (431) 200 766-50
E-Mail: info@so-isst-italien.de

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

Chefredaktion
Kathrin Hoberg (k.hoberg@soisstitalien.de)

Redaktion (redaktion@so-isst-italien.de)
Amelie Flum, Olaf Ernst, Hanna Kirstein, Michael Baumgärtner

Lektorat
Cathlin Kockel (www.textfachfrau.de)
Kerstin Klostermann

Fotografen
Frauke Antholz (www.fraukeantholz.de)
Ira Leoni (www.foodthrualens.com)
Nicky&Max (www.nickyandmax.com)

Grafik und Bildbearbeitung
Marleen Osbahr, Ilona Masliloukovskagia, Nadine Bützow

Art-Direktion
Notburga Reisener

Abonnementbetreuung
abo@so-isst-italien.de, Tel. (02225) 7085-331, falkemedia Aboservice, Postfach 1331, 53335 Meckenheim

Gesamtanzeigenleitung
Susanne Günther (s.guenther@falkemedia.de)
Tel.: + 49 (0) 431 / 200 766-34

Anzeigen
Susanne Günther (s.guenther@falkemedia.de)
QM QuadroMedia GmbH (info@quadromedia.eu)

Marketing
Jessica Timm (j.timm@falkemedia.de)

Anzeigenpreise
nach Preisliste 1/2012, gültig ab 01.01.2012

Produktionsmanagement/Druck
Impress Media, www.impress-media.de

Vertrieb
Axel Springer Vertriebsservice GmbH, Süderstraße 77, 20097 Hamburg

Vertriebsleitung
Niels Kleimann, Impress-Media, Tel.: +49 (0) 2161/29 998-501

Bezugsmöglichkeiten
Abonnement, Zeitschriftenhandel, Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen

Einzelpreis: 4,90 Euro
Jahresabonnement: 24,90 Euro
Europäisches Ausland zzgl. 6,00 Euro
In den Preisen sind die Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten. Bezogen auf 6 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

Manuskripteinsendung
Manuskripte jeder Art werden gerne entgegengenommen. Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck des Manuskriptes auf Datenträgern der Firma falkemedia. Ein 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 in Text, in Schaltbildern, Aufbauskizzen usw., die zum Nichtfunktionieren oder evtl. Schäden von Bauelementen führen, wird keine Haftung übernommen.

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen sweet paul, LandGenuss, Mein LandGefühl im Norden, Mac Life, MAC easy, DigitalPHOTO, iPhone Life, BÜCHER, DigitalPHOTO Photoshop, BEAT und KIELerLEBEN.

falkemedia living

© falkemedia, 2013 | www.falkemedia.de
ISSN 2192-2144

PRESSE Fachhandel

Entdecken Sie das echte Italien!

Das Italien Magazin bringt Ihnen mit seinen Reportagen und vielen nützlichen Reisetipps das ganze Lebensgefühl des la dolce vita nahe. Von überwältigenden Naturlandschaften und rustikalen Dörfern bis zu den Metropolen voller Lebenslust und Flair. Von der beliebtesten Küche bis zur unübertroffenen Gastlichkeit und von der reichen Geschichte bis zum modernen Design. Und wie immer finden Sie viele Tipps, Empfehlungen und Adressen für eine herrliche Zeit in *Bella Italia*.

Italien Magazin Abo für die Leser von So isst Italien jetzt zum Sonderpreis.

€ 20 für 1 Jahr (4 Ausgaben) statt € 24. Senden Sie eine E-Mail mit dem Betreff ‚So isst Italien' und Ihrer Anschrift an abo@italienmagazin.com. Dieses Angebot gilt nur für Adressen in Deutschland, europäisches Ausland zzgl. € 6 Versandkosten.

www.italienmagazin.com

Creditsmedia

Luigis Ristorante

Im „Mamma Mia“ geht es heiß her. Hier versorgt Luigi seine Gäste mit munteren Geschichten aus seinem Leben.

Stil ist in Italien allgegenwärtig. Hier sieht man schon früh morgens Männer in schicken Anzügen auf ihrer Vespa zur Arbeit fahren, und elegant gekleidete Frauen – egal welchen Alters – spazieren in High Heels durch die Straßen. Mode ist in meiner Heimat wirklich ein Lebensgefühl!

Suchen Sie noch nach einem Namen für Ihr Kind? In Italien stehen gerade Francesco, Sofia, Alessandro, Sara und Lorenzo ganz hoch im Kurs!

Abends trifft man sich in Italien gern auf der Piazza, um den Tag gemeinsam ausklingen zu lassen. Bei einem Glas Wein oder einem Abendessen unter freiem Himmel lässt es sich herrlich aushalten, und zudem kann man wunderbar Vorbeigehende betrachten – sehen und gesehen werden ist dann das Motto!

Sie fragen sich, warum wir Italiener manchmal etwas langsamer agieren als die Deutschen? Wir haben ein Sprichwort, das die Sache auf den Punkt bringt: „Presto e bene non vanno insieme.“ – „Schnell und gut passen nicht zusammen.“

Machen Sie bei Ihrem nächsten Italienurlaub unbedingt einen Kochkurs, wenn sich die Möglichkeit dazu bietet. So nutzen Sie die Chance, die originale italienische Küche kennenzulernen und sich die geheimen Tricks der Profis abzuschauen.

„Wenn bei Capri die rote Sonne im Meer versinkt ...“ – dieses Lied kennen Sie doch bestimmt, oder? Neben der besungenen roten Sonne ist Capri in erster Linie für die Grotta Azzurra, die Blaue Grotte, berühmt, die jedes Jahr zahlreiche Besucher anzieht. Ich war übrigens auch schon dort!

Kennen Sie „Nasoni“? Im Sommer bieten sie schnelle Abkühlung und löschen den Durst, wenn Sie vom Sightseeing-Stress in Rom geschwächt sind. Die Rede ist von den vielen kleinen Brunnen, die über die gesamte Stadt verteilt sind und durch deren „Nasen“ (den Wasserhahn) wertvolles Trinkwasser rinnt.

RAMADA Urlaubstipp

Erlebnis Taunus

Idyllische Landschaften, alte Burgen und Schlösser, sehenswerte Orte und sogar Weinberge prägen die traditionsreiche Kulturlandschaft am Rand der Rhein-Main-Region. Nutzen Sie das gut ausgebaute Netzwerk an Wanderwegen und Bikerouten zu erlebnisreichen Erkundungstouren.

15 % Rabatt* und Welcomedrink sichern!

Einfach Rabattcode: **HSZ2**
auf www.ramada.de eingeben.

RAMADA Hotel
Frankfurt Airport West ***SUPERIOR
Casteller Str. 106
65719 Hofheim-Diedenbergen
Tel.: +49 (0)6192 950-405
Fax: +49 (0)6192 3000
E-Mail: frankfurt-airport-west@ramada.de
www.ramada.de/hofheim

RAMADA Hotel
Micador Wiesbaden-Niedernhausen ****
Zum Grauen Stein 1
65527 Niedernhausen
Tel.: +49 (0)6127 901-0
Fax: +49 (0)6127 901-641
E-Mail: niedernhausen@ramada.de
www.ramada.de/wiesbaden

*Buchungszeitraum 01.01.–31.12.2013. Der Rabatt wird auf die jeweils auf www.ramada.de verfügbare Tagesrate angerechnet. Der Rabatt gilt nur außerhalb von Frankfurter Messezeiten und ist nicht mit anderen Angeboten kombinierbar.

RAMADA®

Champignons

Hut ab für diese vier schmackhaften Pilz-Rezepte!

VIER CHAMPIGNON VARIATIONEN

Strudel mit Champignonfüllung

Strudel ai funghi prataioli

50 MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN ❤ **Zubereitung** 50 Minuten

- **1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal**
- **2 TL Butter**
- **1 große Zwiebel, geschält, in Streifen geschnitten**
- **500 g Champignons, geputzt, abgebürstet**
- **1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt**
- **1 EL Mehl**
- **100 ml trockener Rotwein**
- **1 EL Balsamicoessig**
- **200 g Sahne**
- **1/2 Bund glatte Petersilie, gehackt**
- **1 Eigelb**
- **1 EL Milch**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Backofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Champignons nach Belieben vierteln oder in Scheiben schneiden.

2 Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, dann die Zwiebel darin glasig schwitzen. Champignons und Knoblauch zugeben und 3–4 Minuten mitbraten, dann mit Mehl bestäuben und dieses unter Rühren etwas anrösten. Mit Balsamicoessig und Rotwein ablöschen, dabei ständig rühren.

3 Sobald der Sud etwas eingekocht ist und Bindung bekommen hat, die Sahne unterrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Pfanne vom Herd nehmen und die Petersilie unterrühren. Beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.

4 Blätterteig bereitlegen. Die Champignonfüllung auf zwei Dritteln des Blätterteigs verstreichen, dabei an den beiden langen Seiten einen 2–3 cm breiten Rand frei lassen. Diese Ränder über der Füllung einschlagen und den Teig von der gefüllten Seite her aufrollen.

5 Den Strudel mit der Naht nach unten auf das Backblech setzen. Eigelb und Milch vermischen und den Strudel damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten backen, bis der Teig gar und goldgelb ist.

Tipp: Dazu passt hervorragend ein Rucolasalat mit Kirschtomaten.

55 MINUTEN

Herzhafte Champignonmuffins

Muffins salati ai funghi

FÜR 12 STÜCK ❤ **Zubereitung** 55 Minuten

- **200 g Champignons, geputzt, abgebürstet**
- **2 EL natives Olivenöl extra**
- **250 g Mehl**
- **2 TL Backpulver**
- **1/2 TL Natron**
- **1 Prise Zucker**
- **5 EL frisch geriebener Parmesan**
- **2 Eier**
- **7 EL natives Olivenöl extra**
- **250 ml Buttermilch**
- **1/2 Bund Basilikum, in Streifen geschnitten**
- **2 EL Pinienkerne**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Champignons nach Belieben vierteln oder in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei hoher Hitze kräftig anbraten, dann beiseitestellen.

2 Mehl, Backpulver, Natron, Zucker und Parmesan in einer Schüssel vermischen. Den Backofen auf 190 Grad/Gas Stufe 5 vorheizen.

3 In einer separaten Schüssel Eier, Olivenöl und Buttermilch verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, dann Basilikum unterrühren.

4 Die Eimischung unter das Mehlgemisch rühren und die angebratenen Champignons unterheben.

5 Ein Muffinblech mit Papierbackförmchen auslegen und den Teig hineingeben. Jeweils mit einigen Pinienkernen bestreuen und im vorgeheizten Ofen etwa 25–30 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.

Fotos: Stockfood

45 MINUTEN

Cremige Champignonsuppe

Zuppa vellutata ai funghi

FÜR 4 PERSONEN ❤ **Zubereitung** 45 Minuten

- **500 g Champignons, geputzt, abgebürstet**
- **1 EL Butter**
- **1 EL natives Olivenöl extra**
- **1 mittelgroße Kartoffel, geschält, fein gewürfelt**
- **2 mittelgroße Schalotten, geschält, fein gewürfelt**
- **100 ml trockener Weißwein**
- **650 ml heiße Gemüsebrühe**
- **200 g Sahne**
- **1 Prise Zucker**
- **2 TL natives Olivenöl extra**
- **1 kleiner Zweig Thymian**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Champignons vierteln, 100 g zum Garnieren beiseitelegen.

2 Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Kartoffel- und Schalottenwürfel darin anschwitzen, Champignons zugeben und mitbraten. Das Gemüse mit Weißwein ablöschen, sobald es anfängt, Farbe anzunehmen. Gemüsebrühe und Sahne zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

3 Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

4 Die beiseitegelegten Champignons in Olivenöl anbraten und mit Thymianblättchen würzen. Die Suppe auf 4 Teller verteilen, mit den gebratenen Champignons garnieren und servieren.

Champignontarte mit Lauchzwiebeln

Crostata di funghi con cipolle

130 MINUTEN

FÜR EINE TARTEFORM MIT 28 CM DURCHMESSER ODER EINE GROSSE AUFLAUFFORM
❤ **Zubereitung** 130 Minuten

Für den Teig

- **70 ml lauwarme Milch**
- **10 g frische Hefe**
- **150 g Mehl**
- **1 Eigelb**
- **1 Prise Zucker**
- **1 EL weiche Butter**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

Für die Füllung

- **5–6 kleine Kartoffeln**
- **500 g Champignons, geputzt, abgebürstet**
- **3 Lauchzwiebeln, geputzt, gewaschen**
- **100 g Pancetta, gewürfelt**

Für den Guss

- **200 g Crème fraîche**
- **100 g Ricotta**
- **2 Eier**
- **4 EL frisch geriebener Parmesan**
- **Einige Stiele glatte Petersilie, gehackt**
- **Muskatnuss, frisch gerieben**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

Außerdem

- **Etwas Butter zum Fetten der Form**
- **Etwas Mehl zum Ausstäuben der Form und zum Verarbeiten des Teiges**

1 Für den Teig die Hefe in die lauwarme Milch bröckeln und darin auflösen. Mit Mehl, Eigelb, Zucker, Salz und Pfeffer verkneten. Die Butter zufügen und kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2 Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit kaltem Wasser und Salz aufsetzen, zum Kochen bringen und 20 Minuten kochen, dann abgießen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Beiseitestellen.

3 Champignons vierteln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

4 Pancetta in einer Pfanne ohne Fett anbraten, Champignons und Lauchzwiebeln zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze anbraten, dann die Kartoffeln unterheben und beiseitestellen.

5 Den Backofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen. Eine Tarte- oder Auflaufform mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben.

6 Den Teig dünn ausrollen und in die Form geben, dabei auch den Rand auskleiden. Weitere 5–10 Minuten gehen lassen.

7 In der Zwischenzeit den Guss zubereiten. Dazu Crème fraîche, Ricotta und Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Parmesan und Petersilie unterrühren und kräftig mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Die Champignon-Kartoffel-Mischung zugeben und unterrühren. Als Füllung auf den Teig geben und im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene etwa 40–45 Minuten backen. Bei Bedarf mit Alufolie abdecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird.

Tipp: Am besten schmeckt die Champignontarte lauwarm.

Fotos: Stockfood

Geschmack der Erinnerungen: Sardinien

Bäuerliche Traditionen

In Italien gibt es 20 Regionen, Rezepte und Geschichten aber unendlich viele. Wie reisen in ein ganz besonderes Italien, um traditionelle Gerichte und die Menschen, die sie für uns kochen, kennenzulernen.

Malloreddus bedeute Kälbchen, erzählt unsere Köchin Antonella. „Wieso?“, frage ich, weil mir die Verbindung fehlt. „Sehr wahrscheinlich hat es mit der Tradition zu tun, als die Malloreddus noch handgemacht wurden. Heute hat fast niemand mehr die Zeit, sie noch selbst zu kneten. Ich selber kaufe sie schon fertig. Aber traditionell wurde Hartweizengrieß mit Wasser zu einem Teig geknetet, daraus rollte man kleine Streifen. Diese Teigstreifen wurden dann in kleine Würfel geschnitten und die Stückchen mit der Hand eingedrückt. Das Ergebnis waren kleine Teigstücke mit einem großen Bauch, und das hat an Kälbchen erinnert“, erklärt Antonella.

Dieses Bild sagt viel über die bäuerliche Tradition Sardiniens. Obwohl es sich um eine Insel handelt, haben sich die Bewohner schon immer mehr um das Land gekümmert als um das Meer. Sie waren weniger Seeleute, sondern Schafhirten. Heute ist das noch immer so, auch wenn der Tourismus mittlerweile eine bedeutende Einkommensquelle ist. „Wir, die Leute aus Sardinien, sind stur und rechthaberisch“, gibt Antonella zu, „aber zu den Touristen sind wir sehr freundlich, denn ohne Tourismus ist Sardinien tot!“ Und sie weiß, wovon sie spricht, denn auch sie und ihr Freund leben vom Tourismus.

Antonella wohnt in Albatrax, einem Dorf an der Ostküste, ungefähr auf halber Höhe der Insel. „Im Norden der Ostküste ist die berühmte Costa Smeralda, mit Porto Cervo, wo Prominente aus der ganzen Welt ihren Urlaub verbringen. Im Süden liegt Cagliari, ebenfalls mit einer berühmten Küste ausgestattet, und wir liegen irgendwie dazwischen. Und obwohl unsere Küste fabelhaft ist, ist sie nicht so bekannt“, erzählt Antonella seufzend, während sie die Salsiccia von der Pelle befreit. Der Duft von Fenchelsamen ist intensiv, ich muss einen Moment die Augen schließen und den starken Duft genießen. Antonella sieht das Glas dennoch halb voll: „Was aber wiederum gut ist, weil unsere Küste noch wild und ursprünglich ist und die Touristen wirklich das echte Sardinien kennenlernen können.“ Und wie sie es kennenlernen können! Nämlich von seiner schönsten Seite. Antonella und ihr Freund Sandro haben ein Schiff, sie bieten den Touristen Entdeckungstouren zu den schönsten Buchten Sardiniens. „Die Strände in Sardinien sind aus weißem Sand, das Wasser ist glasklar, man kann Fische und Korallen sehen“, sagt Antonella. „Ein echter Traum“, erwidere ich. Ich spüre schon das frische Wasser an meinen Füßen und rieche den Duft des Salzes.

„Wir kochen auch an Bord, aber nicht, was ich jetzt für Sie koche. Malloreddus mit Salsiccia ist ziemlich schwer, wir essen das Gericht eher im Winter, außer in dem einen Sommer, in dem ich fast nur Fleisch gegessen habe.“

Ich sehe in ihrem Blick, dass eine Geschichte dahintersteckt. Und ich habe recht. Antonella erzählt mir von einer sehr schmerzhaften Begegnung, die ihr einen ganzen Sommer verdorben hat, und zwar mit einem Petermännchen. „Diese schrecklichen Fische verstecken sich unter dem Sand, sie tarnen sich und passen sich der Farbe des Sandes an. Sie sind sehr flach, daher sieht man sie nicht so leicht. An dem Tag war ich mit meinem Vater am Strand. Plötzlich spürte ich einen stechenden Schmerz am Fuß, als ob ein Kristall mich geschnitten hätte.“ Antonella zieht eine Grimasse, als ob sie die Schmerzen auch jetzt noch spürte. „Es tat so sehr weh, dass mir die Luft wegblieb. Mein Vater schrie „la tracina, la tracina“ („das Petermännchen“), trug mich zu seiner Vespa und brachte mich in die Notaufnahme.“ Ich versuche, mir vorzustellen, wie man auf einer Vespa eine Person transportiert, die sich vor Schmerzen biegt.

Antonella war schnell wieder gesund und munter, aber: „In dem Sommer wollte ich überhaupt keinen Fisch mehr sehen, nicht einmal zum Essen, und deswegen nennen wir diesen Sommer den Malloreddus-Sommer, weil ich so oft Malloreddus mit Salsiccia gegessen habe wie nie zuvor in dieser Jahreszeit.“

Sie lächelt und reicht mir meinen Teller mit den heißen Malloreddus. Sie duften herrlich. Ich bin mir sicher, dass ich auch einen ganzen Sommer lang Malloreddus essen könnte.

Valeria Vairo ist italienische Journalistin, Autorin und Sprachtrainerin. Sie ist am Comer See aufgewachsen und lebt nun in München, von wo aus sie für verschiedene Zeitschriften schreibt. Ihr Schwerpunkt liegt im Genussbereich. Ihr Lieblingsgericht? Ciambotto *(Fischsuppe aus Apulien)*.

Malloreddus mit Salsiccia und Fenchelsamen

Malloreddus con salsiccia e finocchietto

Malloreddus – oder auch sardische Gnocchi – sind eine traditionelle Nudelsorte aus Hartweizengrieß. Man kann sie mit vielen verschiedenen Soßen servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- **400 g Malloreddus (kleine Gnocchi)**
- **1 Zwebel, geschält, gehackt**
- **1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt**
- **1 Lorbeerblatt**
- **Etwas natives Olivenöl extra**
- **100 g Salsiccia sarda (sardische Wurst) mit Fenchelsamen gewürzt**
- **1 Schuss Weißwein**
- **Fenchelsamen (falls sie nicht schon in der Salsiccia enthalten sind)**
- **1 Dose Tomatenpüree oder geschälte Tomaten**
- **Basilikum**
- **Etwas Peperoncino**
- **200 g Pecorino sardo (Schafskäse aus Sardinien)**
- **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Für die Soße die Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch und dem Lorbeerblatt in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die Pelle von der Salsiccia entfernen, das Brät zerkrümeln und nach einer Minute in die Pfanne geben. Alles zusammen ca. 4 Minuten braten. Mit etwas Weißwein ablöschen, ggfs. die Fenchelsamen, Tomaten und Basilikum dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Peperoncino würzen. Wenn das Gericht etwas leichter sein soll, kann die Salsiccia zuerst ohne Öl in der Pfanne angebraten, dann aus der Pfanne genommen und in ein Sieb gegeben werden, um das enthaltene Fett abtropfen zu lassen. Währenddessen Knoblauch und Zwiebeln mit dem Lorbeerblatt anbraten, mit Weißwein ablöschen, die Tomaten und schließlich die Wurst dazugeben. In beiden Fällen ca. 20 Minuten köcheln und andicken lassen.

2 Die Malloreddus langsam in kochendes Salzwasser geben, ca. 15 Minuten kochen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche kommen, und mit einem Schaumlöffel herausheben. Dann mit der Soße vermischen. Mit geriebenem Pecorino sardo bestreuen und servieren.

Sardinien

Die dünn besiedelte und beliebte Urlaubsinsel lebt mehr von Landwirtschaft und Viehzucht als vom Fischfang – und natürlich vom Tourismus. Im Norden spielt außerdem die Korkproduktion eine wichtige Rolle.

Die Bewohner Sardiniens haben noch eine eigene Sprache, Sardisch, und in Alghero wird ein katalanischer Dialekt gesprochen.

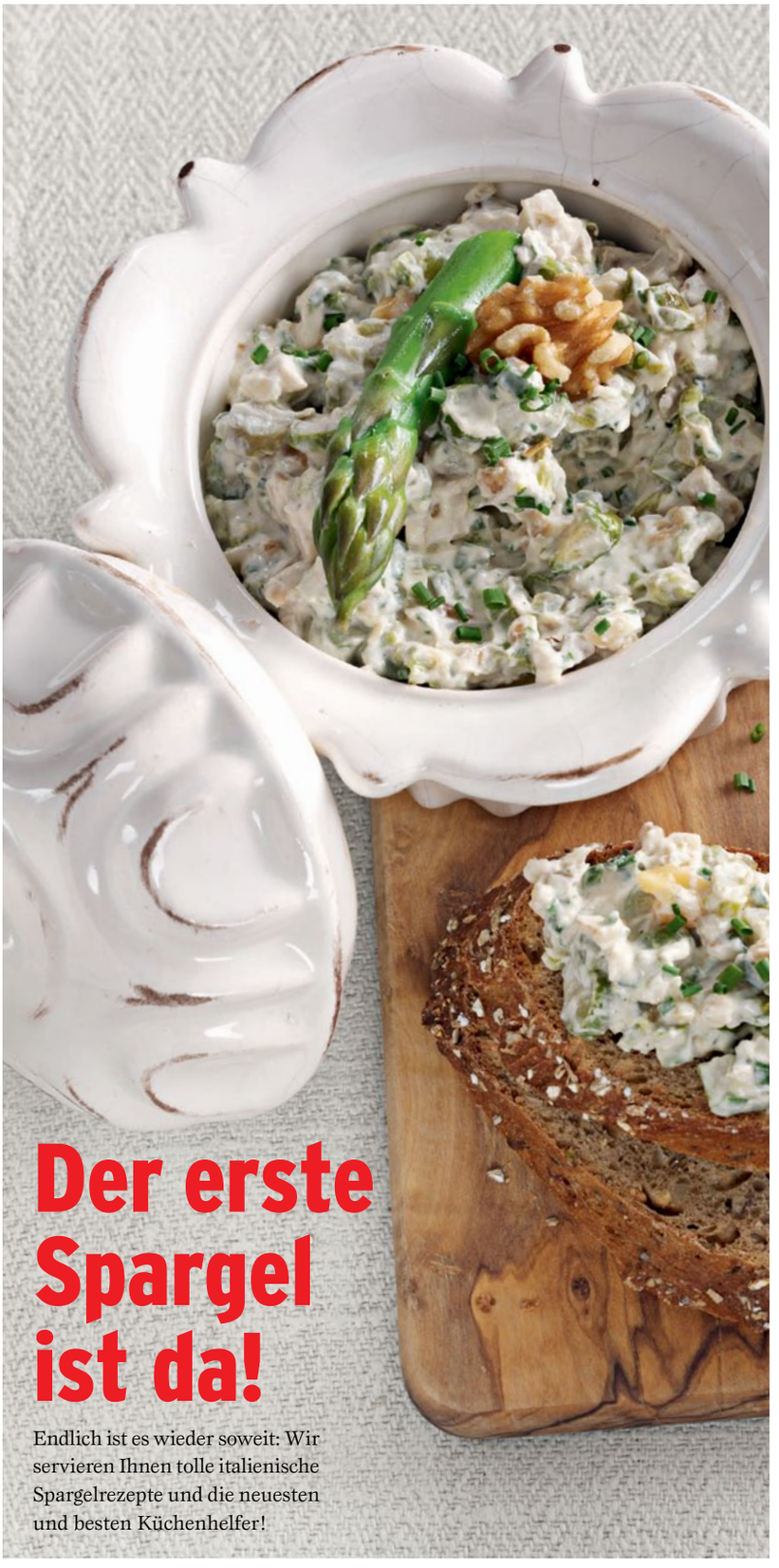
Bekannte sardische Weine sind Vermentino di Gallura, Cannonau, Nasco, Vernaccia und Abbaia.

Die Küche der Insel basiert auf einfachen Zutaten wie Fleisch, Milch, Käse und Brot.

Einige sardische Spezialitäten: Malloreddus (siehe Rezept), Culingionis (Nudeltaschen mit Schafskäse), Porceddu (Spanferkel), Sebadas (frittierte Teigtaschen mit Käsefüllung), Pane Carasau (ein knuspriges Fladenbrot), Sarde ripiene (gefüllte Sardinen), Pecorino sardo und schließlich Mirto (ein Myrtenlikör).

Vorschau

DIE NÄCHSTE AUSGABE LIEGT AB **05. MÄRZ** FÜR SIE ÜBERALL IM HANDEL



Der erste Spargel ist da!

Endlich ist es wieder soweit: Wir servieren Ihnen tolle italienische Spargelrezepte und die neuesten und besten Küchenhelfer!

Geliebte Pasta

Ob Klassiker wie „Ragù alla Bolognese“ oder leichtere Varianten – freuen Sie sich auf eine Pastaparty vom Feinsten! Im Test: Die besten Pasta- und Soßenhersteller!

Himmlische Desserts im Glas

Unsere Leckereien schmecken nicht nur grandios lecker, sie sind auch noch unglaublich schön anzusehen.

Fotos: Anson Smart/Dorling Kindersley Verlag; Bassermann Inspiration/Karl Newedel; Stockfood/Lutterbeck, Barbara

2 AUSGABEN GRATIS TESTEN

Aktions-Code: BU13N01

DIE SCHÖNSTEN SEITEN DER LITERATUR IN EINEM MAGAZIN!

Aufwendig inszenierte Porträts, Interviews und Reportagen.
Plus rund 140 Buch- und Hörbuchrezensionen in jeder Ausgabe.

Bestellen Sie die Hefte gratis unter +49 (0)2225 7085-331
oder online: www.buecher-magazin.de/abo

ENDLICH DA!
DAS BELIEBTE FOOD- & STYLEMAGAZIN

KENNST DU paul?

MEHR ALS 100 GENIALE GESCHENKIDEEN & HIMMLISCHE REZEPTE

LERNE SWEET PAUL KENNEN:
DIE NEUE AUSGABE DES BELIEBTEN FOOD- & STYLEMAGAZIN
AB SOFORT BEI DEINEM ZEITSCHRIFTENHÄNDLER
ODER DIREKT BESTELLEN UNTER WWW.SWEETPAUL.DE

falkemedia