

LA DOLCE VITA AUS BELLA ITALIA.

# **REZEPTE AUS ITALIEN**

ATEMBERAUBENDE  
ITALIENISCHE SPEZIALITÄTEN  
ZUM SELBER MACHEN,  
EINFACH UND SCHNELL GEKOCHT,  
137 Rezepte.

Autor : Alessandro Rossi

# **Inhaltsverzeichnis**

## **Suppen**

1. Kürbis-Apfel- Suppe
2. Bohnensuppe auf italienische Art
3. Italienische Brokkolicremesuppe
4. Gemüsesuppe mit Nudeln
5. Italienische Gemüsesuppe
6. Nudelsuppe mit Bohnen
7. Frühlings-Minestrone mit Gremolata
8. Italienische Tomatensuppe
9. Tomatensuppe mit Hackbällchen
10. Caponata
11. Rosmarin - Focaccia mit Olivenöl
12. Kartoffelsuppe mit Pesto

## **Antipasti**

13. Bruschetta mit Salami
14. Steinpilze Focaccia
15. Caponata mit Basilikum und Kirschtomaten
16. Antipasti mit Pilzen
17. Antipasta mit Gemüse
18. Antipasta Verdura
19. Antipasti mit Spargel
20. Schaschlik - Antipasti
21. Bunte Antipasti
22. Antipasti mit Mozzarella
23. Antipasti mit Gemüse
24. Antipasti-Platte mit Artischocken
25. Antipasti mit Pilzen
26. Röllchen aus Roastbeef
27. Italienische Gemüsebrötchen
28. Überbackenes Brötchen mit Oliven-Antipasti

## **Fisch Antipasti**

- 29. Caprese
- 30. Lachs- Antipasti
- 31. Thunfisch-Antipasti
- 32. Tagliatelle mit Garnelen und Zitronensauce
- 33. Gefüllte Paprikas mit Sardellen

## **Pasta**

- 34. Spaghetti mit Aceto Balsamico di Modena
- 35. Spaghetti all arrabbiata
- 36. Sizilianische Caponata
- 37. Spaghetti-Gazpacho
- 38. Tomatenpesto-Fusilli
- 39. Tortellini mit Sahne-Broccoli- Sauce
- 40. Pasta all arrabbiata
- 41. Paprika-Walnuss-Pasta
- 42. Sauce bolognese Grundrezept
- 43. Spaghetti all etrusca
- 44. Pesto Rosso
- 45. Penne mit Salsicce-Tomatensoße
- 46. Lasagne al forno mit Grundrezepte Bechamel
- 47. Béchamelsauce Grundrezept
- 48. Rote-Bete-Spaghetti mit Ziegenfrischkäse
- 49. Cannelloni gefüllt
- 50. Pasta mit Gambas und geschmorten Tomaten
- 51. Spaghetti mit Venusmuscheln & Bottarga di Muggine
- 52. Spaghetti alla puttanesca
- 53. Fusilli mit Thunfisch

- 54. Spaghetti alla marinara
- 55. Spaghettoni all Vongole e Merluzzo
- 56. Tagliatelle mit Garnelen und Zitronensauce
- 57. Spaghetti mit Aceto Balsamico di Modena
- 58. Spaghetti all arrabbiata
- 59. Sizilianische Caponata
- 60. Spaghetti-Gazpacho
- 61. Tomatenpesto-Fusilli
- 62. Tortellini mit Sahne-Broccoli- Sauce
- 63. Pasta all arrabbiata
- 64. Paprika-Walnuss-Pasta
- 65. Sauce bolognese Grundrezept
- 66. Spaghetti all etrusca
- 67. Pesto Rosso
- 68. Penne mit Salsicce-Tomatensoße
- 69. Lasagne al forno mit Grundrezepte Bechamel
- 70. Béchamelsauce Grundrezept
- 71. Rote-Bete-Spaghetti mit Ziegenfrischkäse
- 72. Cannelloni gefüllt

### **Pasta mit Fisch**

- 73. Pasta mit Gambas und geschmorten Tomaten
- 74. Spaghetti mit Venusmuscheln & Bottarga di Muggine
- 75. Spaghetti alla puttanesca
- 76. Fusilli mit Thunfisch
- 77. Spaghetti alla marinara
- 78. Spaghettoni all Vongole e Merluzzo
- 79. Tagliatelle mit Garnelen und Zitronensauce

## **Pizza**

- 80. Pizza-Grundteig
- 81. Pizza Margherita
- 82. Pizza mit Salsicce-Fenchel
- 83. Pizza mit Parmaschinken und Mozzarella
- 84. Grandiosa Pizza
- 85. Pizza mit Pfifferlingen und Speck
- 86. Pizza mit Salsiccia und Fenchel
- 87. Avocado Pizza mit Geflügel
- 88. Monster-Calzone
- 89. Pizza mit Hack
- 90. Zucchini-Pizza
- 91. Bruschetta-Pizza
- 92. Polenta-Pizza mit Feldsalat und Pilzen
- 93. Artischocken - Pizza
- 94. Pizza mit vier verschiedenen Käsesorten
- 95. Bärlauch-Pizza
- 96. Salami-Pizza vom Blech

### **Pizza mit Fisch**

- 97. Pizza mit Specklocken und Thunfisch
- 98. Zucchini-Lachs-Pizza
- 99. Pizza Quattro Stagioni

### **Fleischgerichte**

- 100. Schweinebraten Italienischer Art
- 101. Schweinerollbraten mit Basilikum gefüllt
- 102. Porchetta
- 103. Osso Bucco
- 104. Schweineschnitzel mit Parmesan-Sauce
- 105. Oliven Medaillons
- 106. Hähnchenbrust genovese
- 107. Wild-Schwein-Ragout
- 108. Frikadellen mit leckerem Pesto
- 109. Risotto mit Rotwein
- 110. Würzige Fleischbällchen
- 111. Italienischer Kalbsbraten
- 112. Involtini (Kalbfleischröllchen)
- 113. Italienische Zitronenschnitzel
- 114. Italienische Rinderrouladen in Chianti
- 115. Putenröllchen Römische Art
- 116. Italienisches Tomatenhuhn
- 117. Festlicher Gänsebraten auf Italienische Art

## **Fisch- und Salatgerichte 5**

- 118. Leckere Fischpfanne
- 119. Heilbutt
- 120. Spinat-Lachs- Lasagne
- 121. Pasta Caesar salat
- 122. Antipasti-Salat mit Garnelen

## **Desserts**

- 123. Risotto-Milchreis mit Reduktion vom Portwein
- 124. Profiteroles mit einer Creme aus Calvados
- 125. Süße Calzone
- 126. Klassisches Tiramisu
- 127. Sommer-Tiramisu mit Himbeeren
- 128. Tiramisu - Nougat
- 129. Affogato mit Nuss
- 130. Cannoli - Cremerollen auf sizilianisch
- 131. Cappuccino-Creme
- 132. Mascarponecreme
- 133. Süße Polenta
- 134. Zabaglione
- 135. Italienische Marzipanpralinen
- 136. Italienische Pinienkernkugeln
- 137. Panna Cotta

## **Abkürzungen:**

## **Quellen:**

## **Rechtliches**

**Disclaimer-**Alle Inhalte dieses Ratgebers/Kochbuches wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und nachgeforscht. Allerdings kann keine Gewähr für die Korrektheit, Ausführlichkeit und Vollständigkeit der enthaltenen Informationen gegeben werden. Der Herausgeber haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen dieses Ratgebers stehen.

## Suppen

### 1. Kürbis-Apfel- Suppe

#### Zutaten:

- 🍴 225 g Rote Beten
- 🍴 3 Stiele Thymian
- 🍴 Zucker, Salz und Pfeffer
- 🍴 2 El Weißweinessig
- 🍴 2 El Oliveöll
- 🍴 3 Toastbrotscheiben
- 🍴 25 g frischer Ingwer
- 🍴 25 g Butter
- 🍴 3 Stiele Kerbel
- 🍴 Suppe
- 🍴 150 g Zwiebeln
- 🍴 600 g Hokkaido-Kürbis
- 🍴 3 El Öl
- 🍴 1 Tl Currypulver
- 🍴 450 ml Gemüsefond
- 🍴 Salz, Pfeffer
- 🍴 2 säuerlicher Apfel, (z. B. Granny Smith)
- 🍴 200 ml Schlagsahne
- 🍴 5 El Zitronensaft

### **Arbeitszeit:**

90 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**



### **Zubereitung:**

Die rote Beete schälen und in dünne Scheiben schneiden, um sie später als Topping zu nehmen. Das gilt auch für die Thymianblätter, die von den Stielen getrennt und klein geschnitten werden müssen. Beides mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker und Essig mischen und gut miteinander vermischen. Die Masse etwa 30 min ziehen lassen. (Tipp: Wer keine roten Finger möchte, sollte Einweghandschuhe verwenden dafür!) Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Den Kürbis waschen, in zwei Hälften schneiden, die Kerne entfernen und anschließend in Stücke von 2-4 cm schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebeln glasig andünsten und mit Curry würzen. Den Kürbis hinzufügen und mit 500 ml Wasser und Gemüsefond auffüllen. Alles mit Pfeffer und Salz würzen und bei mittlerer Hitze für etwa 17-22 min köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Apfel von der Schale befreien, halbieren, von den Kernen befreien und in Stücke schneiden. Die Apfelstücke nach etwa 8-9 min zur Suppe geben. Die Rinde vom Toastbrot entfernen und würfeln. Den Ingwer schälen und ebenfalls würfeln. In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen und die Toastwürfel bei mittlerer Hitze etwa 3-5 min goldbraun anrösten. Nach etwa 2 min den Ingwer zufügen und nochmals kurz mitrösten. Auf einem Küchenpapier die Croûtons abtropfen lassen. Zum Schluss die Sahne hinzufügen. Alles kurz aufkochen lassen, mit Zitronensaft und Salz abschmecken und fein pürieren. Nun die Kerbelblätter vom Stiel entfernen. Die Suppe auf tiefe Teller anrichten und mit Ingwer- Croûtons, Kerbel und Rote-Beete-Streifen dekorieren. Die heiße Suppe direkt servieren.

## **2. Bohnensuppe auf italienische Art**

### **Zutaten:**

-  Etwas Salz
-  Ein bisschen Pfeffer
-  Eine halbe Zwiebel
-  1 Knoblauchzehe
-  2 Tomaten
-  2 Stiele Salbei
-  50 ml Rotwein
-  250 ml Gemüsebrühe
-  Ein halbes Lorbeerblatt
-  ½ El Tomatenmark
-  1 El Olivenöl
-  Eine halbe Dose mit weißen Bohnen

### **Arbeitszeit:**

35 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**



### **Zubereitung:**

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Tomaten in grobe Würfel schneiden. Bohnen in einen Sieb geben und danach abtropfen lassen. Salbei putzen und danach fein hacken. Pfanne mit Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Nach 3 Minuten das Tomatenmark hinzugeben. Tomaten und Salbei hinzugeben und für weitere 3 Minuten dünsten. Bohnen mit der Brühe und dem Rotwein hinzufügen. Gründlich würzen und danach aufkochen lassen. Lorbeerblätter hinzugeben und für 20 Minuten köcheln lassen. Am Ende alles mit einem Stabmixer verfeinern.

### 3. Italienische Brokkolicremesuppe

#### Zutaten:

-  Pfeffer
-  Salz
-  ½ Zwiebel
-  3 El Olivenöl
-  Etwas Carasau-Brot
-  280 g Brokkoli
-  Körnige Gemüsebrühe
-  1-2 Kartoffeln

#### Arbeitszeit:

30 Minuten

#### Schwierigkeitsgrad:













#### Zubereitung:

Zwiebel fein hacken und die Hälfte davon glasig braten. Kartoffeln schälen und fein hacken. Brokkoli in Röschen teilen. Kartoffeln und Brokkoli in die Pfanne geben. Circa 1 Liter Brühe zubereiten und über das Gemüse gießen. Für 20 Minuten köcheln lassen. Mit einem Stabmixer pürieren und die Suppe mit Carasau-Brot verfeinern.

## **4. Gemüsesuppe mit Nudeln**

### **Zutaten:**

-  2 Zwiebel
-  1 Bund Suppengrün
-  2 EL Butter oder Margarine
-  950ml Feine Gemüsebrühe
-  1 Dose (425 ml) italienische weiße Bohnenkerne
-  80 g kleine Muschelnudeln
-  Salz
-  Pfeffer
-  1-2 TL Essig
-  4 Stiele Thymian

### **Arbeitszeit:**

45 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**













### **Zubereitung:**

Zwiebel abschälen, fein zerhacken. Suppengrün mit Wasser säubern und abschälen. Danach in kleine Stücke schneiden. Fett erwärmen. Zwiebel und Gemüse darin andünsten. Mit Brühe danach ablöschen, kurz aufköcheln lassen und ca. 22 Minuten weiter garen. Bohnen mit Wasser spülen. Die Nudeln die letzten 10 Minuten und die Bohnen die letzten 5 Minuten in der Suppe mitgaren lassen. Mit Pfeffer, Salz und Essig würzen. Thymian mit Wasser säubern, zerhacken und darüber streuen.

## **5. Italienische Gemüsesuppe**

### **Zutaten:**

-  1/2 Fenchelknolle
-  4 Möhren
-  1 Bund Lauchzwiebeln
-  3 EL Olivenöl
-  3 EL Tomatenmark
-  1400 ml Gemüsebrühe
-  1 grüne Paprikaschote
-  2 Zucchini
-  7 Tomaten
-  6 TL Basilikum-Pesto

### **Arbeitszeit:**

40 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**













### **Zubereitung:**

Fenchel mit Wasser säubern und in Streifen schneiden. Möhren mit Wasser säubern, abschälen und längs halbieren. Lauchzwiebeln mit Wasser säubern. Möhren und Lauchzwiebeln schräg in schmale Streifen zerschneiden. Öl in einem Topf erwärmen. Möhren und Fenchel darin 4 Minuten andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz mit andünsten. Mit Brühe ablöschen und aufköcheln. Suppe ca. 22 Minuten leicht köcheln lassen. Paprika mit Wasser säubern und halbieren. Zucchini mit Wasser säubern und säubern. Tomaten mit Wasser säubern, vierteln und entkernen. Tomaten, Paprika und Zucchini in feine schneiden. Zucchini und Paprika ca. 12 Minuten vor Ende der Garzeit zur Suppe hinzugeben. Tomaten und Lauchzwiebeln nach weiteren 6 Minuten dazugeben. Suppe in Tellern anrichten und je 1 TL Pesto unterrühren.

## **6. Nudelsuppe mit Bohnen**

### **Zutaten:**

-  420 g grüne Brechbohnen
-  Salz
-  2 Knoblauchzehenzehe
-  2 EL Olivenöl
-  900 ml Gemüsebrühe
-  90 g Nudeln (z. B.: kleine, bunte Penne)
-  1 Dose (425 ml) italienische weiße Bohnenkerne
-  Pfeffer
-  Majoran
-  3 EL geriebener Parmesankäse

### **Arbeitszeit:**

40 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**



### **Zubereitung:**

Bohnen mit Wasser säubern, in kleine Stücke zerschneiden. In kochendem Wasser mit Salz ca. 17 Minuten garen und gut abtropfen lassen. Mittlerweile Knoblauchzehen abschälen und klein zerdrücken. Olivenöl erwärmen. Knoblauchzehen darin glasig dünsten. Mit Brühe ablöschen, kurz aufköcheln lassen. Nudeln darin ca. 11 Minuten garen. Bohnenkerne mit Wasser spülen und gut abtropfen lassen. Bohnen und Bohnenkerne in der Brühe erwärmen. Mit Pfeffer, Salz und Majoran würzen. Frisch geriebenem Parmesan dazu kredenzen.

## 7. Frühlings-Minestrone mit Gremolata

### Zutaten:

- 🌿 1 Zitrone
- 🌿 2 Knoblauchzehenzehe
- 🌿 4 Stiele Basilikum
- 🌿 6-7 EL Olivenöl
- 🌿 Pfeffer, Salz
- 🌿 600 g Möhren
- 🌿 250 g Zuckerschoten
- 🌿 1 Spitzkohl (à ca. 650 g)
- 🌿 2 Zwiebel
- 🌿 1 Dose (à 850 ml) weiße Bohnen
- 🌿 1,5 EL Tomatenmark
- 🌿 1,5 EL Gemüsebrühe (instant)
- 🌿 110 g Hartkäse (z.B. Parmesan oder Comté; im Stück)

**Arbeitszeit:**

45 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**















**Zubereitung:**

Für die Gremolata die Bio-Zitrone heiß mit Wasser säubern, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Knoblauchzehen abschälen und klein zerhacken. Basilikum wässern, trocknen und fein schneiden. Basilikum, Knoblauchzehen, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und 4 EL Öl miteinander vermengen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Für die Suppe, Möhren abschälen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten säubern und mit Wasser säubern. Spitzkohl säubern, mit Wasser säubern, längs halbieren und in Streifen vom Strunk schneiden. Zwiebel abschälen und klein schneiden. Bohnen mit Wasser spülen und gut abtropfen lassen. 3 EL Öl erwärmen. Zwiebel darin dünsten. Möhren, Zuckerschoten und Kohl hinzufügen und weitere ca. 4 Minuten dünsten. Tomatenmark untermengen, kurz andünsten. Mit 1 1/4 l Wasser danach ablöschen. Brühe und Bohnen hinzufügen. Aufköcheln, ca. 12 Minuten weiter köcheln. Mit Pfeffer und Salz würzen. Käse hobeln. Suppe anrichten, mit Käse bestreuen und mit der Gremolata beträufeln.

## **8. Italienische Tomatensuppe**

### **Zutaten:**

-  1 ½ kg Tomaten (z. B. Flaschentomaten)
-  4 kleine Zwiebeln
-  3 Knoblauchzehen
-  1 Zweig Rosmarin
-  90-100 g Weißbrot vom Vortag (z. B. Ciabatta)
-  5 EL Olivenöl
-  Salz
-  Pfeffer
-  Edelsüß-Paprika
-  Zucker
-  1 TL Gemüsebrühe
-  4-5 Stiele Basilikum und Oregano

### **Arbeitszeit:**

45 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**



### **Zubereitung:**

Tomaten mit Wasser säubern, kreuzweise einritzen und in kochendem Wasser überbrühen. Kalt abschrecken und die Haut abziehen. Geschälte Tomaten grob zerkleinern. Knoblauchzehen und Zwiebeln abschälen, würfeln. Rosmarin mit Wasser säubern, trocken schütteln und zerhacken. Brot in kleine Würfel zerschneiden. 3 EL Öl im Topf erwärmen. Brot, Zwiebeln, Knoblauchzehen und Rosmarin darin unter stetigem Rühren ca. 3 Minuten anbraten. 4 EL Brotmischung herausnehmen. Tomaten im Topf mit andünsten. Mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen. 1/4 l Wasser und Brühe dazugeben und zugedeckt ca. 22 Minuten aufköcheln. Parmesan sehr fein reiben. Basilikum und Oregano wasche. Etwas Oregano zum Dekorieren zur Seite stellen. Den Rest in die Suppe geben. Suppe schön fein pürieren und gut würzen. Mit restlichen Brotwürfeln und Parmesan bestreuen, mit 1 EL Öl beträufeln. Mit Oregano schließlich Dekorieren .

## 9. Tomatensuppe mit Hackbällchen

### Zutaten:

-  2 Zwiebeln
-  320 g gemischtes Hack
-  2 EL Paniermehl
-  1 Ei (Größe M)
-  1 EL TK-italienische-Kräuter
-  Salz
-  Pfeffer
-  Zucker
-  2 EL Olivenöl
-  2 Knoblauchzehen
-  1 Dose (850 ml) Tomaten
-  2 TL Gemüsebrühe
-  1/2 Ciabattabrot
-  60 g Parmesan
-  2 EL Balsamico-Essig
-  1/2 Bund Basilikum
-  80 g Schmand
-  Außerdem: Backpapier

### **Arbeitszeit:**

30 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**



### **Zubereitung:**

Zwiebeln abschälen und klein schneiden. Hack, Paniermehl, die Hälfte der Zwiebelwürfel, Ei und Kräuter gut vermengen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Kleine Hackbällchen daraus formen. 1,5 EL Öl in einem großen Topf erwärmen. Hackbällchen darin allseitig ca. 6 Minuten anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen. Knoblauchzehen abschälen, durchpressen. 1,5 EL Öl im Bratfett erwärmen. Knoblauchzehen und übrige Zwiebeln darin andünsten. Tomaten mit dem Saft, 1/4 l Wasser und Brühe hinzufügen und aufköcheln lassen. Zugedeckt ca. 17 Minuten weiter köcheln. Brot in schmale, schräge Scheiben schneiden. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Käse reiben und auf die Brote gleichmäßig bestreuen. Im vorgeheizten Herd (E-Herd: 220°C/Umluft: 190°C/Gas: Stufe 4) ca. 5 Minuten bräunen, bis der Käse zerlaufen ist. Suppe mit einem Mixer gut durch pürieren. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Essig würzen. Hackbällchen in der Suppe nun erwärmen. Basilikum mit Wasser säubern, in dünne Streifen schneiden und über die Suppe geben. Mit Schmand kredenzen. Parmesan-Ciabatta dazu reichen.

## 10. Caponata

### Zutaten:

- 🍴 620 g Auberginen
- 🍴 Salz
- 🍴 1 Zucchini (ca. 120 g)
- 🍴 2 Tomate (ca. 200 g)
- 🍴 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
- 🍴 2 Stange Staudensellerie (100 g)
- 🍴 1 Dose (500 g) Artischockenherzen
- 🍴 1 Fenchelknolle
- 🍴 6 EL Olivenöl
- 🍴 200 g Salsiccie (grobe italienische Bratwurst)
- 🍴 35 g Mandeln ohne Haut
- 🍴 45 g Kapernapfel
- 🍴 1 EL Zucker
- 🍴 2 EL Rotwein-Essig
- 🍴 180 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 🍴 4 Stiele Oregano
- 🍴 Pfeffer

### **Arbeitszeit:**

55 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**



### **Zubereitung:**

Auberginen mit Wasser säubern und in grobe Würfel zerschneiden. Auberginen in ein Sieb geben, mit reichlich Salz bestreuen und 70 Minuten ruhen lassen. Mittlerweile Zucchini mit Wasser säubern, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Tomate mit Wasser säubern und grob würfeln. Paprika mit Wasser säubern, säubern und in kleine Würfel schneiden. Sellerie mit Wasser säubern und schräg in dünne Scheiben schneiden. Artischocken gut abtropfen lassen und vierteln. Fenchel mit Wasser säubern, gut säubern und in dünne Streifen schneiden. Öl in einem großen Bräter erwärmen. Wurst in Scheiben schneiden und zusammen mit allen Gemüsesorten darin 3-4 Minuten unter starker Hitze braten. Mittlerweile Mandeln in einer Pfanne fettfrei rösten und zur Seite stellen. Kapernstiele bis auf 1 entfernen. Kapern halbieren. In der Mitte des Bräters den Inhalt zur Seite schieben (4-5 cm Ø). Zucker in die Mitte geben und goldbraun karamellisieren. Dann mit Essig ablöschen und mit der Brühe auffüllen. 1 Stiel Oregano zum Dekorieren zur Seite stellen. Restlichen Oregano mit Wasser säubern, trocken tupfen und Blätter von den Stielen zupfen. Mandeln, Oregano und Kapern zugeben. Zugedeckt 11-12 Minuten unter schwacher Hitze köcheln lassen. Caponata mit Zucker, Pfeffer, Salz und evtl. Essig kräftig würzen. In eine Schüssel füllen und mit Kapernapfel und restlichem Oregano Dekorieren .

## 11. Rosmarin - Focaccia mit Olivenöl

### Zutaten:

-  1/2 Würfel (ca. 21 g) frische Hefe
-  1 kg Mehl (Type 550)
-  Mehl
-  3 TL Salz
-  1 TL Honig
-  4 Zweige Rosmarin
-  2 TL grobes Meersalz
-  6-7 EL Olivenöl
-  Backpapier

### Arbeitszeit:

55 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:




### **Zubereitung:**

Die Hefe zerbröckeln und in 600 ml handwarmem Wasser gut auflösen. In einer großen Backschüssel mit Mehl, Zucker und Salz mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt für ca. 50 Minuten im Herd bei 50 Grad gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Ein Backblech (ca. 35 x 40 cm) mit Backpapier belegen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche kurz verkneten und passend zum Backblech ausrollen. Auf das Backblech legen und mit einem Küchenhandtuch zugedeckt nochmals ca. 25 Minuten gehen lassen. Rosmarin mit Wasser säubern, Nadeln abstreifen und zerhacken. Mit dem Daumen dicht an dicht Mulden in den Teig drücken. Mit Rosmarin und Meersalz bestreuen und mit Öl leicht beträufeln. Im vorgeheizten Herd (E-Herd: 220 °C/Umluft: 190C/Gas: s. Hersteller) 25-27 Minuten goldbraun fertig backen. Und etwas abkühlen lassen. Warm kredenzen.

## 12. Kartoffelsuppe mit Pesto

### Zutaten:

-  45 g Pinienkerne
-  2 kleine Knoblauchzehen
-  1 Topf Basilikum
-  30 g geriebenen Parmesankäse
-  6-7 EL Olivenöl
-  Salz
-  Pfeffer
-  850 g Kartoffeln
-  2 Gläser Gemüsefond (à 400 ml)
-  75 g getrocknete Tomaten
-  1 Dose Butterbohnen (425 ml)
-  1 Bund Lauchzwiebeln

### Arbeitszeit:

35 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

Pinienkerne in der Pfanne fettfrei anrösten. Einige Pinienkerne zum Dekorieren zur Seite stellen. Knoblauchzehen abschälen und halbieren. Basilikumblättchen mit Wasser säubern, von den Stielen zupfen und trocken tupfen. Basilikum, Parmesan, Knoblauchzehen, Olivenöl und übrige Pinienkerne im Universal-Zerkleinerer zerkleinern und mit Pfeffer und Salz kräftig würzen. Kartoffeln mit Wasser säubern, abschälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln im Gemüsefond 16-17 Minuten kochen. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Nach ca. 9 Minuten Kochzeit die Bohnen und Tomaten zu den Kartoffeln dazugeben. Lauchzwiebeln mit Wasser säubern, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. 4 Minuten vor Ende der Kochzeit die Lauchzwiebeln in den Eintopf geben. Eintopf mit Pfeffer und Salz gut würzen. Suppe in Teller einfüllen, mit Pinienkernen dekorieren und mit Pesto kredenzen.

## **Antipasti**

### **13. Bruschetta mit Salami**


#### **Zutaten:**

 Pfeffer

 Meersalz

 Olivenöl

 4 Scheiben Baguette

 120 g Salami

 1-2 Tomaten

#### **Arbeitszeit:**

18 Minuten

#### **Schwierigkeitsgrad:**



#### **Zubereitung:**

Die Salami fein würfeln und abtropfen lassen. Tomaten und Rucola fein hacken und mit dem Olivenöl, Pfeffer und Salz zu einer Paste rühren. Paste auf die Brotscheiben und Salami darauf verteilen. Im Ofen bei 200 Grad für 10 Minuten backen.

## 14. Steinpilze Focaccia

### Zutaten:

#### Teig

- 🌿 500 g Mehl
- 🌿 Prise Salz
- 🌿 20 g frische Hefe und 3 El Olivenöl

#### Belag

- 🌿 1 TI Koriandersaat
- 🌿 125 g stückige Tomaten
- 🌿 Fleur de sel, Pfeffer
- 🌿 450 g Steinpilze
- 🌿 175 g Zwiebeln
- 🌿 125 g Dicke-Bohnen-Kerne
- 🌿 125 g mittelgroße Rispentomaten
- 🌿 2 Zweig Rosmarin
- 🌿 12 El Rapsöl
- 🌿 45 g italienischer Hartkäse
- 🌿 1 Bund feine Rauke sowie 5 Stiele Basilikum

### **Arbeitszeit:**

185 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**


















### **Zubereitung:**

In eine Schüssel das Salz und das Mehl geben, miteinander mischen und in der Mitte eine Mulde drücken. In die Mulde 300 ml lauwarmes Wasser und Hefe geben. Die Hefe etwas bröseln und auflösen lassen. Danach das Öl zugeben und alles mit einem Knethaken zu einem Teig verarbeiten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig nochmals für 8-10 min kneten und danach zu einer Kugel formen. Die Kugel mit etwas Mehl bestäuben und zugedeckt für etwa 55 bis 60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Den Koriander groß zerstoßen und die Tomatenstücke zusammen mit dem Pfeffer und dem Fleur de sel würzen. Das Sugo zur Seite stellen. Zwiebeln schälen und in 1,5 cm große spalten schneiden. Die Steinpilze putzen und, je nach Größe, halbieren oder vierteln. Salzwasser zum Kochen bringen und darin die Bohnenkerne für 2 min garen. Danach das Wasser abgießen und die Kerne eiskalt abschrecken, um die Häute zu entfernen. Tomaten waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Den Rosmarin von den Zweigen zupfen. In einer beschichteten Pfanne 4 EL Rapsöl erhitzen. Bei mittlerer bis starker Hitze die Zwiebeln darin glasig andünsten. Den Rosmarin hinzufügen und kurz mitdünsten. Alles in eine Schale füllen. Nun die Bohnenkerne und die geviertelten Tomaten langsam unterheben und alles zur Seite stellen. Nun in der Pfanne das restliche Öl erhitzen, um darin die Pilze bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun anzubraten. Die Pilze mit Pfeffer und Fleur de sel würzen und ebenfalls zur Seite stellen. Die Arbeitsfläche leicht bemehlen und den Teig darauf halbieren und zu 2 Kugeln verarbeiten. Aus diesen Kugeln dicke Fladen von etwa 1 cm formen und nochmals 25 min abgedeckt gehen lassen. Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze, Stufe 4-5 Gas oder 210 Grad Umluft vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Mit dem Tomatensugo den Teigfladen bestreichen, wobei ein 2 cm breiter Rand gelassen werden sollte. Auf dem Fladen Pilze und Gemüse verteilen und mit dem Käse bedecken. Fladen auf das Backblech legen und für 22-25 min auf der untersten Schiene backen. In der Zeit die Rauke putzen, waschen und trocknen. Die Basilikumblätter vom Stiel zupfen. Das Focaccia nach der Zeit aus dem Backofen nehmen und mit Basilikum und Rauke bestreuen und direkt servieren.

## 15. Caponata mit Basilikum und Kirschtomaten

### Zutaten:

-  35 g Sultaninen
-  2 Zwiebeln, (150 g)
-  2 Zucchini, (ca. 500 g)
-  1 Aubergine, (ca. 300 g)
-  200 g Staudensellerie
-  0,5 TI getrockneter Oregano
-  Salz
-  6 El Olivenöl
-  3 TI Puderzucker
-  35 g Pinienkerne
-  5 El passierte Tomaten,
-  7 El Rotweinessig
-  25 g feine Kapern, (z. B. Nonpareilles; abgetropft)
-  325 g Kirschtomaten
-  3 Stiele Basilikum

**Arbeitszeit:**

110 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitung:**

100 ml Wasser zum Kochen bringen, die Sultaninen damit übergießen und zur Seite stellen. Zwiebeln schälen, in Viertel schneiden und nochmals quer halbieren. Die Zucchini und die Aubergine waschen, in der Länge in Viertel und anschließend in Würfel von 2 cm schneiden. Das gilt auch für den Sellerie, der erst geputzt und entfädelt werden muss. Das fertige Gemüse auf ein tiefes Backblech geben, 3 EL Öl hinzugeben, mit Salz und Oregano würzen und mit etwas Puderzucker bestäuben. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze oder 3-4 Gas vorheizen und für etwa 10 Minuten garen. Alles einmal kräftig durchmischen und weitere 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit in einer Fett Pinienkerne fettfrei goldbraun anrösten und auf Teller verteilen. Das Essig, die passierten Tomaten, das restliche Olivenöl und die Kapern in eine Schüssel geben und mit Pfeffer und Salz würzen. Die eingeweichten Sultaninen ebenfalls hinzufügen. Die Marinade mit dem Gemüse in eine Schüssel geben, langsam mischen und etwa 30-50 min ziehen lassen. Basilikumblätter von den Stielen befreien und kleinschneiden. Die Tomaten waschen und einmal teilen. Beides zu dem Gemüse geben. Oben auf mit Pinienkernen bestreuen und eventuell dazu Fenchelpfeffer-Polenta (s. Rezept: Fenchel-Pfeffer-Polenta) servieren.

## 16. Antipasti mit Pilzen

### Zutaten:

- 🍷 180 g Schalotten
- 🍷 210 g Austernpilze
- 🍷 320 g Kräuterseitlinge
- 🍷 2 rote Chilischoten
- 🍷 3 Rosmarinzweige
- 🍷 6 EL Olivenöl
- 🍷 260 ml weißer Balsamico Essig
- 🍷 130 g flüssiger Honig
- 🍷 Salz
- 🍷 Pfeffer
- 🍷 Zucker

### Arbeitszeit:

50 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

Die Schalotten abschälen und halbieren. Pilze säubern. 1 Chilischote mit Wasser säubern und in kleine Ringe schneiden. Rosmarin mit Wasser säubern, trocken schütteln und einen Zweig zum späteren Dekorieren zur Seite legen. Nadeln von 2 Rosmarinzweigen zupfen. Öl in einer Pfanne erwärmen, Schalotten darin unter Wenden gut anbraten, dann herausnehmen. Pilze in das Öl geben und unter Wenden ca. 7 Minuten braten. Schalotten, Rosmarinnadeln und Chili hinzufügen und vermengen. Mit einem Essig-Honig-Gemisch ablöschen. Aufköcheln und bei schwacher Hitze 13-15 Minuten weiter köcheln lassen. Mit Pfeffer, Salz und Zucker würzen. In ein Gefäß abfüllen und abkühlen lassen. Zugedeckt und über Nacht ziehen lassen. Auf einer Platte mit einer Chilischote und Rosmarinzweig Dekorieren und anrichten

## 17. Antipasta mit Gemüse

### Zutaten:

-  etwas Salz
-  eine Prise Pfeffer
-  1 gelbe Paprikaschote
-  1 rote Paprikaschote
-  eine halbe Aubergine
-  7 El Olivenöl
-  1 Tomate
-  etwas Basilikum
-  100 g Zucchini
-  1 TI Kapern
-  Ein halbes Bund Rauke
-  Eine Prise Zucker

### Arbeitszeit:

50 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

Die Paprikaschoten vierteln. Paprikaschoten auf einem Backblech verteilen und für 12 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Danach herausnehmen und für 10 Minuten abkühlen lassen. Zucchini in dünne Stücke verarbeiten. Zucchini in der Pfanne mit etwas Öl für 5 Minuten dünsten. Aubergine in dünne Scheiben schneiden und nach 4 Minuten hinzufügen. Paprikastreifen in die Pfanne geben und alle Zutaten würzen. Basilikum mit etwas Pfeffer, Salz und Öl vermischen. Die Tomate und Rauke in dünne Scheiben schneiden. Das gesamte Gemüse auf kleinen Tellern servieren und die Kapern hinzufügen. Am Ende mit dem Basilikum verfeinern.

## 18. Antipasta Verdura

### Zutaten:

- 🌿 15 g Mandelstifte
- 🌿 Pfeffer
- 🌿 Salz
- 🌿 100 g grüne Bohnen
- 🌿 1 Knoblauchzehe
- 🌿 2 El Olivenöl
- 🌿 1 El Basilikum
- 🌿 100 g Zucchini
- 🌿 100 g Spinat
- 🌿 Etwas frische Petersilie
- 🌿 2 TI Tomaten

### Arbeitszeit:

40 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

Die Mandelstifte ohne Öl in einer Pfanne anrösten. Die Bohnen in Salzwasser für 10 Minuten blanchieren. Petersilie grob hacken. Zucchini zerkleinern. Spinat putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchinistücke in einer Pfanne goldbraun braten. Mit Balsamico, Pfeffer und Salz würzen. Die Hälfte des Knoblauchs dazugeben und mitdünsten. Bohnen in die Pfanne geben und mitbraten. Mit Petersilie bestreuen. Den Spinat in die Pfanne geben und für 5 Minuten mitdünsten. Zum Schluss alle Zutaten auf dem Teller servieren.

## 19. Antipasti mit Spargel

### Zutaten:

-  150 g Spargel
-  Pfeffer
-  Salz
-  4 El Olivenöl
-  Ein halber Spargel
-  3 El Balsamico
-  Ein paar Kapern
-  2 Stiele Petersilien
-  40 g grüne Oliven
-  1 rote Zwiebel

### Arbeitszeit:

40 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

Tomaten putzen und halbieren. Die Enden des Spargels abschneiden und die Zwiebel fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel für 10 Minuten darin anbraten. Spargel gründlich würzen. Zwiebel in die Pfanne geben und Tomaten in feine Stücke verarbeiten. Tomatenstücke nach 3 Minuten hinzufügen. Essig mit Öl vermengen und die Kapern fein hacken. Danach alle Zutaten über den Spargel geben. Petersilie fein hacken und über dem Spargel verteilen.

## 20. Schaschlik - Antipasti

### Zutaten:

- 🌿 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote
- 🌿 1 Zucchini
- 🌿 250 g Champignons
- 🌿 1/2 Topf Thymian
- 🌿 2 Stiele Rosmarin
- 🌿 2 Knoblauchzehen
- 🌿 5 EL Olivenöl
- 🌿 Salz und Pfeffer
- 🌿 1 EL Zucker
- 🌿 110 ml Balsamico-Essig
- 🌿 1 EL Zitronensaft
- 🌿 210 g Mini-Mozzarella Käse
- 🌿 110 g getrocknete Tomaten
- 🌿 Zitrone und frische Kräuter
- 🌿 Holzspieße

**Arbeitszeit:**

50 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**








**Zubereitung:**

Gemüse mit Wasser säubern und in kleine Stücke schneiden. Champignons säubern. Kräuter mit Wasser säubern, fein zerhacken. Knoblauchzehen abschälen und durchdrücken. 2 Esslöffel Olivenöl erwärmen. Eine Knoblauchzehenzehe darin andünsten. Paprika und Zucchini kurz mitbraten. Mit Salz, Zucker und der Hälfte der Kräuter gut würzen. Mit 110 ml Essig ablöschen und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Herd (E-Herd: 90 °C/ Gas: Stufe 1) ca. 13-15 Minuten garen. Mittlerweile restlichen Knoblauchzehen in 3 Esslöffel Olivenöl anbraten. Champignons hinzufügen und bei starker Hitze weiter braten. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Zitronensaft kräftig würzen. Gemüse und Pilze abkühlen lassen. Dann Mozzarella, getrocknete Tomaten, Gemüse und Pilze abwechselnd auf die Spieße stecken. Mit frischen Kräutern Dekorieren und kredenzen.

## 21. Bunte Antipasti

### Zutaten:

-  1 große rote Paprikaschoten
-  2 Zucchini
-  220 g Champignons
-  11 Stiele Thymian
-  4 Zweige Rosmarin
-  4-5 Knoblauchzehen
-  5-6 grüne große Peperoni
-  550 g Möhren
-  13 EL Olivenöl
-  8 EL Balsamico-Essig
-  Zucker
-  Salz
-  Pfeffer

### Arbeitszeit:

35 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:











### **Zubereitung:**

Paprika mit Wasser säubern und vierteln. Zucchini mit Wasser säubern und in dünne Scheiben schneiden. Champignons mit Wasser säubern und in Scheiben schneiden. Kräuter mit Wasser säubern und trocken schütteln. Knoblauchzehen halbieen. Peperoni mit Wasser säubern und in Viertel schneiden. Möhren abschälen und schräg in dicke Scheiben schneiden. Gemüse einzeln in einer Pfanne mit 4-5 Esslöffel Öl und einer halben Knoblauchzehe braten, mit je 2-3 Esslöffel Essig ablöschen und etwas Zucker hinzugeben. Kurz vor Garende 2 Stiele Thymian und 1/2 Stiel Rosmarin zugeben. Gemüse mit Pfeffer und Salz kräftig würzen. Pfanne jeweils zwischendurch auswischen. Gemüse lauwarm oder kalt kredenzen.

## 22. Antipasti mit Mozzarella

### Zutaten:

-  1 Auberginen (ca. 300 g)
-  3 kl. Paprikaschoten (ca. 500 g; rot, grün und gelb)
-  4 Knoblauchzehen
-  gut 1/2 l Olivenöl
-  Salz, schwarzer Pfeffer
-  1 Bund Oregano
-  240 g Mozzarella
-  2 TL Pfefferkörner

### Arbeitszeit:

55 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:











### Zubereitung:

Auberginen und Paprika mit Wasser säubern. Auberginen in Scheiben, Paprika in kleine Stücke schneiden. Knoblauchzehen abschälen und in dünne Scheibchen schneiden. 3 EL Öl erwärmen in einer Pfanne. Auberginenscheiben darin von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Kräftig würzen und dann abkühlen lassen. 3 EL Öl erwärmen. Paprika darin unter stetigem Wenden 7-9 Minuten anbraten. Knoblauchzehen kurz mitbraten. Beides würzen und abkühlen lassen. Oregano mit Wasser säubern, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Mozzarella klein würfeln. Alles mit Pfefferkörnern in vorbereitete Gläser füllen, so dass sie zu 2/3 gefüllt sind. Mit Öl bedecken. Gläser fest verschließen. Ca. 3-4 Tage ziehen lassen.

## 23. Antipasti mit Gemüse

### Zutaten:

-  14 EL Olivenöl
-  Je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
-  2 Zucchini
-  1 Aubergine (ca. 210 g)
-  5 Knoblauchzehen
-  3 EL Zitronensaft
-  Meersalz
-  Pfeffer

### Arbeitszeit:

55 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

Herdgrill vorheizen. Ein Backblech mit etwas Öl einpinseln. Paprika mit Wasser säubern und längs halbieren. Die Kerne und Trennwände entfernen. Paprika mit der Haut nach oben auf das Blech legen und unter dem heißen Grill 12-13 Minuten aufmerksam anrösten, solange bis die Haut Blasen wirft und anfängt sich dunkel zu verfärben. Paprika mit einem feuchten Küchentuch abdecken und abkühlen lassen. Zucchini und Aubergine mit Wasser säubern und in ca. 1-2 cm dünne Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erwärmen. Auberginen darin in 2 Portionen unter mehrmaligem Wenden kräftig anbraten. Herausnehmen und in eine Servierschüssel geben. Zucchini in 2 EL Öl ebenso anbraten. In eine zweite Servierschüssel geben. Für die Marinade Knoblauchzehen abschälen und in dünne Scheibchen zerschneiden. 1 EL Öl in der Pfanne erwärmen, Knoblauchzehen darin unter mehrmaligem Wenden bei geringer Hitze anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, restliches Öl und Zitronensaft zugeben. Knoblauchzehenmarinade mit leicht Salz würzen. Von den Paprikahälften die Haut abziehen. Paprika in breite Streifen zerschneiden. Paprika, Aubergine und Zucchini jeweils mit ca. 1-3 der Knoblauchzehenmarinade vermengen. Zugedeckt am besten eine Nacht durchziehen lassen.

## 24. Antipasti-Platte mit Artischocken

### Zutaten:

- 🌿 2 Zitronen
- 🌿 4 kleine Artischocken (ca. 180 g)
- 🌿 3 Stiele glatte Petersilie
- 🌿 3 Knoblauchzehen
- 🌿 Salz
- 🌿 schwarzer Pfeffer
- 🌿 9 EL Olivenöl
- 🌿 4 Scheiben Baguette
- 🌿 1/2 TL grobes Salz
- 🌿 9 Minzblättchen zum Dekorieren
- 🌿 9 große, grüne Oliven mit Stein (ca. 80 g)
- 🌿 1/2 Glas süßsauer eingelegte grüne Peperoni (a. d. Glas)
- 🌿 1/2 kleine Honigmelone
- 🌿 5 frische Feigen
- 🌿 80 g Parmaschinken, hauchdünn geschnitten
- 🌿 9 Scheiben Mortadella
- 🌿 9 Scheiben Salami
- 🌿 Basilikum

### **Arbeitszeit:**

65 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**



### **Zubereitung:**

Saft von 1 1/2 Zitronen gut auspressen. 1/2 Liter Wasser mit der Hälfte des Zitronensaftes aufkochen. Stiele und die äußeren Blätter der Artischocken abschneiden. Artischocken mit Wasser säubern und in dem Zitronenwasser 20-25 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Petersilie mit Wasser säubern, trocken schütteln und klein schneiden. Knoblauchzehen abschälen. 1 Knoblauchzehenzehe durch eine Knoblauchzehenpresse zu dem restlichen Zitronensaft in eine Küchenschüssel geben. Petersilie, Pfeffer und Salz hinzufügen und gut vermengen. Zum Schluss 3 Esslöffel Olivenöl hinzugießen. Artischocken über Kopf abtropfen lassen. Mit der Marinade übergießen und 20 Minuten marinieren. Mittlerweile ca. 4 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und die Baguette-Scheiben darin anrösten. Restlichen Knoblauchzehen durch eine Knoblauchzehenpresse drücken und jeweils etwas Knoblauchzehen auf eine Baguette-Scheibe verteilen. Mit grobem Salz bestreuen und jeweils mit einem Minzblättchen Dekorieren. Oliven und Peperoni gut abtropfen lassen. Honigmelone in schmale Spalten schneiden. Feigen mit Wasser säubern, trocken tupfen und dann halbieren. Artischocken aus der Marinade nehmen und gründlich abtropfen lassen. Mit dem gerösteten Knoblauchzehenbrot, Feigen, Melone, Peperoni, Oliven, Parmaschinken, Mortadella und Salami auf einer Servierplatte anrichten. Melone mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Restliche Zitronenhälfte in Scheiben schneiden und die Platte mit Zitronenscheiben und Basilikum Dekorieren.

## 25. Antipasti mit Pilzen

### Zutaten:

-  180 g Schalotten
-  210 g Austernpilze
-  320 g Kräuterseitlinge
-  2 rote Chilischoten
-  3 Rosmarinzweige
-  6 EL Olivenöl
-  260 ml weißer Balsamico Essig
-  130 g flüssiger Honig
-  Salz
-  Pfeffer
-  Zucker

### Arbeitszeit:

50 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

Die Schalotten abschälen und halbieren. Pilze säubern. 1 Chilischote mit Wasser säubern und in kleine Ringe schneiden. Rosmarin mit Wasser säubern, trocken schütteln und einen Zweig zum späteren Dekorieren zur Seite legen. Nadeln von 2 Rosmarinzweigen zupfen. Öl in einer Pfanne erwärmen, Schalotten darin unter Wenden gut anbraten, dann herausnehmen. Pilze in das Öl geben und unter Wenden ca. 7 Minuten braten. Schalotten, Rosmarinnadeln und Chili hinzufügen und vermengen. Mit einem Essig-Honig-Gemisch ablöschen. Aufköcheln und bei schwacher Hitze 13-15 Minuten weiter köcheln lassen. Mit Pfeffer, Salz und Zucker würzen. In ein Gefäß abfüllen und abkühlen lassen. Zugedeckt und über Nacht ziehen lassen. Auf einer Platte mit einer Chilischote und Rosmarinzweig Dekorieren und anrichten

## 26. Röllchen aus Roastbeef

### Zutaten:

-  Olivenöl
-  Pfeffer
-  Meersalz
-  300 g Rettich
-  220 g Roastbeef
-  50 g Vogerlsalat
-  100 ml Sauerrahm
-  Frische Petersilie

### Arbeitszeit:

18 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

Die Petersilie fein hacken. Rettich schälen und danach grob schneiden. Gemüse würzen und für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Sauerrahm und Petersilien in einer Schüssel vermengen. Radieschen hinzugeben und kräftig würzen. Roastbeef in Scheiben schneiden, anbraten und mit den restlichen Zutaten anrichten. Den Salat nicht vergessen!

## 27. Italienische Gemüsebrötchen

### Zutaten:

-  Natives Olivenöl
-  Pfeffer
-  Meersalz
-  1 Knoblauchzehe
-  500 g Weißbrot
-  2 El Basilikum
-  ½ Tomate
-  ½ Salatgurke
-  2 El Mandelsplitter
-  ½ Paprika

### Arbeitszeit:

10 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

Paprika entkernen und danach in mundgerechte Würfel schneiden. Gurke und Tomate ebenfalls klein schnippeln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und Knoblauch hineinpressen. Mandeln unterheben. Basilikum klein hacken und mit Öl vermengen. Brot in Scheiben schneiden und zuerst das Öl darauf geben und danach das klein geschnittene Gemüse. Für 7 Minuten bei 220 Grad im Ofen backen.

## 28. Überbackenes Brötchen mit Oliven-Antipasti

### Zutaten:

-  Natives Olivenöl
-  Pfeffer
-  Meersalz
-  500 g Weißbrot
-  ½ Bund Basilikum
-  50 g schwarze Oliven
-  3 grüne Oliven
-  Etwas Peperoni
-  1 El Pinienkerne

### Arbeitszeit:

10 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:




### Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Weißbrot schonmal in Scheiben schneiden. Basilikum mit dem Öl, der Peperoni, Pfeffer, Salz und Peperoni in einen Mixer geben und klein mahlen. Oliven untermischen und zu einer Olivencreme verarbeiten. Die Brotscheiben damit bestreichen und für 8 Minuten in den Ofen geben.

## **Fisch Antipasti**

### **29. Caprese**

#### **Zutaten:**

-  Pfeffer
-  Salz
-  200 g Schwertfischfilet
-  50 g Blattzichorie
-  Olivenöl
-  Oregano
-  Basilikum
-  Zwiebel
-  Eiweiß
-  1 große Tomate

#### **Arbeitszeit:**

45 Minuten

#### **Schwierigkeitsgrad:**



#### **Zubereitung:**

Oregano mit Eiweiß, Pfeffer und Salz vermengen. Das Fischfleisch damit einreiben und zu einer Rolle formen. Den Fisch mit Backpapier umwickeln und bei 200 Grad für 22 Minuten im Backofen ruhen lassen. Zwiebel klein schneiden und mit 25 ml Olivenöl, Pfeffer, Wasser, 3 Stück Basilikum und Salz zu einer Soße verrühren. Die Schwertfischrolle in 8 Scheiben schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden und mit der Schwertfischrolle anrichten. Zusammen mit der Soße genießen.

### 30. Lachs- Antipasti

#### Zutaten:

-  Pfeffer
-  Meersalz
-  Olivenöl
-  3 Scheiben Räucherlachs
-  300 g Ricotta
-  2 Eier
-  2 Tl glutenfreies Mehl
-  3 El Basilikumblätter

#### Arbeitszeit:

18 Minuten

#### Schwierigkeitsgrad:



#### Zubereitung:

Basilikum putzen und fein zupfen. Alle Zutaten bis auf den Lachs in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Eine Pfanne erhitzen und die Masse hinein gießen. Auf beiden Seiten gut anbraten und danach in kleine Stücke schneiden, Lachs zerkleinern und gemeinsam servieren.

### 31. Thunfisch-Antipasti

#### Zutaten:

- 🌿 Olivenöl
- 🌿 Pfeffer
- 🌿 Meersalz
- 🌿 150 g Thunfisch
- 🌿 200 g Nudeln
- 🌿 60 g grüne Bohnen
- 🌿 Etwas grüner Salat
- 🌿 Thymian
- 🌿 2 Tomaten
- 🌿 2 Eier
- 🌿 20 g Sardellen
- 🌿 60 g Oliven

#### Zutaten für das Dressing:

- 🌿 Olivenöl
- 🌿 Pfeffer
- 🌿 Salz
- 🌿 Etwas Senf

**Arbeitszeit:**

16 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**














**Zubereitung:**

Alle Zutaten für das Dressing vermengen. Nudeln nach Anleitung kochen und abkühlen lassen. Thunfisch gut abtropfen. Tomaten putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen für 12 Minuten in Salzwasser weich köcheln. Oliven abtropfen und halbieren. Eier hart kochen und danach in Scheiben schneiden. Alle Salatzutaten auf einen Teller bringen und mit dem Dressing abrunden.

## 32. Tagliatelle mit Garnelen und Zitronensauce

### Zutaten:

-  1 Zwiebel
-  1 Knoblauchzehe
-  Saft einer Bio Zitrone
-  3 El Öl
-  1 El Zucker
-  250 g Crème fraîche
-  Salz
-  Pfeffer
-  250 g Bandnudeln
-  150 g TK-Garnelen
-  25 g Rauke

### Arbeitszeit:

25 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

Knoblauch und Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Die Zitrone abwaschen und fein abreiben. Eine Zitrone auspressen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und bei mittlerer Hitzezufuhr den Knoblauch und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Den Zucker darüber streuen, schmelzen lassen und alles mit dem Zitronensaft ablöschen. Zum Schluss die Crème fraiche dazugeben und die Sauce mit 1 Prise Zucker, Pfeffer, Salz und dem Abrieb der Zitronenschale abschmecken. Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Packungsanleitung garen. Die Rauke waschen und trockenschleudern. In der Sauce die Garnelen leicht erhitzen. Die Nudeln in einem Sieb abgießen und mit der Zitronensauce übergießen. Die Rauke mit den Nudeln auf Tellern anrichten und noch warm servieren.

### 33. Gefüllte Paprikas mit Sardellen

#### Zutaten:

-  Pfeffer
-  Salz
-  Olivenöl
-  2 Tomaten
-  2 Paprikas
-  2 Sardellenfilets
-  1 Knoblauchzehe

#### Arbeitszeit:

20 Minuten

#### Schwierigkeitsgrad:



#### Zubereitung:

Paprikas halbieren und aushöhlen. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und danach langsam die Haut entfernen. Die Tomaten halbieren. Paprikahälften mit Öl bepinseln und gut würzen. Knoblauch fein hacken und mit den Sardellenfilets vermengen. Tomaten und Sardellen gleichmäßig in den Paprikas verteilen und danach im Ofen bei 180 Grad Umluft für 25 Minuten backen.

## Pasta

### 34. Spaghetti mit Aceto Balsamico di Modena

#### Zutaten:

-  1-2 kleine Zwiebeln
-  2 Knoblauchzehe
-  40 g Tomaten, in Öl eingelegt
-  250 g Spaghetti
-  4 El Olivenöl
-  1,5 TI Zucker
-  4 El Aceto Balsamico di Modena
-  400 g Tomatenpüree
-  Salz
-  Pfeffer
-  2 El Oregano
-  5 El Parmesan, bzw. Grana Padano

#### Arbeitszeit:

25 Minuten

#### Schwierigkeitsgrad:










### **Zubereitung:**

Zwiebeln, Knoblauch und getrocknete Tomaten in feine Ratatouille-Würfel schneiden. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erwärmen, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Min. glasig anbraten. Getrocknete Tomaten und 1 El vom eingelegten Tomatenöl zugeben und kurz mitbraten. Mit Zucker bestreuen und ein wenig karamellisieren lassen. Mit Aceto Balsamico die Modena nach Geschmack ablöschen. Tomatenpüree zugeben, aufkochen und 5 Min. bei mäßiger Hitze kochen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Spaghetti abgießen und tropfnass mit der Sauce mischen. Mit dem restlichen Oregano und dem Käse bestreuen und gleich anrichten.

### 35. Spaghetti all arrabbiata

#### Zutaten:

-  150 g Pancetta, italienischer Bauchspeck
-  1 Chili, rot
-  250 g Spaghetti
-  4 El Olivenöl extra Virgin
-  600 ml Tomatensauce
-  30 g Kapern
-  2 El geraspelter Parmesan bzw. Grana Padano

#### Arbeitszeit:

25 Minuten

#### Schwierigkeitsgrad:



#### Zubereitung:

Die Pancetta in feinen Teilen würfeln. Chili längs halbieren, entkernen und ebenfalls fein schneiden. 250 g Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. In der Zwischenzeit 1 El Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und die Pancetta darin kross braten. Chili zugeben und 1 Min. mitbraten. 600 ml Tomatensauce und 30 g Kapern dazugeben, vorher abtropfen, und 2 Min. kochen. Sauce Salzen und abschmecken. Spaghetti abgießen, in der Pfanne mit der Tomatensauce untermischen und mit 2 El gehobeltem Parmesan oder Grana Padano bestreut und gleich anrichten.

### 36. Sizilianische Caponata

#### Zutaten:

- 🍴 1,5 Paprika, rot
- 🍴 1,5 weiße Zwiebel
- 🍴 600 g Fleischtomaten
- 🍴 200 g Auberginen
- 🍴 6 El Olivenöl
- 🍴 2 gepresste Knoblauchzehen
- 🍴 2 El italienisches Tomatenmark
- 🍴 Salz
- 🍴 Pfeffer
- 🍴 4 Stengel Sellerie
- 🍴 1,5 El Kapern
- 🍴 1 Tl Zucker
- 🍴 460 g Pennenudeln
- 🍴 Reiner Rotweinessig, kein Balsamico
- 🍴 2 Tl. Oregano
- 🍴 100 g geraspelter Parmesan bzw. Grana Padano

**Arbeitszeit:**

45 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitung:**

Paprika und Zwiebel in feine Ratatouille-Würfel schneiden. Fleischtomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Auberginen in kleine Würfel schneiden. In einem Topf Olivenöl erwärmen und die Auberginen darin scharf anbräunen. Paprika- und Zwiebelwürfel, Knoblauch und Tomatenmark kurz mitbraten. Salzen und Pfeffern. Tomaten dazugeben und alles mit Deckel ca. 8-10 Min. braten. In der Zwischenzeit Sellerie in kleine Scheiben schneiden. Mit Kapern und 1 TL Zucker in die Sauce dazugeben und weitere 10 Min. leicht kochen lassen. Pennenudeln nach Packungsanweisung al dente garen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Rotweinessig und Zucker würzen und abschmecken. Pennenudeln abgießen und abtropfen lassen. Oregano und Sauce mit den Nudeln vermischen. Mit Parmesan bestreuen und gleich kredenzen.

## 37. Spaghetti-Gazpacho

### Zutaten:

-  1,5 Zwiebel
-  2 Knoblauchzehe
-  200 g Salatgurken
-  1,5 Paprikaschote, Gelb
-  400 g fertig gewürzte Tomatensauce
-  4 El Olivenöl extra Virgin
-  Salz
-  Pfeffer
-  300 g Spaghetti

### Arbeitszeit:

25 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:













### Zubereitung:

Zwiebel schälen und vierteln, Knoblauchzehe schälen und halbieren. Salatgurke schälen, Paprika in vier Teile schneiden und entkernen. Von Gurke und Paprika je 1/4 klein würfeln und zur Seite stellen. Restliche Gurke und Paprika üppig würfeln. Mit Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenstücken im Mixer pürieren. Olivenöl untermischen, nach Bedarf salzen und pfeffern. Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen und im Nudelsieb abgießen. Gazpacho-Sauce im Nudeltopf erwärmen. Über die heißen Spaghetti verteilen und mit den Gurken- und Paprikawürfeln verteilen.

## 38. Tomatenpesto-Fusilli

### Zutaten:

-  60 g geschälte Mandeln
-  2 Knoblauchzehe
-  120 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
-  120 g Chicorée
-  60 g Parmesan bzw. Grana Padano
-  Salz
-  Pfeffer
-  4 El Olivenöl extra Virgin
-  400 g Fusilli
-  20 Blätter Basilikum

### Arbeitszeit:

20 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:











### **Zubereitung:**

Mandeln grob zerhacken. Knoblauch schälen und in zwei Teile schneiden. Tomaten abtropfen lassen, mit Küchenrolle trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Radicchio ebenfalls in zwei Teile schneiden. Den Stielansatz wegschneiden. Die Blätter in dünne Julienne-Streifen schneiden. Parmesan oder Grana Padano hobeln. Die Mandeln mit Knoblauch, Tomaten, Salz und Pfeffer, Öl und 10 Ei kaltes Wasser, mit dem Zauberstab fein pürieren. Die Fusilli in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Den Pesto in eine Rührschüssel geben. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Die Nudeln im Nudelsieb abgießen, dabei 200 ml Nudelwasser auffangen. Die Nudeln mit dem Pesto zusammen mischen. Nudelwasser hinzugeben. Radicchio, Basilikum und Parmesan unterheben. Nudeln sofort anrichten.

### 39. Tortellini mit Sahne-Broccoli- Sauce

#### Zutaten:

-  1 kleinen Broccoli, (ca. 300g)
-  4 Scheiben gekochten Schinken, (ca. 100 g)
-  100 g ital. Hartkäse, (z. B. Grana Padano)
-  250 ml Schlagsahne
-  1500 ml Geflügelbrühe
-  Salz
-  Pfeffer
-  1 Pk. Tortellini, (250 g, mit Käsefüllung oder andere, Kühlregal)

#### Arbeitszeit:

20 Minuten

#### Schwierigkeitsgrad:










#### Zubereitung:

Den Broccoli waschen und die Röschen herausschneiden. Den übriggebliebenen Stiel in kleine Stücke würfeln. Den Kochschinken in Streifen schneiden und den Hartkäse fein reiben. In einem Topf die Brühe und die Sahne kurz aufkochen lassen. Ungefähr 50 g Käse zugeben und dabei kräftig umrühren. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken und bei geringer Hitze warmhalten. Salzwasser zum Kochen bringen und darin die Broccoliröschen garen. Die Tortellinis zufügen und etwa 3-5 min bei mittlerer Hitzezufuhr garen. Alles in einem Sieb abgießen, abtropfen lassen und zusammen mit dem Schinken unter die Sauce heben. Alles vorsichtig durchmischen und mit dem gemahlene Pfeffer sowie dem restlichen Käse bestreuen. Noch warm servieren.

## 40. Pasta all arrabbiata

### Zutaten:

-  125 g durchwachsener Speck
-  1 rote Chilischote
-  250 g Spaghetti
-  2 El Olivenöl
-  450 ml Tomatensauce (gekauft nach Geschmack)
-  30 g Kapern (abgetropft, aus dem Glas)
-  3 El fein gehobelter ital. Hartkäse (z.B. Parmigiano reggiano oder Grana padano)

### Arbeitszeit:

20 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:












### Zubereitung:

Den Speck in feine Würfeln schneiden. Die Chilischote waschen, in der Länge durchschneiden, die Kerne entfernen und fein würfeln. Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und etwa 3-4 min den Speck darin knusprig anbraten. Die Chilischote, die abgetropften Kapern und die Tomatensauce (s. Rezept Tomatensauce) zugeben und etwa 2-3 min köcheln lassen. Bei Bedarf mit etwas Salz abschmecken. Die Nudeln in einem Sieb abgießen und mit der Tomatensauce vermischen. Den Hartkäse (beispielsweise Grana padano oder Parmigiano reggiano) darüber streuen und noch warm servieren.

## 41. Paprika-Walnuss-Pasta

### Zutaten:

-  1 Knoblauchzehe
-  200 g gegrillte Paprika, (Glas, abgetropft)
-  75 g Walnusskerne
-  250 g Linguine
-  3 El Olivenöl
-  4 Stiele Basilikum
-  50 g ital. Hartkäse, (z. B. Grana Padano)
-  Salz
-  Pfeffer

### Arbeitszeit:

20 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

Die Paprika in einem Sieb abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Die Walnusskerne grob zerhacken und fettfrei in einer Pfanne anrösten. Anschließen zur Seite stellen. Salzwasser zum Kochen bringen und die Linguine nach Packungsanleitung zubereiten. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, den Knoblauch darin für etwa 2-3 min bei mittlerer Hitzezufuhr andünsten, Paprikastreifen zugeben und weiter köcheln lassen. Die Basilikumblätter von den Stielen befreien und die Hälfte der Blätter kleinhacken. Den Hartkäse (beispielsweise Grana Padano) reiben. Die Nudeln in einem Sieb abgießen und das Nudelwasser (120-150 ml) auffangen und mit der Knoblauch-Paprika-Mischung verrühren und erwärmen. Das Basilikum unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Pasta mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, mit Käse, den restlichen Basilikumblättern und Walnüssen bestreuen und noch warm servieren.

## 42. Sauce bolognese Grundrezept

### Zutaten:

-  2 Zwiebeln
-  1 Knoblauchzehen
-  450 g gemischtes Hack
-  3 El heißes Olivenöl
-  Salz, Pfeffer
-  1 Tl Zucker
-  3 El Tomatenmark
-  150 ml Rotwein
-  2 Dosen stückige Tomaten, (à 400 g Füllmenge)
-  1 Lorbeerblätter
-  Salz, Pfeffer

### Arbeitszeit:

20 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und kleinschneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Hackfleisch darin braun anbraten. Den Knoblauch und Zwiebeln zugeben und mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken. Das Tomatenmark zufügen und leicht anrösten lassen. Zu guter Letzt mit dem Rotwein ablöschen und gut einkochen lassen. Wasser und Tomaten sowie Lorbeerblätter zur Sauce geben, mit Pfeffer, Salz abschmecken und bei geringer bis mittlerer Hitzezufuhr bei halb offenem Deckel etwa 60 min aufkochen lassen. Mehrfach umrühren und bei Bedarf nochmal nachwürzen.

### 43. Spaghetti all etrusca

#### Zutaten:

-  Pfeffer
-  Salz
-  250 g Spaghetti
-  Ein halbes Bund Basilikum
-  ½ Bund Petersilie
-  3 Blätter Minze
-  4 El Olivenöl
-  2 Eier
-  60 g Parmesan
-  2 Knoblauchzehen

#### Arbeitszeit:

25 Minuten

#### Schwierigkeitsgrad:















#### Zubereitung:

Spaghetti in Salzwasser zubereiten. Kräuter gemeinsam waschen. Einen Teil für die Garnitur zurücklegen. Knoblauchzehe fein hacken und Kräuter zerkleinern. Im Anschluss mit Olivenöl vermengen. Eier schälen und fein würfeln. Danach zu den Kräutern in der Schüssel geben. Salzen und Pfeffern. Spaghetti aus dem Topf nehmen und mit dem Parmesan und der Kräutermischung vermengen.

## 44. Pesto Rosso

### Zutaten:

-  Meersalz
-  Pfeffer
-  Eine halbe Knoblauchzehe
-  80 g Tomaten
-  80 ml Olivenöl
-  15 g Pinienkerne
-  1 El Rotwein
-  ½ El Tomatenmark
-  Eine halbe Chilischote
-  30 g Parmesan
-  120 g Pesto Nudeln
-  10 Blätter Basilikum

### Arbeitszeit:

15 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

Knoblauch grob hacken und Basilikum zerkleinern. Stiele vom Chili entfernen und ebenfalls zerkleinern. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke unterteilen. Käse grob hacken. Alle Zutaten mit Öl in einen Mixer geben, würzen und pürieren. Nudeln nach Packung Anleitung Zubereitung und in einer heißen Pfanne mit dem Pesto vermengen. Zum Schluss mit dem Weißwein ablöschen.

## 45. Penne mit Salsicce-Tomatensoße

### Zutaten:

-  1 Zwiebel
-  1 Knoblauchzehenzehe
-  8 Salsicce (ca. 640 g; italienische Fenchelbratwurst; gebrüht)
-  1 EL Olivenöl
-  1 Dose stückige Tomaten (425 ml)
-  160 ml trockener Rotwein
-  1 Lorbeerblatt
-  Pfeffer, Salz
-  420 g Nudeln (z.B. Penne Rigate)
-  120 g Parmesan (Stück)
-  1-2 Bund glatte Petersilie
-  1-2 Bund Basilikum

### Arbeitszeit:

35 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:
















### **Zubereitung:**

Knoblauchzehen und Zwiebel abschälen. Zwiebel sehr fein würfeln, Knoblauchzehen fein zerhacken. Salsicce-Brät aus der Wurstpelle herauslösen (s. unten). Öl in einer großen Pfanne erwärmen. Salsicce darin nur kurz grobkrümelig anbraten, dann herausnehmen. Bratfett, bis auf 1 EL, abgießen. Zwiebel und Knoblauchzehen in die Pfanne geben und andünsten. Salsicce dann wieder hinzugeben. Rotwein, Tomaten und Lorbeer dazugeben. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen. Aufköcheln und ca. 12 Minuten weiter köcheln. Nudeln in ausreichend kochendem Wasser mit Salz (ca. 1 TL Salz pro Liter) nach Packungsanleitung garen. Parmesan fein reiben. Petersilie und Basilikum mit Wasser säubern, trocken schütteln und in kleine Stücke zerschneiden. Kräuter kurz vor Ende der Garzeit in die Soße einrühren. Mit Pfeffer und Salz nochmal würzen. Nudeln abgießen und wieder in den Topf zurück geben. Mit der Soße vermischen. Alles anrichten und mit Parmesan nach Bedarf bestreuen.

## 46. Lasagne al forno mit Grundrezepte Bechamel

### Zutaten:

-  3 Zwiebeln
-  2 Knoblauchzehe
-  4 El Öl
-  500 g Hackfleisch halb und halb
-  150 ml Rotwein
-  2 Dosen geschälte Tomaten (in Stücken), (à 425 g EW)
-  Salz, Pfeffer und Zucker
-  1 El getrockneter Oregano
-  1 Pk. Béchamelsauce, (250 ml)
-  6 El Milch
-  300 g Mozzarella
-  75 g Parmesan
-  8-10 Lasagneblätter, (ohne Vorkochen)

### Arbeitszeit:

80 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:





### Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erwärmen und darin das Hackfleisch krümelig anbraten. Den Knoblauch und die Zwiebeln hinzufügen, etwa 2-4 min dünsten lassen und mit dem Rotwein ablöschen. Die Tomaten sowie Oregano, eine Prise Zucker, Pfeffer und Salz zugeben und alles kurz aufkochen lassen. Die Mischung zur Seite stellen.

## 47. Béchamelsauce Grundrezept

### Zutaten

-  500 ml Milch
-  1 Zwiebel
-  1 Lorbeerblatt
-  2 ganze Gewürznelken
-  35 g Butter
-  35 g Mehl
-  Salz, Pfeffer
-  Muskat

### Arbeitszeit:

25 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

Zwiebel mit Lorbeer Nelken und spicken. Milch mit der gespickten Zwiebel auf köcheln und neben der Kochstelle 12 Min. ziehen lassen. Zwiebel aus der Milch nehmen. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl zugeben und unter Rühren mit einem Schneebesen kurz anschwitzen. Milch unter dauerndem Rühren nach und nach zugießen, aufkochen und bei milder wärme 11-16 Min. köcheln. Ab und an rühren. Béchamelsauce mit Pfeffer, Salz und frisch geriebener Muskatnuss verfeinern. Die Sauce sollte cremig-dicklich sein. Bei Klümpchen, einfach durch ein feines Sieb streichen. Die Sauce lässt sich vorbereiten. Abgekühlte Sauce unter Rühren erwärmen und eventuell mit etwas Milch verdünnen.

## 48. Rote-Bete-Spaghetti mit Ziegenfrischkäse

### Zutaten:

-  Pfeffer, Salz
-  400 g Spaghetti
-  2 Chicorée
-  1 Packung (ca. 450 g) vakuum-verpackte Rote Beten
-  8 Stiele Thymian
-  50 g Walnusskerne
-  3 EL Olivenöl
-  210 g Ziegenfrischkäse

### Arbeitszeit:

30 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

4-5 Liter Wasser mit Salz (1 TL Salz pro Liter) aufkochen und Nudeln nach Packungsanleitung garen. Den Strunk vom Chicorée keilförmig herausschneiden. Die Chicoréeblätter abschneiden, mit Wasser säubern und quer halbieren. Rote Bete in Würfel schneiden. Thymian mit Wasser säubern, trocknen und die Blättchen abstreifen. Nudeln in ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen. Walnüsse in einer großen Pfanne fettfrei anrösten, zur Seite stellen. Öl in der Pfanne erwärmen. Chicorée darin leicht anbraten. Rote Bete-Würfel ca. 5 Minuten mitbraten. Spaghetti unterheben. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen. Nüsse und Thymian dazugeben. Ziegenkäse darüber bröckeln und kredenzen.

## 49. Cannelloni gefüllt

### Zutaten:

- 🍴 2 Zwiebeln
- 🍴 550 g Champignons
- 🍴 80 g geräucherter durchwachsener Speck
- 🍴 Salz
- 🍴 weißer Pfeffer
- 🍴 1 kg Spinat
- 🍴 12 Cannelloni (italienische Nudelspezialität)
- 🍴 25 g Butter oder Margarine
- 🍴 1 EL Mehl
- 🍴 210 g Schlagsahne
- 🍴 abgeriebene Muskatnuss
- 🍴 110 g Parmesankäse
- 🍴 Alufolie

**Arbeitszeit:**

85 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitung:**

Zwiebeln abschälen. Champignons säubern. Speck, Champignons und Zwiebeln gleichgroß würfeln. Speck in einer Pfanne knusprig anbraten. Herausnehmen und Zwiebeln und Champignons im Fett anbraten. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen. Speck zufügen. Spinat mit Wasser säubern und in kochendem Wasser mit Salz ca. 3 Minuten blanchieren. Spinat gut abtropfen lassen und ausdrücken. 1/3 grob zerhacken und mit den Pilzen vermischen. Masse mit Hilfe eines Teelöffels in die Cannelloni hineinfüllen. Restlichen Spinat in eine ofenfeste Form hineingeben. Cannelloni darauf legen. Fett in einem Topf erwärmen. Mehl darin kurz andünsten und mit Sahne und 250 ml Wasser ablöschen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Käse fein reiben. Die Hälfte in der Soße hineingeben und schmelzen lassen, dann über die Cannelloni geben. Restlichen Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Herd (E-Herd: 220 ° C/ Gas: Stufe 4) mit Alufolie abgedeckt ca. 35 Minuten backen. Folie entfernen und nochmals 12-15 Minuten goldbraun fertig überbacken.

## 50. Pasta mit Gambas und geschmorten Tomaten

### Zutaten:

-  3 Knoblauchzehen
-  400 g Kirschtomaten
-  1/2 Bund Petersilie, glatt
-  300 g Gambas
-  8 El Olivenöl extra Virgin
-  10 g Thymian
-  Meersalz, grob
-  getrocknete Chiliflocken
-  300 g Spaghetti, Capellini oder Spaghettini

### Arbeitszeit:

20 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

Knoblauch in kleine Scheiben schneiden. Tomaten in zwei Teile schneiden. Petersilie fein zerhacken. Gambas mit Küchenrolle trocken tupfen. 2 El Öl in einer Pfanne erwärmen. Gambas und Thymian zugeben und bei mäßig starker Hitze 2 Min. garen. Die Hälfte des Knoblauchs in die Pfanne geben und 2 Min. mitgaren. Gambas mit Salz und Chiliflocken nach Bedarf würzen, und aus der Pfanne nehmen. 2 El Öl in der Pfanne erwärmen. Restlichen Knoblauch darin bei mäßiger Hitze 1 Min. goldbraun dünsten. Tomaten und 50 ml Wasser zugeben, aufkochen, 5 Min. kochen und nach Bedarf salzen. Gambas und Petersilie unter die Tomaten mischen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen. Nudeln abgießen, tropfnass unter die Tomaten-Garnelen mischen und alles mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Gambas-Pasta mit 2 El Olivenöl beträufeln und sofort anrichten. Tipp: Braten Sie die Gambas mit Schale, so bleiben sie saftig. Wer sie nicht am Tisch schälen will, kann sie auch nach dem Braten schälen und dann in die Nudeln hinzugeben.

## 51. Spaghetti mit Venusmuscheln & Bottarga di Muggine

### Zutaten:

- 🌿 1,2 kg Venusmuscheln bzw. Vongole
  - 🌿 120 g Edelpfeffer
  - 🌿 2 Stangen Sellerie
  - 🌿 1/2 Bund Petersilie, glatt
  - 🌿 2 Knoblauchzehen
  - 🌿 1 Chili, rot
- 🌿 100 g Bottarga "sardischer Kaviar"
  - 🌿 440 g Spaghetti
  - 🌿 Meersalz
- 🌿 6 EL Olivenöl extra Virgin
- 🌿 5 Lorbeerblätter
- 🌿 90 ml Weißwein, trocken
- 🌿 1/2 TL fein geriebene Zitronenschale
- 🌿 1-2 EL Saft einer Zitrone
- 🌿 1 TL Speisestärke, Kartoffelmehl, Maismehl oder Mondamin
- 🌿 Pfeffer

**Arbeitszeit:**

40 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitung:**

Die Venusmuscheln in kaltem Wasser über eine halbe Stunde wässern. Das Wasser mehrmals wechseln und alle bereits geöffneten Muscheln aussortieren und nicht mehr benutzen. In der Zeit die Edelpfeffern fein würfeln. Die Fäden der Sellerie entfernen und ebenfalls fein würfeln. Petersilienblätter zupfen, zusammen mit dem Knoblauch und Chili fein hacken. Die Muscheln im Sieb gut abtropfen. Den Bottarga-Kaviar fein reiben. Spaghetti in reichlich kochendem Wasser mit grobem Meersalz nach Packungsanweisung al dente garen. In einem breiten Topf das Olivenöl erwärmen. Edelpfeffer und Sellerie darin glasig garen lassen. Venusmuscheln und Lorbeerblätter zugeben. Mit Weißwein ablöschen und mit Deckel ca. 6 Minuten bei hoher Hitze garen, bis sich die Muscheln öffnen. Geschlossene Muscheln auf keine Fall öffnen und verwenden. Chili, Petersilienmischung, Zitronenschale und Zitronensaft hinzugeben. Spaghetti abgießen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen und zu den Muscheln geben. Den Muschelfond mit der in ganz wenig kaltem Wasser gelösten Stärke nur ganz leicht binden. Nudeln zugeben und gut mischen. In tiefe Tellern kredenzen, mit Pfeffer, Meersalz und geriebene Bottarga bestreuen und sofort anrichten.

## 52. Spaghetti alla puttanesca

### Zutaten:

- 🌿 2 Knoblauchzehe
- 🌿 50 g schwarze entsteinte Oliven
- 🌿 30 g Sardellenfilets, eingelegt in Öl
- 🌿 1 Chili, rot
- 🌿 800 g saftige Strauchtomaten
- 🌿 4 Stengel Petersilie, glatt
- 🌿 500 g Spaghetti
- 🌿 Salz
- 🌿 6 El Olivenöl extra Virgin
- 🌿 30-40 g Kapern
- 🌿 Zucker
- 🌿 Pfeffer

**Arbeitszeit:**

45 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**














**Zubereitung:**

Knoblauch schälen und fein zerhacken. Oliven klein schneiden. Das Öl der Sardellen in einem Sieb abtropfen lassen, danach ebenfalls fein zerschneiden. Chili putzen und in kleine Ringe schneiden. Tomaten waschen, den Strunk tiefer herausschneiden. Tomaten in kochendem Wasser abbrühen, bis sich die Haut löst. Dann mit kaltem Wasser übergießen, Haut entfernen, in vier Teile schneiden, Kerne entfernen und in große Stücke schneiden. Petersilienblätter abzupfen und klein schneiden. Spaghetti in einem großen Topf in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen; davon 250 ml Nudelwasser auffangen. Öl in einer beschichteten Pfanne erwärmen, Knoblauch, Sardellen und Chili darin bei mäßiger Hitze 3-4 Minuten unter Rühren dünsten, bis die Sardellen total brüchig werden. Oliven, Kapern, Tomaten und 1 Prise Zucker hinzugeben und weitere 3-4 Minuten braten. Sauce, Spaghetti und das restliche Nudelwasser in den Topf geben und bei starker Hitze breiig einkochen lassen, mit Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreut anrichten.

## 53. Fusilli mit Thunfisch

### Zutaten:

-  300 g Fusilli-Nudeln
-  Salz
-  30 g Tomaten, getrocknet, nicht eingelegt
-  2 Knoblauchzehe
-  4 El Olivenöl extra Virgin
-  10 g Kapern
-  2 El Saft einer Zitrone
-  150 ml Weißwein
-  60 g Rucola-Salat
-  1 Dose Thunfisch in Olivenöl eingelegt
-  Pfeffer

### Arbeitszeit:

25 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

Fusilli nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser al dente kochen. Getrocknete Tomaten in klein schneiden. Knoblauchzehe fein zerhacken. Alles mit Olivenöl, Kapern, Zitronensaft und Weißwein in einer Pfanne aufkochen lassen und bei mäßiger Hitze 4-5 Min. kochen. Rucola waschen und klein schneiden. Öl vom Thunfisch abtropfen lassen und in der Pfanne erwärmen. Nudeln abgießen und mit der Thunfischsauce vermischen. Rucola unterheben und nach Bedarf Salzen und Pfeffern.

## 54. Spaghetti alla marinara

### Zutaten:

- 🍴 1,5 rote Paprika
- 🍴 1,5 Zwiebel
- 🍴 1,5 Knoblauchzehe
- 🍴 4 El Olivenöl extra Virgin
- 🍴 2 El italienischer Tomatenmark
- 🍴 8 El Weißwein
- 🍴 400 g geschälte Tomaten
- 🍴 Salz
- 🍴 Pfeffer
- 🍴 Zucker
- 🍴 Cayennepfeffer
- 🍴 300 g Spaghetti
- 🍴 200 g reines Fleisch von Miesmuscheln
- 🍴 10 Basilikumblätter
- 🍴 Fein geschnittenes Basilikum zum Bestreuen

**Arbeitszeit:**

30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitung:**

Paprika putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Alles in Olivenöl in einem Topf anbraten. Tomatenmark auch kurz mit dünsten. Mit Weißwein löschen. Tomaten mit dem Saft hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und nach Bedarf mit Cayennepfeffer würzen, aufkochen und ohne Deckel bei mäßiger Hitze 10 Min. leicht kochen lassen. Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen. Miesmuschelfleisch zur Sauce dazugeben, und kurz aufkochen. Mit Salz evtl. nachwürzen. Basilikumblätter grob teilen. Spaghetti abgießen, etwas Kochwasser bei Seite stellen, die Sauce damit evtl. dünner verrühren. Basilikum auf die Spaghetti und gleich kredenzen.

## 55. Spaghettini all Vongole e Merluzzo

### Zutaten:

- 🌿 Pesto
- 🌿 50 g Basilikumblätter
- 🌿 Salz
- 🌿 140 ml Olivenöl extra Virgin
- 🌿 15 g Paniermehl
- 🌿 Pfeffer
- 🌿 Muschelragout
- 🌿 1 kg frische Vongole
- 🌿 Salz
- 🌿 150 g Zwiebeln
- 🌿 1 Chili, rot
- 🌿 1 Knoblauchzehe
- 🌿 6 El Olivenöl extra Virgin
- 🌿 150 ml Weißwein
- 🌿 4 Kabeljaufilets (Merluzzo)
- 🌿 Salz
- 🌿 300 g Spaghettini

### **Arbeitszeit:**

45 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**














### **Zubereitung:**

Für den Pesto Basilikumblätter in kochendem Salzwasser kurz aufbrühen lassen, mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtrocknen. Basilikum und Öl mit dem Zauberstab fein pürieren, mit den Paniermehl mischen und mit Salz und Pfeffer nach Bedarf würzen. Die Vongole in leicht gesalzenes, kaltes Wasser legen. Zwiebeln klein schneiden. Chili entkernen und klein schneiden. Knoblauch fein zerhacken. Muscheln im Sieb abtropfen lassen, geöffnete Muscheln entfernen. 3 El Öl in einem breiten Topf erwärmen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin bei mäßiger Hitze 2 Minuten anbraten. Wein und Vongole dazugeben und bei hoher Hitze mit Deckel 4-5 Minuten garen lassen, bis die Muscheln sich öffnen, dabei öfter durchrühren. Für den Pesto Basilikumblätter in kochendem Salzwasser kurz aufbrühen lassen, mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtrocknen. Basilikum und Öl mit dem Zauberstab fein pürieren, mit den Paniermehl mischen und mit Salz und Pfeffer nach Bedarf würzen. Die Vongole in leicht gesalzenes, kaltes Wasser legen. Zwiebeln klein schneiden. Chili entkernen und klein schneiden. Knoblauch fein zerhacken. Muscheln im Sieb abtropfen lassen, geöffnete Muscheln entfernen. 3 El Öl in einem breiten Topf erwärmen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin bei mäßiger Hitze 2 Minuten anbraten. Wein und Vongole dazugeben und bei hoher Hitze mit Deckel 4-5 Minuten garen lassen, bis die Muscheln sich öffnen, dabei öfter durchrühren.

## 56. Tagliatelle mit Garnelen und Zitronensauce

### Zutaten:

-  1 Zwiebel
-  1 Knoblauchzehe
-  Saft einer Bio Zitrone
-  3 El Öl
-  1 El Zucker
-  250 g Crème fraîche
-  Salz
-  Pfeffer
-  250 g Bandnudeln
-  150 g TK-Garnelen
-  25 g Rauke

### Arbeitszeit:

25 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

Knoblauch und Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Die Zitrone abwaschen und fein abreiben. Eine Zitrone auspressen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und bei mittlerer Hitzezufuhr den Knoblauch und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Den Zucker darüber streuen, schmelzen lassen und alles mit dem Zitronensaft ablöschen. Zum Schluss die Crème fraiche dazugeben und die Sauce mit 1 Prise Zucker, Pfeffer, Salz und dem Abrieb der Zitronenschale abschmecken. Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Packungsanleitung garen. Die Rauke waschen und trockenschleudern. In der Sauce die Garnelen leicht erhitzen. Die Nudeln in einem Sieb abgießen und mit der Zitronensauce übergießen. Die Rauke mit den Nudeln auf Tellern anrichten und noch warm servieren.

## 57. Spaghetti mit Aceto Balsamico di Modena

### Zutaten:

-  1-2 kleine Zwiebeln
-  2 Knoblauchzehe
-  40 g Tomaten, in Öl eingelegt
-  250 g Spaghetti
-  4 El Olivenöl
-  1,5 TI Zucker
-  4 El Aceto Balsamico di Modena
-  400 g Tomatenpüree
-  Salz
-  Pfeffer
-  2 El Oregano
-  5 El Parmesan, bzw. Grana Padano

### Arbeitszeit:

25 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:










### **Zubereitung:**

Zwiebeln, Knoblauch und getrocknete Tomaten in feine Ratatouille-Würfel schneiden. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erwärmen, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Min. glasig anbraten. Getrocknete Tomaten und 1 El vom eingelegten Tomatenöl zugeben und kurz mitbraten. Mit Zucker bestreuen und ein wenig karamellisieren lassen. Mit Aceto Balsamico die Modena nach Geschmack ablöschen. Tomatenpüree zugeben, aufkochen und 5 Min. bei mäßiger Hitze kochen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Spaghetti abgießen und tropfnass mit der Sauce mischen. Mit dem restlichen Oregano und dem Käse bestreuen und gleich anrichten.

## 58. Spaghetti all arrabbiata

### Zutaten:

-  150 g Pancetta, italienischer Bauchspeck
-  1 Chili, rot
-  250 g Spaghetti
-  4 El Olivenöl extra Virgin
-  600 ml Tomatensauce
-  30 g Kapern
-  2 El geraspelter Parmesan bzw. Grana Padano

### Arbeitszeit:

25 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

Die Pancetta in feinen Teilen würfeln. Chili längs halbieren, entkernen und ebenfalls fein schneiden. 250 g Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. In der Zwischenzeit 1 El Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und die Pancetta darin kross braten. Chili zugeben und 1 Min. mitbraten. 600 ml Tomatensauce und 30 g Kapern dazugeben, vorher abtropfen, und 2 Min. kochen. Sauce Salzen und abschmecken. Spaghetti abgießen, in der Pfanne mit der Tomatensauce untermischen und mit 2 El gehobeltem Parmesan oder Grana Padano bestreut und gleich anrichten.

## 59. Sizilianische Caponata

### Zutaten:

- 🍴 1,5 Paprika, rot
- 🍴 1,5 weiße Zwiebel
- 🍴 600 g Fleischtomaten
- 🍴 200 g Auberginen
- 🍴 6 El Olivenöl
- 🍴 2 gepresste Knoblauchzehen
- 🍴 2 El italienisches Tomatenmark
- 🍴 Salz
- 🍴 Pfeffer
- 🍴 4 Stengel Sellerie
- 🍴 1,5 El Kapern
- 🍴 1 Tl Zucker
- 🍴 460 g Pennenudeln
- 🍴 Reiner Rotweinessig, kein Balsamico
- 🍴 2 Tl. Oregano
- 🍴 100 g geraspelter Parmesan bzw. Grana Padano

**Arbeitszeit:**

45 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitung:**

Paprika und Zwiebel in feine Ratatouille-Würfel schneiden. Fleischtomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Auberginen in kleine Würfel schneiden. In einem Topf Olivenöl erwärmen und die Auberginen darin scharf anbräunen. Paprika- und Zwiebelwürfel, Knoblauch und Tomatenmark kurz mitbraten. Salzen und Pfeffern. Tomaten dazugeben und alles mit Deckel ca. 8-10 Min. braten. In der Zwischenzeit Sellerie in kleine Scheiben schneiden. Mit Kapern und 1 TL Zucker in die Sauce dazugeben und weitere 10 Min. leicht kochen lassen. Pennenudeln nach Packungsanweisung al dente garen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Rotweinessig und Zucker würzen und abschmecken. Pennenudeln abgießen und abtropfen lassen. Oregano und Sauce mit den Nudeln vermischen. Mit Parmesan bestreuen und gleich kredenzen.

## 60. Spaghetti-Gazpacho

### Zutaten:

-  1,5 Zwiebel
-  2 Knoblauchzehe
-  200 g Salatgurken
-  1,5 Paprikaschote, Gelb
-  400 g fertig gewürzte Tomatensauce
-  4 El Olivenöl extra Virgin
-  Salz
-  Pfeffer
-  300 g Spaghetti

### Arbeitszeit:

25 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:












### Zubereitung:

Zwiebel schälen und vierteln, Knoblauchzehe schälen und halbieren. Salatgurke schälen, Paprika in vier Teile schneiden und entkernen. Von Gurke und Paprika je 1/4 klein würfeln und zur Seite stellen. Restliche Gurke und Paprika üppig würfeln. Mit Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenstücken im Mixer pürieren. Olivenöl untermischen, nach Bedarf salzen und pfeffern. Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen und im Nudelsieb abgießen. Gazpacho-Sauce im Nudeltopf erwärmen. Über die heißen Spaghetti verteilen und mit den Gurken- und Paprikawürfeln verteilen.

## 61. Tomatenpesto-Fusilli

### Zutaten:

-  60 g geschälte Mandeln
-  2 Knoblauchzehe
-  120 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
-  120 g Chicorée
-  60 g Parmesan bzw. Grana Padano
-  Salz
-  Pfeffer
-  4 El Olivenöl extra Virgin
-  400 g Fusilli
-  20 Blätter Basilikum

### Arbeitszeit:

20 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:











### **Zubereitung:**

Mandeln grob zerhacken. Knoblauch schälen und in zwei Teile schneiden. Tomaten abtropfen lassen, mit Küchenrolle trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Radicchio ebenfalls in zwei Teile schneiden. Den Stielansatz wegschneiden. Die Blätter in dünne Julienne-Streifen schneiden. Parmesan oder Grana Padano hobeln. Die Mandeln mit Knoblauch, Tomaten, Salz und Pfeffer, Öl und 10 Ei kaltes Wasser, mit dem Zauberstab fein pürieren. Die Fusilli in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Den Pesto in eine Rührschüssel geben. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Die Nudeln im Nudelsieb abgießen, dabei 200 ml Nudelwasser auffangen. Die Nudeln mit dem Pesto zusammen mischen. Nudelwasser hinzugeben. Radicchio, Basilikum und Parmesan unterheben. Nudeln sofort anrichten.

## 62. Tortellini mit Sahne-Broccoli- Sauce

### Zutaten:

-  1 kleinen Broccoli, (ca. 300g)
-  4 Scheiben gekochten Schinken, (ca. 100 g)
-  100 g ital. Hartkäse, (z. B. Grana Padano)
-  250 ml Schlagsahne
-  1500 ml Geflügelbrühe
-  Salz
-  Pfeffer
-  1 Pk. Tortellini, (250 g, mit Käsefüllung oder andere, Kühlregal)

### Arbeitszeit:

20 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:










### Zubereitung:

Den Broccoli waschen und die Röschen herausschneiden. Den übriggebliebenen Stiel in kleine Stücke würfeln. Den Kochschinken in Streifen schneiden und den Hartkäse fein reiben. In einem Topf die Brühe und die Sahne kurz aufkochen lassen. Ungefähr 50 g Käse zugeben und dabei kräftig umrühren. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken und bei geringer Hitze warmhalten. Salzwasser zum Kochen bringen und darin die Broccoliröschen garen. Die Tortellinis zufügen und etwa 3-5 min bei mittlerer Hitzezufuhr garen. Alles in einem Sieb abgießen, abtropfen lassen und zusammen mit dem Schinken unter die Sauce heben. Alles vorsichtig durchmischen und mit dem gemahlenen Pfeffer sowie dem restlichen Käse bestreuen. Noch warm servieren.

### 63. Pasta all arrabbiata

#### Zutaten:

-  125 g durchwachsener Speck
-  1 rote Chilischote
-  250 g Spaghetti
-  2 El Olivenöl
-  450 ml Tomatensauce (gekauft nach Geschmack)
-  30 g Kapern (abgetropft, aus dem Glas)
-  3 El fein gehobelter ital. Hartkäse (z.B. Parmigiano reggiano oder Grana padano)

#### Arbeitszeit:

20 Minuten

#### Schwierigkeitsgrad:












#### Zubereitung:

Den Speck in feine Würfeln schneiden. Die Chilischote waschen, in der Länge durchschneiden, die Kerne entfernen und fein würfeln. Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und etwa 3-4 min den Speck darin knusprig anbraten. Die Chilischote, die abgetropften Kapern und die Tomatensauce (s. Rezept Tomatensauce) zugeben und etwa 2-3 min köcheln lassen. Bei Bedarf mit etwas Salz abschmecken. Die Nudeln in einem Sieb abgießen und mit der Tomatensauce vermischen. Den Hartkäse (beispielsweise Grana padano oder Parmigiano reggiano) darüber streuen und noch warm servieren.

## 64. Paprika-Walnuss-Pasta

### Zutaten:

-  1 Knoblauchzehe
-  200 g gegrillte Paprika, (Glas, abgetropft)
-  75 g Walnusskerne
-  250 g Linguine
-  3 El Olivenöl
-  4 Stiele Basilikum
-  50 g ital. Hartkäse, (z. B. Grana Padano)
-  Salz
-  Pfeffer

### Arbeitszeit:

20 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

Die Paprika in einem Sieb abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Die Walnusskerne grob zerhacken und fettfrei in einer Pfanne anrösten. Anschließen zur Seite stellen. Salzwasser zum Kochen bringen und die Linguine nach Packungsanleitung zubereiten. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, den Knoblauch darin für etwa 2-3 min bei mittlerer Hitzezufuhr andünsten, Paprikastreifen zugeben und weiter köcheln lassen. Die Basilikumblätter von den Stielen befreien und die Hälfte der Blätter kleinhacken. Den Hartkäse (beispielsweise Grana Padano) reiben. Die Nudeln in einem Sieb abgießen und das Nudelwasser (120-150 ml) auffangen und mit der Knoblauch-Paprika-Mischung verrühren und erwärmen. Das Basilikum unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Pasta mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, mit Käse, den restlichen Basilikumblättern und Walnüssen bestreuen und noch warm servieren.

## 65. Sauce bolognese Grundrezept

### Zutaten:

-  2 Zwiebeln
-  1 Knoblauchzehen
-  450 g gemischtes Hack
-  3 El heißes Olivenöl
-  Salz, Pfeffer
-  1 Tl Zucker
-  3 El Tomatenmark
-  150 ml Rotwein
-  2 Dosen stückige Tomaten, (à 400 g Füllmenge)
-  1 Lorbeerblätter
-  Salz, Pfeffer

### Arbeitszeit:

20 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:


Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und kleinschneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Hackfleisch darin braun anbraten. Den Knoblauch und Zwiebeln zugeben und mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken. Das Tomatenmark zufügen und leicht anrösten lassen. Zu guter Letzt mit dem Rotwein ablöschen und gut einkochen lassen. Wasser und Tomaten sowie Lorbeerblätter zur Sauce geben, mit Pfeffer, Salz abschmecken und bei geringer bis mittlerer Hitzezufuhr bei halb offenem Deckel etwa 60 min aufkochen lassen. Mehrfach umrühren und bei Bedarf nochmal nachwürzen.

## 66. Spaghetti all etrusca

### Zutaten:

 Pfeffer

 Salz


 250 g Spaghetti

 Ein halbes Bund Basilikum

 ½ Bund Petersilie

 3 Blätter Minze

 4 El Olivenöl

 2 Eier

 60 g Parmesan

 2 Knoblauchzehen

### Arbeitszeit:

25 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:















### Zubereitung:

Spaghetti in Salzwasser zubereiten. Kräuter gemeinsam waschen. Einen Teil für die Garnitur zurücklegen. Knoblauchzehe fein hacken und Kräuter zerkleinern. Im Anschluss mit Olivenöl vermengen. Eier schälen und fein würfeln. Danach zu den Kräutern in der Schüssel geben. Salzen und Pfeffern. Spaghetti aus dem Topf nehmen und mit dem Parmesan und der Kräutermischung vermengen.

## 67. Pesto Rosso

### Zutaten:

-  Meersalz
-  Pfeffer
-  Eine halbe Knoblauchzehe
-  80 g Tomaten
-  80 ml Olivenöl
-  15 g Pinienkerne
-  1 El Rotwein
-  ½ El Tomatenmark
-  Eine halbe Chilischote
-  30 g Parmesan
-  120 g Pesto Nudeln
-  10 Blätter Basilikum

### Arbeitszeit:

15 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

Knoblauch grob hacken und Basilikum zerkleinern. Stiele vom Chili entfernen und ebenfalls zerkleinern. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke unterteilen. Käse grob hacken. Alle Zutaten mit Öl in einen Mixer geben, würzen und pürieren. Nudeln nach Packung Anleitung Zubereitung und in einer heißen Pfanne mit dem Pesto vermengen. Zum Schluss mit dem Weißwein ablöschen.

## 68. Penne mit Salsicce-Tomatensoße

### Zutaten:

-  1 Zwiebel
-  1 Knoblauchzehenzehe
-  8 Salsicce (ca. 640 g; italienische Fenchelbratwurst; gebrüht)
-  1 EL Olivenöl
-  1 Dose stückige Tomaten (425 ml)
-  160 ml trockener Rotwein
-  1 Lorbeerblatt
-  Pfeffer, Salz
-  420 g Nudeln (z.B. Penne Rigate)
-  120 g Parmesan (Stück)
-  1-2 Bund glatte Petersilie
-  1-2 Bund Basilikum

### Arbeitszeit:

35 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:
















### **Zubereitung:**

Knoblauchzehen und Zwiebel abschälen. Zwiebel sehr fein würfeln, Knoblauchzehen fein zerhacken. Salsicce-Brät aus der Wurstpelle herauslösen (s. unten). Öl in einer großen Pfanne erwärmen. Salsicce darin nur kurz grobkrümelig anbraten, dann herausnehmen. Bratfett, bis auf 1 EL, abgießen. Zwiebel und Knoblauchzehen in die Pfanne geben und andünsten. Salsicce dann wieder hinzugeben. Rotwein, Tomaten und Lorbeer dazugeben. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen. Aufköcheln und ca. 12 Minuten weiter köcheln. Nudeln in ausreichend kochendem Wasser mit Salz (ca. 1 TL Salz pro Liter) nach Packungsanleitung garen. Parmesan fein reiben. Petersilie und Basilikum mit Wasser säubern, trocken schütteln und in kleine Stücke zerschneiden. Kräuter kurz vor Ende der Garzeit in die Soße einrühren. Mit Pfeffer und Salz nochmal würzen. Nudeln abgießen und wieder in den Topf zurück geben. Mit der Soße vermischen. Alles anrichten und mit Parmesan nach Bedarf bestreuen.

## 69. Lasagne al forno mit Grundrezepte Bechamel

### Zutaten:

-  3 Zwiebeln
-  2 Knoblauchzehe
-  4 El Öl
-  500 g Hackfleisch halb und halb
-  150 ml Rotwein
-  2 Dosen geschälte Tomaten (in Stücken), (à 425 g EW)
-  Salz, Pfeffer und Zucker
-  1 El getrockneter Oregano
-  1 Pk. Béchamelsauce, (250 ml)
-  6 El Milch
-  300 g Mozzarella
-  75 g Parmesan
-  8-10 Lasagneblätter, (ohne Vorkochen)

### Arbeitszeit:

80 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:




### Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erwärmen und darin das Hackfleisch krümelig anbraten. Den Knoblauch und die Zwiebeln hinzufügen, etwa 2-4 min dünsten lassen und mit dem Rotwein ablöschen. Die Tomaten sowie Oregano, eine Prise Zucker, Pfeffer und Salz zugeben und alles kurz aufkochen lassen. Die Mischung zur Seite stellen.

## 70. Béchamelsauce Grundrezept

### Zutaten

-  500 ml Milch
-  1 Zwiebel
-  1 Lorbeerblatt
-  2 ganze Gewürznelken
-  35 g Butter
-  35 g Mehl
-  Salz, Pfeffer
-  Muskat

### Arbeitszeit:

25 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

Zwiebel mit Lorbeer Nelken und spicken. Milch mit der gespickten Zwiebel auf köcheln und neben der Kochstelle 12 Min. ziehen lassen. Zwiebel aus der Milch nehmen. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl zugeben und unter Rühren mit einem Schneebesen kurz anschwitzen. Milch unter dauerndem Rühren nach und nach zugießen, aufkochen und bei milder wärme 11-16 Min. köcheln. Ab und an rühren. Béchamelsauce mit Pfeffer, Salz und frisch geriebener Muskatnuss verfeinern. Die Sauce sollte cremig-dicklich sein. Bei Klümpchen, einfach durch ein feines Sieb streichen. Die Sauce lässt sich vorbereiten. Abgekühlte Sauce unter Rühren erwärmen und eventuell mit etwas Milch verdünnen.

## 71. Rote-Bete-Spaghetti mit Ziegenfrischkäse

### Zutaten:

-  Pfeffer, Salz
-  400 g Spaghetti
-  2 Chicorée
-  1 Packung (ca. 450 g) vakuum-verpackte Rote Beten
-  8 Stiele Thymian
-  50 g Walnusskerne
-  3 EL Olivenöl
-  210 g Ziegenfrischkäse

### Arbeitszeit:

30 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

4-5 Liter Wasser mit Salz (1 TL Salz pro Liter) aufkochen und Nudeln nach Packungsanleitung garen. Den Strunk vom Chicorée keilförmig herausschneiden. Die Chicoréeblätter abschneiden, mit Wasser säubern und quer halbieren. Rote Bete in Würfel schneiden. Thymian mit Wasser säubern, trocknen und die Blättchen abstreifen. Nudeln in ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen. Walnüsse in einer großen Pfanne fettfrei anrösten, zur Seite stellen. Öl in der Pfanne erwärmen. Chicorée darin leicht anbraten. Rote Bete-Würfel ca. 5 Minuten mitbraten. Spaghetti unterheben. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen. Nüsse und Thymian dazugeben. Ziegenkäse darüber bröckeln und kredenzen.

## 72. Cannelloni gefüllt

### Zutaten:

- 🍴 2 Zwiebeln
- 🍴 550 g Champignons
- 🍴 80 g geräucherter durchwachsener Speck
- 🍴 Salz
- 🍴 weißer Pfeffer
- 🍴 1 kg Spinat
- 🍴 12 Cannelloni (italienische Nudelspezialität)
- 🍴 25 g Butter oder Margarine
- 🍴 1 EL Mehl
- 🍴 210 g Schlagsahne
- 🍴 abgeriebene Muskatnuss
- 🍴 110 g Parmesankäse
- 🍴 Alufolie

**Arbeitszeit:**

85 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitung:**

Zwiebeln abschälen. Champignons säubern. Speck, Champignons und Zwiebeln gleichgroß würfeln. Speck in einer Pfanne knusprig anbraten. Herausnehmen und Zwiebeln und Champignons im Fett anbraten. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen. Speck zufügen. Spinat mit Wasser säubern und in kochendem Wasser mit Salz ca. 3 Minuten blanchieren. Spinat gut abtropfen lassen und ausdrücken. 1/3 grob zerhacken und mit den Pilzen vermischen. Masse mit Hilfe eines Teelöffels in die Cannelloni hineinfüllen. Restlichen Spinat in eine ofenfeste Form hineingeben. Cannelloni darauf legen. Fett in einem Topf erwärmen. Mehl darin kurz andünsten und mit Sahne und 250 ml Wasser ablöschen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Käse fein reiben. Die Hälfte in der Soße hineingeben und schmelzen lassen, dann über die Cannelloni geben. Restlichen Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Herd (E-Herd: 220 ° C/ Gas: Stufe 4) mit Alufolie abgedeckt ca. 35 Minuten backen. Folie entfernen und nochmals 12-15 Minuten goldbraun fertig überbacken.

## Pasta mit Fisch

### 73. Pasta mit Gambas und geschmorten Tomaten

#### Zutaten:

-  3 Knoblauchzehen
-  400 g Kirschtomaten
-  1/2 Bund Petersilie, glatt
-  300 g Gambas
-  8 El Olivenöl extra Virgin
-  10 g Thymian
-  Meersalz, grob
-  getrocknete Chiliflocken
-  300 g Spaghetti, Capellini oder Spaghettini

#### Arbeitszeit:

20 Minuten

#### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

Knoblauch in kleine Scheiben schneiden. Tomaten in zwei Teile schneiden. Petersilie fein zerhacken. Gambas mit Küchenrolle trocken tupfen. 2 El Öl in einer Pfanne erwärmen. Gambas und Thymian zugeben und bei mäßig starker Hitze 2 Min. garen. Die Hälfte des Knoblauchs in die Pfanne geben und 2 Min. mitgaren. Gambas mit Salz und Chiliflocken nach Bedarf würzen, und aus der Pfanne nehmen. 2 El Öl in der Pfanne erwärmen. Restlichen Knoblauch darin bei mäßiger Hitze 1 Min. goldbraun dünsten. Tomaten und 50 ml Wasser zugeben, aufkochen, 5 Min. kochen und nach Bedarf salzen. Gambas und Petersilie unter die Tomaten mischen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen. Nudeln abgießen, tropfnass unter die Tomaten-Garnelen mischen und alles mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Gambas-Pasta mit 2 El Olivenöl beträufeln und sofort anrichten. Tipp: Braten Sie die Gambas mit Schale, so bleiben sie saftig. Wer sie nicht am Tisch schälen will, kann sie auch nach dem Braten schälen und dann in die Nudeln hinzugeben.

## 74. Spaghetti mit Venusmuscheln & Bottarga di Muggine

### Zutaten:

- 🌿 1,2 kg Venusmuscheln bzw. Vongole
  - 🌿 120 g Edelpfeffer
  - 🌿 2 Stangen Sellerie
  - 🌿 1/2 Bund Petersilie, glatt
  - 🌿 2 Knoblauchzehen
  - 🌿 1 Chili, rot
- 🌿 100 g Bottarga "sardischer Kaviar"
  - 🌿 440 g Spaghetti
  - 🌿 Meersalz
- 🌿 6 EL Olivenöl extra Virgin
- 🌿 5 Lorbeerblätter
- 🌿 90 ml Weißwein, trocken
- 🌿 1/2 TL fein geriebene Zitronenschale
- 🌿 1-2 EL Saft einer Zitrone
- 🌿 1 TL Speisestärke, Kartoffelmehl, Maismehl oder Mondamin
- 🌿 Pfeffer

**Arbeitszeit:**

40 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitung:**

Die Venusmuscheln in kaltem Wasser über eine halbe Stunde wässern. Das Wasser mehrmals wechseln und alle bereits geöffneten Muscheln aussortieren und nicht mehr benutzen. In der Zeit die Edelpfeffern fein würfeln. Die Fäden der Sellerie entfernen und ebenfalls fein würfeln. Petersilienblätter zupfen, zusammen mit dem Knoblauch und Chili fein hacken. Die Muscheln im Sieb gut abtropfen. Den Bottarga-Kaviar fein reiben. Spaghetti in reichlich kochendem Wasser mit grobem Meersalz nach Packungsanweisung al dente garen. In einem breiten Topf das Olivenöl erwärmen. Edelpfeffer und Sellerie darin glasig garen lassen. Venusmuscheln und Lorbeerblätter zugeben. Mit Weißwein ablöschen und mit Deckel ca. 6 Minuten bei hoher Hitze garen, bis sich die Muscheln öffnen. Geschlossene Muscheln auf keinen Fall öffnen und verwenden. Chili, Petersilienmischung, Zitronenschale und Zitronensaft hinzugeben. Spaghetti abgießen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen und zu den Muscheln geben. Den Muschelfond mit der in ganz wenig kaltem Wasser gelösten Stärke nur ganz leicht binden. Nudeln zugeben und gut mischen. In tiefen Tellern kredenzen, mit Pfeffer, Meersalz und geriebene Bottarga bestreuen und sofort anrichten.

## 75. Spaghetti alla puttanesca

### Zutaten:

- 🌿 2 Knoblauchzehe
- 🌿 50 g schwarze entsteinte Oliven
- 🌿 30 g Sardellenfilets, eingelegt in Öl
- 🌿 1 Chili, rot
- 🌿 800 g saftige Strauchtomaten
- 🌿 4 Stengel Petersilie, glatt
- 🌿 500 g Spaghetti
- 🌿 Salz
- 🌿 6 El Olivenöl extra Virgin
- 🌿 30-40 g Kapern
- 🌿 Zucker
- 🌿 Pfeffer

**Arbeitszeit:**

45 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**














**Zubereitung:**

Knoblauch schälen und fein zerhacken. Oliven klein schneiden. Das Öl der Sardellen in einem Sieb abtropfen lassen, danach ebenfalls fein zerschneiden. Chili putzen und in kleine Ringe schneiden. Tomaten waschen, den Strunk tiefer herausschneiden. Tomaten in kochendem Wasser abbrühen, bis sich die Haut löst. Dann mit kaltem Wasser übergießen, Haut entfernen, in vier Teile schneiden, Kerne entfernen und in große Stücke schneiden. Petersilienblätter abzupfen und klein schneiden. Spaghetti in einem großen Topf in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen; davon 250 ml Nudelwasser auffangen. Öl in einer beschichteten Pfanne erwärmen, Knoblauch, Sardellen und Chili darin bei mäßiger Hitze 3-4 Minuten unter Rühren dünsten, bis die Sardellen total brüchig werden. Oliven, Kapern, Tomaten und 1 Prise Zucker hinzugeben und weitere 3-4 Minuten braten. Sauce, Spaghetti und das restliche Nudelwasser in den Topf geben und bei starker Hitze breiig einkochen lassen, mit Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreut anrichten.

## 76. Fusilli mit Thunfisch

### Zutaten:

-  300 g Fusilli-Nudeln
-  Salz
-  30 g Tomaten, getrocknet, nicht eingelegt
-  2 Knoblauchzehe
-  4 El Olivenöl extra Virgin
-  10 g Kapern
-  2 El Saft einer Zitrone
-  150 ml Weißwein
-  60 g Rucola-Salat
-  1 Dose Thunfisch in Olivenöl eingelegt
-  Pfeffer

### Arbeitszeit:

25 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:


















### Zubereitung:

Fusilli nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser al dente kochen. Getrocknete Tomaten in klein schneiden. Knoblauchzehe fein zerhacken. Alles mit Olivenöl, Kapern, Zitronensaft und Weißwein in einer Pfanne aufkochen lassen und bei mäßiger Hitze 4-5 Min. kochen. Rucola waschen und klein schneiden. Öl vom Thunfisch abtropfen lassen und in der Pfanne erwärmen. Nudeln abgießen und mit der Thunfischsauce vermischen. Rucola unterheben und nach Bedarf Salzen und Pfeffern.

## 77. Spaghetti alla marinara

### Zutaten:

-  1,5 rote Paprika
-  1,5 Zwiebel
-  1,5 Knoblauchzehe
-  4 El Olivenöl extra Virgin
-  2 El italienischer Tomatenmark
-  8 El Weißwein
-  400 g geschälte Tomaten
-  Salz
-  Pfeffer
-  Zucker
-  Cayennepfeffer
-  300 g Spaghetti
-  200 g reines Fleisch von Miesmuscheln
-  10 Basilikumblätter
-  Fein geschnittenes Basilikum zum Bestreuen

**Arbeitszeit:**

30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitung:**

Paprika putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Alles in Olivenöl in einem Topf anbraten. Tomatenmark auch kurz mit dünsten. Mit Weißwein löschen. Tomaten mit dem Saft hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und nach Bedarf mit Cayennepfeffer würzen, aufkochen und ohne Deckel bei mäßiger Hitze 10 Min. leicht kochen lassen. Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen. Miesmuschelfleisch zur Sauce dazugeben, und kurz aufkochen. Mit Salz evtl. nachwürzen. Basilikumblätter grob teilen. Spaghetti abgießen, etwas Kochwasser bei Seite stellen, die Sauce damit evtl. dünner verrühren. Basilikum auf die Spaghetti und gleich kredenzen.

## 78. Spaghettini all Vongole e Merluzzo

### Zutaten:

- 🌿 Pesto
- 🌿 50 g Basilikumblätter
- 🌿 Salz
- 🌿 140 ml Olivenöl extra Virgin
- 🌿 15 g Paniermehl
- 🌿 Pfeffer
- 🌿 Muschelragout
- 🌿 1 kg frische Vongole
- 🌿 Salz
- 🌿 150 g Zwiebeln
- 🌿 1 Chili, rot
- 🌿 1 Knoblauchzehe
- 🌿 6 El Olivenöl extra Virgin
- 🌿 150 ml Weißwein
- 🌿 4 Kabeljaufilets (Merluzzo)
- 🌿 Salz
- 🌿 300 g Spaghettini

### **Arbeitszeit:**

45 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**














### **Zubereitung:**

Für den Pesto Basilikumblätter in kochendem Salzwasser kurz aufbrühen lassen, mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtrocknen. Basilikum und Öl mit dem Zauberstab fein pürieren, mit den Paniermehl mischen und mit Salz und Pfeffer nach Bedarf würzen. Die Vongole in leicht gesalzenes, kaltes Wasser legen. Zwiebeln klein schneiden. Chili entkernen und klein schneiden. Knoblauch fein zerhacken. Muscheln im Sieb abtropfen lassen, geöffnete Muscheln entfernen. 3 El Öl in einem breiten Topf erwärmen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin bei mäßiger Hitze 2 Minuten anbraten. Wein und Vongole dazugeben und bei hoher Hitze mit Deckel 4-5 Minuten garen lassen, bis die Muscheln sich öffnen, dabei öfter durchrühren. Für den Pesto Basilikumblätter in kochendem Salzwasser kurz aufbrühen lassen, mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtrocknen. Basilikum und Öl mit dem Zauberstab fein pürieren, mit den Paniermehl mischen und mit Salz und Pfeffer nach Bedarf würzen. Die Vongole in leicht gesalzenes, kaltes Wasser legen. Zwiebeln klein schneiden. Chili entkernen und klein schneiden. Knoblauch fein zerhacken. Muscheln im Sieb abtropfen lassen, geöffnete Muscheln entfernen. 3 El Öl in einem breiten Topf erwärmen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin bei mäßiger Hitze 2 Minuten anbraten. Wein und Vongole dazugeben und bei hoher Hitze mit Deckel 4-5 Minuten garen lassen, bis die Muscheln sich öffnen, dabei öfter durchrühren.

## 79. Tagliatelle mit Garnelen und Zitronensauce

### Zutaten:

-  1 Zwiebel
-  1 Knoblauchzehe
-  Saft einer Bio Zitrone
-  3 El Öl
-  1 El Zucker
-  250 g Crème fraîche
-  Salz
-  Pfeffer
-  250 g Bandnudeln
-  150 g TK-Garnelen
-  25 g Rauke

### Arbeitszeit:

25 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:




### **Zubereitung:**

Knoblauch und Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Die Zitrone abwaschen und fein abreiben. Eine Zitrone auspressen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und bei mittlerer Hitzezufuhr den Knoblauch und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Den Zucker darüber streuen, schmelzen lassen und alles mit dem Zitronensaft ablöschen. Zum Schluss die Crème fraiche dazugeben und die Sauce mit 1 Prise Zucker, Pfeffer, Salz und dem Abrieb der Zitronenschale abschmecken. Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Packungsanleitung garen. Die Rauke waschen und trockenschleudern. In der Sauce die Garnelen leicht erhitzen. Die Nudeln in einem Sieb abgießen und mit der Zitronensauce übergießen. Die Rauke mit den Nudeln auf Tellern anrichten und noch warm servieren.

## Pizza

### 80. Pizza-Grundteig

#### Zutaten:


 500 g Mehl


 1 TI Salz

 30 g frische Hefe, ersatzweise 1,5 Pck. Trockenhefe

 40 g Honig, flüssig

 2 El Olivenöl

 Mehl, zum Bearbeiten

 Maisgrieß, zum Bestreuen

#### Arbeitszeit:

45 Minuten

#### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

Salz mit Mehl in eine Rührschüssel sieben, eine Mulde in die Mitte drücken. Zerbröckelte Hefe, rund 275 ml warmes Wasser und Honig eingeben. Von der Mitte her alles vermischen, dabei langsam das Olivenöl zugießen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Bestäuben Sie die Arbeitsfläche mit Mehl. Danach den Teig darauf mit den Händen 5 Minuten kräftig durchkneten. Die Masse in einer Rührschüssel mit Klarsichtfolie bedecken und bei Raumtemperatur zu doppelter Größe aufgehen lassen (je nach Temperatur zwischen 55 und 75 Minuten). Die Masse auf der bemehlten Arbeitsfläche wieder kräftig kneten. In 12 gleich große Portionen teilen und auf der Arbeitsfläche Kugeln daraus formen, dass bemehlten der Arbeitsfläche nicht vergessen. Die Teigkugeln 10 Minuten gehen lassen. Inzwischen einen Pizzastein (oder unglasierte Terrakotta-Kacheln) auf den Rost legen, auf die unterste Leiste des Herdes schieben und auf 210 Grad vorheizen (Gas 3-4; Umluft keineswegs ratsam). Mittlerweile aus den Teigkugeln auf der bemehlten Arbeitsfläche 12 Kreise (13-15 cm Durchmesser) ausrollen und belegen. Ein wenig Maisgrieß auf den Pizzastein ausstreuen. Die Pizzen portionsweise direkt daraufsetzen und 9-11 Minuten backen.

## 81. Pizza Margherita

### Zutaten:

- 🌿 1/3 Würfel (ca. 14 g) frische Hefe
  - 🌿 210 g Mehl
  - 🌿 Salz
  - 🌿 5 EL Olivenöl
  - 🌿 3 Tomaten
- 🌿 260 g Mozzarella-Käse
- 🌿 60 g Parmesankäse
- 🌿 1/2 Bund Basilikum
- 🌿 2 EL Tomatenmark
  - 🌿 Pfeffer
  - 🌿 Basilikum
  - 🌿 Mehl
- 🌿 Backpapier

### **Arbeitszeit:**

110 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**












### **Zubereitung:**

Hefe zerbröseln und in 130 ml handwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1/2 Teelöffel Salz vermischen. Hefemischung hinzufügen und mit dem Handrührgerät verkneten. 2 Esslöffel Öl ebenfalls verkneten. Teig halbieren, zu Kugeln formen und zugedeckt im Herd bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten gehen lassen. Mittlerweile Tomaten mit Wasser säubern und in Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Parmesan reiben und zur Seite stellen. Basilikum mit Wasser säubern, einige Blätter abzupfen. Teigkugeln jeweils mit etwas Mehl kräftig durchkneten, dann rund (22 cm Ø) ausrollen. Einen Pizza-Boden auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Tomatenmark einstreichen, dabei einen 2,5 cm breiten Rand frei lassen. Mit Tomaten- und Mozzarellascheiben und Basilikum belegen. Mit Pfeffer und Salz gut würzen. Mit Parmesan bestreuen. 1 Esslöffel Olivenöl darüber gießen. Im vorgeheizten Herd (E-Herd: 190 °C/ Umluft: 170 °C) ca. 25-30 Minuten backen. Boden auf ein weiteres Backblech legen und wie beschrieben weiterarbeiten. Mit Basilikum Dekorieren und kredenzen.

## 82. Pizza mit Salsicce-Fenchel

### Zutaten:

-  1 Pizza-Teig, (s. Rezept "Pizza-Grundteig")
-  1 Dose geschackte Tomaten
-  3 Salsicce, (italiänische Würste)
-  1 große Fenchelknolle,
-  1 TI Fenchelsamen
-  7 TI Kapern
-  140 g schwarze Oliven, (ohne Stein)
-  120 g Parmesan
-  8 TI Olivenöl extra vergine

### Arbeitszeit:

130 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

Grundteig kneten, gehen lassen und kreisförmig flach ausrollen. Die Dosentomaten in eine Rührschüssel geben, Stielansätze abschneiden. Diese zerdrücken. Salsicce häuten und schneiden. Den Fenchel waschen und in sehr dünne Scheiben hobeln. 2 - 3 Minuten mit den Händen kneten und abtropfen lassen. Fenchelsamen grob zerstoßen. Kapern und Oliven abtropfen lassen. Parmesan grob reiben. Die Pizzafladen sehr dünn mit je 2 Ei zerdrückten Tomaten bestreichen. Je 80 g Wurst, etwas von dem Fenchel und Fenchelsaat darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas 5-6, Umluft 250 Grad) backen. Die Pizzen mit 1 TI Kapern ca. 30 g Oliven und mit Parmesan bestreuen. Anschließend weitere 5 Minuten knusprig backen. Anschließend mit je 1 TI Olivenöl beträufeln. Sofort kredenzen.

## 83. Pizza mit Parmaschinken und Mozzarella

### Zutaten:

#### Teig

- 🍃 10 g frische Hefe
- 🍃 450 g Pizza-Mehl, (Type 00)
- 🍃 1 gestr. TL Salz
- 🍃 Mehl, zum Bearbeiten
- 🍃 Außerdem
- 🍃 Klarsichtfolie, eventuell 1 Pizzastein, Backpapier

#### Belag

- 🍃 3 Büffelmozzarella, (à 125 g)
- 🍃 3 Flaschentomaten
- 🍃 1 geschälte Tomaten, (San Marzano, 400 g)
- 🍃 Salz
- 🍃 Pfeffer
- 🍃 20 schwarze Oliven
- 🍃 10 Parmaschinken
- 🍃 3 EL Olivenöl

### **Arbeitszeit:**

50 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**



### **Zubereitung:**

In eine Schüssel 400 ml kaltes Wasser geben und die Hefe darin unter Rühren auflösen. Das Mehl sieben und mit dem Salz hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und diesen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 8-12 min kräftig durchkneten. Den Teig in eine Klarsichtfolie wickeln und bei Zimmertemperatur etwa 80 min gehen lassen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche den Teig noch einmal durchkneten und in 4 gleich große Stücke teilen. Die Teigstücke separat in Schüsseln legen, mit etwas Mehl bestäuben und nochmals 60 min gehen lassen. Wahlweise einen Pizza-Stein oder ein Backblech auf die unterste Schiene in den Backofen geben und diesen bei 250 Grad Ober-/Unterhitze, Stufe 5 Gas oder 250 Grad Umluft vorheizen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Die Stücke in ein Sieb legen und weitere 60 min abtropfen lassen. Laut Jürgen Büngener sollte der Mozzarella nun mit einem Küchenpapier abgetrocknet werden, damit die Molke nicht dafür sorgt, dass der Teig durchweicht. Die Tomaten abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Dosentomaten in eine Schüssel gießen, grob zerdrücken, dabei die Stielansätze von den Tomaten abschneiden und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche die einzelnen Teigkugeln zu runden Platten 20-25 cm Ø ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Jeweils eine Pizza mit 2 El Tomaten bestreichen und mit 2-3 Tomatenscheiben belegen. Die Pizza auf den Pizza Stein oder das Backblech geben und für etwa 3-5 min backen. Nun mit einem Viertel Oliven und Mozzarella belegen und weitere 3-5 backen. Wichtig ist dabei, dass der Mozzarella nicht braun wird, sondern nur leicht schmilzt. In der Zeit, wo die erste Pizza im Ofen ist, kann die nächste bereits belegt werden. Nach dem Backen die Pizzen mit 2-3 Scheiben Parmaschinken belegen und im Anschluss mit 1 TL Öl beträufeln. Die Pizza noch warm servieren. Tipp: Da der Schinken bei 250 Grad austrocknen und sein Aroma verlieren würde, empfiehlt es sich, ihn erst nach dem Backvorgang auf die Pizza zu legen. Extra-Tipp: Wer nicht den kompletten Pizzateig benötigt, kann die Kugeln mit etwas Olivenöl bestreichen, in Klarsichtfolie wickeln und in den Gefrierschrank legen. Für die Verwendung einfach im Kühlschrank auftauen lassen und dann weiter verarbeiten.

## 84. Grandiosa Pizza

### Zutaten:

#### Teig

- 🌿 1 Würfel frische Hefe (25 g)
- 🌿 1 TI Zucker
- 🌿 225 g Mehl
- 🌿 0.5 TI Salz
- 🌿 3 El Olivenöl
- 🌿 Tomatensauce
- 🌿 1 Dose stückige Tomaten, (400 g Füllmenge)
- 🌿 1 TI getrockneter Oregano
- 🌿 Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker
- 🌿 4 El Olivenöl

#### Belag

- 🌿 80 g geriebener Gouda
- 🌿 1 rote Spitzpaprika
- 🌿 225 g gewürfelter Feta
- 🌿 10 eingelegte Peperoni, (120 g)

**Arbeitszeit:**

30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**










**Zubereitung:**

150 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe zusammen mit ½ TL Zucker unter Rühren darin auflösen. Das Mehl mit Salz sowie 4 EL Olivenöl mischen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig nochmals gut verkneten und an einem warmen Ort etwa 25-30 min zugedeckt gehen lassen. Die Tomaten durch ein Sieb gießen, abtropfen lassen und zusammen mit Oregano, Pfeffer, Salz und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren. 2 EL Olivenöl dazugeben und unterrühren. Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig nochmals auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten und den Teig in zwei Hälften teilen. Auf der Arbeitsfläche die Teige zu Fladen ausrollen und auf ein Backpapier legen. Die Fladen mit der Tomatensauce bestreichen. Die Spitzpaprika waschen und in Ringe schneiden. Zusammen mit dem geriebenen Gouda, dem gewürfelten Fetakäse und der Peperoni belegen. Das Backpapier mit der Pizza auf das Backblech legen und etwa 12-15 min auf der unteren Schiene backen.

## 85. Pizza mit Pfifferlingen und Speck

### Zutaten:

-  350 g Mehl
-  Salz
-  1 TI Koriander
-  1 TI Trockenhefe
-  5 El Olivenöl
-  110 g Pfifferlinge
-  160 g Crème fraîche
-  2 El Sahnemeerrettich
-  80 g Zwiebeln
-  90 g Ziegengouda
-  60 g Südtiroler Speck
-  150 g Hokkaido-Kürbis
-  1 Bund Schnittlauch

**Arbeitszeit:**

70 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**












**Zubereitung:**

Für den Teig Mehl, 1 TL Salz, Koriander und Hefe mischen. 250 ml lauwarmes Wasser und 2 EL Öl dazugeben und mit den Knethaken des Mixers zu einem glatten Teig rühren. Abgedeckt im warmen Herd 2 Stunden gehen lassen. Die Pfifferlinge putzen. Crème fraîche mit Meerrettich vermengen und etwas salzen. Zwiebeln in dünne Scheibchen schneiden. Den Käse kleinraspeln. Speck in ca 1,5-2 cm große Stücke schneiden. Kürbis entkernen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Den Teig direkt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Reichlich mit Mehl bestäuben und mit den Händen zu einem 1 cm dicken Teigfladen ausrollen. Crème fraîche darauf verteilen. Zuerst den Kürbis, dann die Zwiebeln und dann den Speck darauf verteilen und mit Salz würzen. Mit der Hälfte vom Käse bestreuen. Pfifferlinge mit dem restlichen Öl gründlich mischen und auf der Pizza verteilen. Den übrigen Käse darauf verteilen. Im vorgeheizten Herd auf der untersten Einschubleiste bei 250 Grad (Gas 5, Umluft ist nicht empfehlenswert) ca. 22-25 Minuten backen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, darüber geben und heiß servieren.

## 86. Pizza mit Salsiccia und Fenchel

### Zutaten:

-  1 Pizza-Grundteig, (s. Rezept "Pizza-Grundrezept")
-  1 Dose geschälte Tomaten
-  6 Salsicce, (italienische Würste, à 80 g)
-  1 Fenchelknolle, (260 g)
-  1 TI Fenchelsaat
-  6 TI Kapern, (in Lake)
-  190 g schwarze Oliven, (ohne Stein, in Öl)
-  110 g Parmesan, (im Stück)
-  6 TI Olivenöl extra vergine

### Arbeitszeit:

60 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

Grundteig zubereiten, gehen lassen und kreisförmig flach drücken. Tomaten in eine Backschüssel geben, Stielansätze abschneiden und die Haut entfernen. Tomaten mit den Händen oder einer Gabel zerdrücken. Salsicce häuten und grob zerschneiden. Fenchel putzen, in feine Scheibchen hobeln. 5 Minuten mit den Händen geschmeidig kneten und im Sieb abtropfen lassen. Dann den Fenchelsalat im Mörser grob zerstoßen. Kapern und Oliven abtropfen lassen. Parmesan reiben. Pizzen nacheinander sehr dünn mit je 1,5 El zerdrückten Tomatenstückchen bestreichen. Je 90 g Wurst, etwas Fenchel und Fenchelsalat darauf verteilen und im vorgeheizten Herd bei 250 Grad (Gas 5-6, Umluft 250 Grad) auf dem Backblech oder Pizzastein je 5 Minuten backen. Kurz aus dem Backofen nehmen und mit je 1 TI Kapern und 30-35 g Oliven belegen und mit Parmesan zum Schluss bestreuen. Im Backofen bei gleicher Temperatur weitere 5 Minuten knusprig backen lassen. Aus dem Herd nehmen, in Stücke schneiden und mit je 1 TI Olivenöl beträufeln. Sofort heiß servieren.

## 87. Avocado Pizza mit Geflügel

### Zutaten:

- 🌿 ½ Würfel (21 g) frische Hefe
- 🌿 500 g + etwas Mehl
- 🌿 Zucker, Salz, Pfeffer
- 🌿 5 EL + etwas Olivenöl
- 🌿 210 g Crème fraîche
- 🌿 3 EL Ajvar (Paprika Zubereitung; Glas)
- 🌿 1 mittelgroße Möhre
- 🌿 1 Bund Lauchzwiebeln
- 🌿 3 (à 125 g) Mozzarellakugeln
- 🌿 2 reife Avocados
- 🌿 1-2 EL Zitronensaft
- 🌿 310 g geräucherter Putenbrustaufschnitt (in sehr dünnen Scheiben)

### **Arbeitszeit:**

70 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**



### **Zubereitung:**

Für den Teig Hefe zerbröseln und in 300 ml lauwarmem -Wasser auflösen. 500 g Mehl, 1 EL Zucker und 1/2 TL Salz in einer Backschüssel vermengen. Hefewasser und 5 EL Öl zum Mehl hinzugeben und mit den Knethaken des Mixers zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen. Ein Backblech dünn mit Öl einstreichen und mit etwas Mehl bestäuben. Teig mit bemehlten Händen auf einer bemehlten Arbeitsfläche abermals gut durchkneten. Auf dem Blech ausrollen. Nochmals an einem warmen Ort ca. 25 Minuten gehen lassen. Inzwischen Crème fraîche und Ajvar vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Möhre schälen, waschen und ganz fein reiben. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und zwischen Küchenpapier vorsichtig die Feuchtigkeit abtupfen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Herd vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: s. Hersteller). Hefeteig mit Ajvar-Creme bestreichen. Lauchzwiebeln, bis auf 2 EL für die Garnierung, und die Möhren darauf verteilen. Mit Mozzarella belegen. Im heißen Herd ca. 25 - 30 Minuten backen. Avocados halbieren, beide Kerne herauslösen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und würfeln. Mit Zitronensaft und übrigen Lauchzwiebeln vermengen. Pizza aus dem Herd nehmen, mit Putenbrust belegen. Mit Avocado-Lauchzwiebel-Mix garnieren. In Stücke schneiden und anrichten.

## 88. Monster-Calzone

### Zutaten:

- 🍷 1/2 Würfel Hefe (20 g)
- 🍷 1/2 TI Zucker
- 🍷 500 g Mehl
- 🍷 1 TI Salz
- 🍷 6 EI Olivenöl
- 🍷 240 g Broccoli
- 🍷 3 Zwiebeln
- 🍷 Salz
- 🍷 2 EI Öl
- 🍷 1 Dose geschälte Tomaten, (400 g)
- 🍷 1 TI getrockneter Oregano
- 🍷 Pfeffer
- 🍷 Zucker
- 🍷 1 Kugel Büffelmozzarella, (ca. 125 g)
- 🍷 125 g geraspelter Gouda
- 🍷 125 g gekochter Schinken, in dünnen Scheiben

### **Arbeitszeit:**

100 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**



### **Zubereitung:**

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Für den Teig Hefe in eine kleine Backschüssel bröseln und mit Zucker und 100 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mehl, weitere 150 ml lauwarmes Wasser, Salz, Olivenöl und Hefemischung in eine Backschüssel geben. Alles erst mit den Knethaken des Mixers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig gut verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen. Vom Broccoli den dicken Stiel entfernen. Kopf in kleine Röschen schneiden. Zwiebeln halbieren und längs in 3 mm dicke Ringe schneiden. Zusammen mit den Broccoliröschen auf ein Blech mit Backpapier geben. Salzen und mit Öl beträufeln. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Min. anrösten. Tomaten in ein Sieb gießen. Sud in einem Topf auffangen und dicklich einkochen lassen, salzen und pfeffern. Tomaten auf einem Teller mit einer Gabel zerdrücken, mit Salz, Oregano, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Gemüse und Tomatensud lauwarm abkühlen lassen. Mozzarella grob zerrupfen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Teig mit den Händen durchkneten. Auf einem großen Stück Backpapier mit dem Nudelholz auf ca. 50 x 30 cm Größe oval ausrollen. Die Hälfte des Teiges mit den gewürzten Tomaten, dem Mozzarella, der Hälfte des Goudas, dem Gemüse und dem Schinken belegen. Unbelegte Teighälfte mithilfe eines Backpapiers über die belegte Hälfte zur Calzone klappen. Teigrand dann innen leicht einrollen und festdrücken. Calzone mit Hilfe des Backpapiers auf ein mit einem weiteren Stück Backpapier belegtes Backblech wenden. Mit Tomatensud bestreichen, mit übrigem Gouda bestreuen. Im heißen Backofen auf der unteren Einschubleiste 45 Min. backen. Nach 20 Min. mit Alufolie abdecken, damit nichts anbrennt.

## 89. Pizza mit Hack

### Zutaten:

-  1 Zwiebel
-  2 Ei Öl
-  260 g Rinderhack
-  2 Ei Tomatenmark
-  Salz
-  Chiliflocken
-  1 Prise Zimtpulver
-  1 Pizza-Teig, (400 g, 37 x 25 cm, Kühlregal)
-  110 g Feta
-  1 TI Sesamsaat
-  3 Stiele glatte Petersilie

### Arbeitszeit:

50 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:










### **Zubereitung:**

Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) gut vorheizen. 1 Zwiebel fein würfeln. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. 260 g Rinderhack darin zerbröseln und hellbraun anbraten. Zwiebeln 1-2 Min. mitbraten. 2 El Tomatenmark untermengen. Alles mit Salz, Chiliflocken und 1 Prise Zimtpulver würzen. 50 ml Wasser zugießen und 2 Min. bei milder Hitze mitkochen lassen. 1 Rolle Pizza-Teig (400 g, 37 x 25 cm, Kühlregal) ausrollen. Hackmasse mittig längs auf dem Teig geben. 110 g Feta zerbröseln und darüber geben. Teigseiten über das Fleisch einklappen. Mit 1 El Öl und mit 1 TL Sesamsaat bestreuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im heißen Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 20 Min. fertig backen. Blättchen von 3 Stielen glatter Petersilie zerhacken und über die gebackene Pizza geben.

## 90. Zucchini-Pizza

### Zutaten:

-  1/2 Pk. Pizzateig
-  3 Knoblauchzehen
-  3 Zwiebeln
-  5,5 El Butter
-  2,5 El Thymian
-  210 g Zucchini
-  60 g geriebener Emmentaler

### Arbeitszeit:

35 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:















### Zubereitung:

Pizzateig zubereiten, dann an einem warmen Ort aufgehen lassen. Knoblauch zerhacken, Zwiebeln würfeln. Butter zerschmelzen, Knoblauch und Zwiebeln darin 3 Min. andünsten. Butter hinzugeben und zerschmelzen. Thymian untermischen, dann würzen. Zucchini in Scheibchen zerhobeln und zur Würzbutter geben. Hefeteig hälften und auf einer bemehlten Arbeitsplatte ausrollen. Teigfladen auf ein mit Backpapier belegtes Blech auflegen. Mit Käse einstreuen und Zucchinis Scheibchen auflegen. Pizza im heißen Backofen bei 220 Grad auf der mittleren Einschubleiste 18 Min. backen.

## 91. Bruschetta-Pizza

### Zutaten:

-  80 g schwarze Oliven
-  260 g Weizenmehl
-  Salz
-  ½ Würfel frische Hefe
-  Zucker
-  5,5 El Olivenöl
-  410 g Datteltomaten
-  1 Knoblauchzehe
-  Pfeffer
-  2,5 El Aceto balsamico
-  1 Kugel Mozzarella
-  4 Stiele Basilikum

### Arbeitszeit:

45 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

Oliven zerhacken. Mehl und Salz in einer Backschüssel vermischen. Hefe und 1 TL Zucker mit 160 ml lauwarmem Wasser vermischen. Hefemischung zum Mehl geben, mit den Knethaken des Mixers kneten. Öl und Oliven hinzugeben und verkneten. Teig kurz auf einer bemehlten Arbeitsplatte kneten, zu einer Kugel formen. Abgedeckt 32 Min. an einem warmen Ort aufgehen lassen. Tomaten zerschneiden. Knoblauch zerhacken, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Öl marinieren. Mozzarella kleinwürfeln. Teig hälften und auf einer bemehlten Arbeitsplatte ausrollen. Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech auflegen und 11 Min. abgedeckt aufgehen lassen. Olivenöl aufträufeln und im heißen Backofen bei 240 Grad auf der unteren Einschubleiste 18 Min. backen. Mozzarella und Basilikumblätter mit den Tomaten vermischen und auf die Fladen legen.

## 92. Polenta-Pizza mit Feldsalat und Pilzen

### Zutaten:

- 🍄 20 g getrocknete Steinpilze
- 🍄 210 ml Rote-Bete-Saft
- 🍄 110 ml naturtrüber Apfelsaft
- 🍄 2 El Sojasauce
- 🍄 3 El Rotweinessig
- 🍄 210 g Polenta
- 🍄 Salz
- 🍄 130 g Büffelmozzarella
- 🍄 80 g Parmesan, gerieben
- 🍄 2 Schalotten
- 🍄 210 g kleine Austernpilze
- 🍄 210 g kleine Kräuterseitlinge
- 🍄 3 Stiele Thymian
- 🍄 6,5 El Olivenöl
- 🍄 110 g Feldsalat
- 🍄 Pfeffer

**Arbeitszeit:**

48 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitung:**

Steinpilze in 810 ml heißem Wasser 22 Minuten einweichen. Rote-Bete- und Apfelsaft bei starker Hitze einköcheln. Sojasoße und Essig einrühren, dann in einer Schüssel auskühlen lassen. Pilzwasser sieben, dann in einen Topf eingießen. Pilze über dem Einweichwasser ausdrücken und zerhacken. Steinpilzwasser und zerhackte Pilze aufköcheln. Polenta und Salz einrühren, Hitze ausschalten, dann 11 Minuten ausquellen lassen. Mozzarella würfeln. Parmesan in die Polenta einrühren. Polenta auf einem mit Backpapier belegten Backblech aufstreichen. Schalotte hacken. Pilze putzen, dann durchschneiden. Thymian zerhacken. Öl in einer Pfanne erwärmen. Pilze und Schalotten 6 Minuten anbraten. Thymian zugeben. Die Hälfte vom übrigen Parmesan auf die Polenta geben. Pilze zugeben, mit Mozzarella einstreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 22 Minuten backen. Feldsalat verlesen, putzen, abwaschen und schleudern. Wasser, übrigen Essig, Salz und Pfeffer vermischen. Übriges Öl unterrühren. Polenta-Pizza aus dem Ofen entnehmen. Feldsalat mit der Vinaigrette vermischen und zugeben. Mit der Rote-Bete-Reduktion beträufeln.

### 93. Artischocken - Pizza

#### Zutaten:

- 🌿 330 g Mehl
- 🌿 1/2 Würfel Hefe
- 🌿 1 TL Salz
- 🌿 1 Prise Zucker
- 🌿 5 EL Olivenöl
- 🌿 2 Dosen Artischockenherzen
- 🌿 210 g Blauschimmelkäse (z. B. Gorgonzola)
- 🌿 1 Packung Tomatenfruchtfleisch in Stücken (500 g)
- 🌿 160 g schwarze Oliven
- 🌿 110 g Parmaschinken in dünnen Scheiben
- 🌿 Salz
- 🌿 Pfeffer
- 🌿 getrockneter Oregano
- 🌿 frischer Oregano
- 🌿 Backpapier

**Arbeitszeit:**

60 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitung:**

Für den Pizzateig Mehl in eine Backschüssel geben. 150 ml lauwarmes Wasser mit der Hefe verrühren. Hefegemisch, Salz, Zucker und 1 Esslöffel Öl zum Mehl hinzugeben und zu einem homogenen Teig verkneten. Zugedeckt im Herd bei geringer Wärme ca. 40 Minuten gehen lassen. Abermals durchkneten und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausrollen. Nochmals ca. 20 Minuten mit Küchentuch abgedeckt gehen lassen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Herd (E-Herd: 190 °C/ Gas: Stufe 3) 11-12 Minuten vorbacken. Artischocken abtropfen lassen und klein zerschneiden. Käse in Scheibchen schneiden. Boden mit den Tomatenstückchen gleichmäßig bestreichen. Artischocken, Oliven und Schinken dann darauf verteilen. Käse auflegen. Pizza mit Pfeffer, Salz und Oregano kräftig würzen, Öl darüberträufeln und weitere 12-15 Minuten überbacken. Nach Bedarf mit frischen Oreganoblättchen bestreuen

## 94. Pizza mit vier verschiedenen Käsesorten

### Zutaten:

- 🌿 1 Packung (450 g) Hefeteig-Backmischung für Zwiebelkuchen und Pizza
  - 🌿 1 Dose Tomatenfruchtfleisch in Stücken (440 g)
  - 🌿 1 Glas (370 ml, 320 g, Abtropfg.: 170 g) Pfefferonen, mild-pikant
    - 🌿 80 g grüne paprikagefüllte Oliven
    - 🌿 110 g schwarze Oliven
  - 🌿 1 Packung Mozzarella (220 g)
  - 🌿 160 g Blauschimmelkäse
  - 🌿 100 g Bel Paese-Käse
  - 🌿 80 g Parmesankäse
  - 🌿 Salz
  - 🌿 Pfeffer
  - 🌿 getrockneter Oregano
  - 🌿 frischer Oregano
  - 🌿 Mehl

### **Arbeitszeit:**

60 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**



### **Zubereitung:**

Für den Pizzateig Bachmischung (2 Beutel mit Teigmischung und 2 Päckchen Trockenhefe) und 310 ml lauwarmes Wasser zu einem glatten Teig sehr gut verkneten. Auf einer Arbeitsfläche zu vier runden Pizzaböden ausrollen. Mit den Tomatenstückchen einstreichen und im vorgeheizten Herd (E-Herd: 190 °C/ Gas: Stufe 3) 26-30 Minuten vorbacken. Pfefferonen gut abtropfen lassen. Mit den Oliven auf den Pizzen verteilen. Mozzarella abtropfen lassen und in gleichgroße Scheiben schneiden. Blauschimmelkäse ebenfalls in gleichgroße Scheiben schneiden. Bel Paese grob, Parmesankäse fein zerreiben und zur Seite stellen. Jede Pizza mit den vier Käsesorten belegen. Mit Pfeffer, Salz und Oregano kräftig würzen. Pizzas im vorgeheizten Herd (E-Herd: 200 °C/ Gas: Stufe 3) nochmals 10 Minuten fertig backen. Zum Schluss mit Oreganoblättchen bestreuen.

## 95. Bärlauch-Pizza

### Zutaten:

-  1 Zwiebel
-  1 Knoblauchzehenzehe
-  3 EL Olivenöl
-  1 EL Tomatenmark
-  1/2 Dose Tomaten (ca. 200 ml)
-  Salz
-  Pfeffer
-  30 g Bärlauch
-  30 g Pinienkerne
-  80 g geriebenen Parmesankäse
-  Zitronensaft
-  1 rote Zwiebeln
-  2 Tomaten
-  2 Packungen (à 225 g, 32 cm Ø) Pizzateig, rund ausgerollt (Kühlregal)
-  60 g geriebener Goudakäse

### **Arbeitszeit:**

55 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**



### **Zubereitung:**

Zwiebel und Knoblauchzehen abschälen und beides in kleine Würfel schneiden. 1 Esslöffel Öl in einem Topf erwärmen. Knoblauchzehen- und Zwiebelwürfel leicht glasig andünsten. Tomatenmark untermengen. Dosentomaten hinzugeben und alles ca. 16 Minuten zu einer dicklichen Soße einkochen. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen. Bärlauch mit Wasser säubern und trocken schütteln. Pinienkerne in einer kleinen Pfanne fettfrei anrösten, dann herausnehmen. 1 Teelöffel Pinienkerne zur Seite stellen. Bärlauch grob abzapfen, mit restlichen Pinienkernen, 2 Esslöffeln Olivenöl und 30 g Parmesan im Zerkleinerer fein zerkleinern. Pesto mit Pfeffer, Salz und etwas Zitronensaft würzen. Rote Zwiebeln abschälen, halbieren und längs in schmale Streifen schneiden. Tomaten mit Wasser säubern, säubern und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Pizzen auf einer mit etwas Mehl bestäubten Arbeitsfläche legen und mit Tomatensoße einstreichen. Pizzen mit Tomaten und Zwiebelstreifen gleichmäßig belegen. Gouda und 60 g Parmesan mischen und auf den Pizzen jeweils verteilen. Einige Löffel Pesto auf die Pizzen geben. Pizzen im vorgeheizten Herd (E-Herd: 190 °C/ Umluft: 170 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 20-25 Minuten backen. Pizzen zum Schluss mit 1 Teelöffel Pinienkernen bestreuen

## 96. Salami-Pizza vom Blech

### Zutaten:

-  520 g Mehl
-  1/4 l Milch
-  1 Würfel (42 g) Hefe
-  125 g Butter oder Margarine
-  Salz
-  1 EL Majoran
-  1 EL Olivenöl
-  1 Packung (450 g) Pizza-Tomaten
-  Pfeffer
-  2 Kugeln Mozzarella Käse (à ca. 160 g)
-  110 g schwarze Oliven
-  110 g Peperoni
-  110 g italienische Salami-Scheiben

### Arbeitszeit:

55 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

Mehl in eine Backschüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung mit dem Daumen drücken. Milch leicht erwärmen, die Hefe darin auflösen. Butter in Flöckchen, Hefemischung, Salz, Majoran und Öl zum Mehl hinzugeben und mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 40 Minuten im leicht warmen Herd ruhen lassen. Teig auf einem eingefetteten Backblech ausrollen. Tomaten darauf gleichmäßig verteilen. Mit Pfeffer und Salz gut würzen. Mozzarella abtropfen lassen und würfeln. Oliven, Peperoni und Mozzarella auf der Pizza gleichmäßig verteilen. Pizza im vorgeheizten Herd (E-Herd: 220 °C/ Gas: Stufe 4) 30-32 Minuten auf der 2. Schiene von unten backen. Salami ca. 4 Minuten vor Ende der Garzeit auf die Pizza legen.

## Pizza mit Fisch

### 97. Pizza mit Specklocken und Thunfisch

#### Zutaten:

- 🌿 1-2 Zwiebel
  - Knoblauchzehe
- 🌿 8 Scheiben Frühstücksspeck
- 🌿 1 Dose (400 g) stückige Tomaten
  - 🌿 Salz
  - 🌿 Pfeffer
  - 🌿 Kräuter
- 🌿 1 TL Zucker
  - Packungen (à 125 g) Mozzarella Käse
- Packungen (à 400 g) frischer Blech Pizzateig (Hefeteig mit Olivenöl; backfertig auf Backpapier rechteckig ausgerollt; 37 x 25 cm)
  - 🌿 50 g Parmesankäse
  - 🌿 60 g Rauke
- 🌿 1 Dose (185 g) Thunfisch naturell

**Arbeitszeit:**

55 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitung:**

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Speck in einer Pfanne knusprig anbraten. Zur Seite stellen, Zwiebeln und Knoblauch im Speckfett ca. 5 Minuten anbraten. Tomaten dazugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten unter stetigem Rühren leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, getrockneten Kräutern und Zucker abschmecken. Käse in dünne Scheiben schneiden. Einen Pizzateig entrollen, mit Backpapier auf ein Backblech legen. 50% Prozent der Tomatensoße auf dem Teig verstreichen. Zur Hälfte mit Käsescheiben belegen. Im vorgeheizten Herd (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 15 Minuten backen. Parmesan fein hobeln. Rauke waschen, trocken schütteln. Fertige Pizza aus dem Herd nehmen und mit Hälfte des Thunfisch, der Rauke und des Speck belegen. Mit dem restlichen Pizzateig ebenso verfahren.

## 98. Zucchini-Lachs-Pizza

### Zutaten:

-  160 g Zucchini
  - rote Zwiebel
-  5 Stiele Dill
-  160 g Schmand
-  Salz
-  Pfeffer
-  1 Rolle Pizzateig, (Kühlregal)
-  110 g Räucherlachs, (in Scheiben)
-  1 El Olivenöl

### Arbeitszeit:

45 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

Ein Blech im heißen Backofen bei 250 Grad vorheizen (Umluft ist nicht empfehlenswert). Zucchini in feine Scheiben schneiden. Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Die Ästchen vom Dill abzapfen. Die Hälfte des Dills zerhacken. Schmand mit gehacktem Dill, Salz und Pfeffer vermischen. Pizzateig mit dem Papier entrollen. Den Teig mit dem Dillschmand einstreichen und mit Zucchini und Zwiebeln gleichmäßig belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Teig mit Hilfe des Papiers auf das heiße Blech hinüber ziehen und im heißen Backofen auf der unteren Einschubleiste 20 Min. backen. Lachsscheiben noch mal halbieren und auf der gebackenen Pizza verteilen. Restlichen Dill darüber geben. Mit Öl beträufeln und sofort heiß servieren.

## 99. Pizza Quattro Stagioni

### Zutaten:

- 🌿 1/2 Würfel (21 g) Hefe
- 🌿 350 g + etwas Mehl
- 🌿 4 EL + etwas Olivenöl
- 🌿 Salz
- Dose (425 ml) stückige Tomaten
  - 🌿 Pfeffer
  - 🌿 Rosenpaprika
  - 🌿 1 Prise Zucker
  - 🌿 2-3 kleine Zwiebeln
  - 🌿 160 g TK-Blattspinat
- 🌿 1 Dose (140 g) Thunfisch
  - 🌿 110 g Champignons
  - 🌿 60 g Salami in dünnen
    - 🌿 Scheiben
- 🌿 160 g geriebener Pizzakäse

**Arbeitszeit:**

100 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitung:**

Für den Teig Hefe in 150 ml lauwarmem Wasser gut auf-lösen. Mit 350 g Mehl, 3 EL Öl und 1/2 TL Salz zum glatten Teig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 50 Minuten gehen lassen. Für die Soße Tomaten aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken und offen ca. 5 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen. Für den Spinatbelag 1-2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. In 1 EL heißem Öl anschwitzen. Gefrorenen Spinat und 1 EL Wasser zufügen und zugedeckt ca. 7-8 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Für den Thunfisch-Belag: Thunfisch abgie-ßen. Rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Für den Champignon-Belag: Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Teig durchkneten, halbieren. Hälfte auf einem gefetteten Pizzablech (ca. 30 cm Ø) gleichmäßig ausrollen. Die Hälfte der Tomatensoße darauf verstreichen. Je ein Pizzaviertel mit je einer Hälfte Spinat, Thunfisch und roter Zwiebel, Pilzen bzw. Salami gut belegen. Die Hälfte des Käses darüber streuen. Auf unterer Einschubleiste im heißen Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: s. Hersteller) ca. 22-25 Minuten backen. Den restlichen Teig und die Zutaten in gleicher Weise zur 2. Pizza backen.

## Fleischgerichte

### 100. Schweinebraten Italienischer Art

#### Zutaten:

-  9 Stiele Thymian
-  4 Zweige Rosmarin
-  7 El Öl
-  4 Knoblauchzehen
-  900 g Schweinekotelett ( ohne Knochen)
-  Salz
-  Pfeffer
-  35 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)
-  1.5 Zwiebeln
-  180 ml Weißwein
-  250 ml Fleischbrühe
-  Zucker

**Arbeitszeit:**

180 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitung:**

Eine große Form im Backofen bei 120 Grad auf der 2. Schiene von unten erwärmen (Umluft keineswegs geeignet). Thymian und Rosmarin fein hacken. 5 El Öl mit den Kräutern verrühren, Knoblauch dazupressen. Fleisch beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erwärmen und in diesem das Fleisch bei mittlerer Hitze 8 - 10 Min. anbraten. Mit dem Kräuteröl bestreichen und in der vorgewärmten Form im Backofen wie oben 2:30 Std. garen. Tomaten und Zwiebeln klein würfeln und bei mittlerer Hitze in der Fleischpfanne dünsten. Mit dem Wein löschen und bei hoher Hitze auf die Hälfte einkochen. Brühe zugießen und wieder auf die Hälfte einkochen. Zwiebelsauce in einem hohen Behälter fein pürieren, zurück in die Pfanne gießen und zusammen mit den Tomaten aufkochen. Mit Pfeffer, Salz und 1 Prise Zucker würzen. Braten diagonal zur Faser in Scheiben schneiden und mit der Sauce kredenzen.

## 101. Schweinerollbraten mit Basilikum gefüllt

### Zutaten:

- 🌿 10 junge Knoblauchzehen
- 🌿 150 ml Milch
- 🌿 20 g Basilikum
- 🌿 Salz
- 🌿 80 g Semmelbrösel
- 🌿 25 g italienischer Hartkäse, (z. B. Pecorino; fein gerieben)
- 🌿 8 El Olivenöl
- 🌿 Pfeffer
- 🌿 35 g Pancetta, (in Scheiben; ersatzweise durchwachsener Speck)
- 🌿 1.25 kg Schweinerollbraten, (aus dem Nacken; vom Metzger zuschneiden lassen)
- 🌿 5 getrocknete Tomaten (in Öl)
- 🌿 350 g Zwiebeln
- 🌿 5 El Pflanzenöl
- 🌿 225 ml Weißwein
- 🌿 375 ml Rinderfond
- 🌿 4 Lorbeerblatt
- 🌿 800 g kleine festkochende Bio-Kartoffeln
- 🌿 5 geriffelte Tomaten, (à 80-100 g)

### Arbeitszeit::

60 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

Die Milch auf dem Ofen erwärmen. Den Knoblauch schälen und für etwa 25 min zur Milch geben. Salzwasser zum Kochen bringen, Basilikumblätter von den Stielen befreien und diese im Wasser blanchieren. Danach abschrecken und kräftig ausdrücken. Semmelbrösel zusammen mit dem Basilikum pürieren, bis eine hellgrüne Farbe entstanden ist. Käse und 4 EL Olivenöl in eine Schüssel geben, die Brösel hineinfüllen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Pancetta in 2-3 Stücke quer schneiden. Die Oberseite vom Rollbraten mit Pfeffer und Salz würzen. Auf das mittlere Stück die Pancetta dicht nebeneinander legen und mit den Bröseln belegen. Die Brösel leicht andrücken und darauf die Tomaten legen. Von der dicken Seite aus das Fleisch zusammenrollen und fest zubinden. Am besten eignet sich dafür Küchengarn. Die Zwiebeln schälen und dünne Scheiben schneiden. In einem Bräter 2 EL Pflanzenöl erhitzen, den Rollbraten von allen Seiten mit Salz würzen und im Öl etwa 3-4 min bei starker Hitzezufuhr von beiden Seiten anbraten. Danach mit Pfeffer würzen und herausnehmen. Das restliche Öl zusammen mit den Zwiebeln im Bräter verteilen und etwa 2-3 min kräftig andünsten lassen. Nun mit dem Weißwein ablöschen und gut einkochen lassen. Das Lorbeerblatt, 150 ml Wasser und den Fond zum Rollbraten geben. Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze oder Stufe 1-2 Gas vorheizen und den Rollbraten für etwa 120 min auf der mittleren Schiene garen lassen. Zwischendurch den Braten mit dem Bratensaft bestreichen und wenden. Salzwasser zum Kochen bringen und die ungeschälten Kartoffeln darin etwa 15-20 garen. Das Wasser abgießen und die Haut noch warm abziehen. Vor dem Halbieren der Kartoffeln diese etwas auskühlen lassen. In der Zwischenzeit den Knoblauch abgießen, abspülen und leicht trocken tupfen. In einer beschichteten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln etwa 6-8 min bei mittlerer bis starker Hitzezufuhr anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und zwischendurch wenden. Kurz vor Ende der Garzeit den Knoblauch zugeben. Die Tomaten abwaschen, von den Stielansätzen befreien und halbieren. Ungefähr 4-6 vor dem Garende die Tomaten zum Rollbraten hinzufügen. Das Fleisch herausnehmen, in Alofolie einwickeln und etwa 8-10 min beiseitestellen. Nun in eine Fettkanne vorsichtig die Sauce geben und damit einfetten. Das Garn von dem Braten entfernen, den Rollbraten in fingerdicke Stücke schneiden und zusammen mit den Kartoffeln und der Sauce in den Bräter geben. Am besten schmeckt dazu Mangoldgemüse (s. Rezept: Salsiccia mit Mangold und Senfzwiebeln). Die Kartoffeln und die Füllung für den Braten können bereits im Vorfeld vorbereitet werden, da die Garzeit ohnehin sehr lang ist. Wenn von dem Braten etwas übrigbleibt, lässt er sich in Klarsichtfolie einwickeln und in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag einfach auf einen Teller legen, in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Öl-Essig-Marinade beträufeln. Am besten zusammen mit einem gemischten Salat reichen.

## 102. Porchetta

### Zutaten:

- 🌿 Rollbraten
- Jungschwein- oder Spanferkelrücken, (ca. 3,5 kg)
- 🌿 1 Knoblauchzehe
- 🌿 Meersalz
- Zweige Rosmarin
- 🌿 Saft eine Bio-Zitrone
- 🌿 12 Scheiben Lardo, (italienischer fetter Speck; ersatzweise grüner Speck)
- 🌿 Gemüse
- 🌿 1 kg fest kochende Kartoffeln
- 🌿 10 El Olivenöl
- 🌿 1 Lorbeerblatt
- 🌿 Meersalz
- 🌿 350 g Schalotten
- 🌿 1 TI Fenchelsaat
- rote Paprikaschoten
- 🌿 6 Tomaten, (à 100 g; z.B. nicht ganz reife Vierländer Platte)
- 🌿 Pfeffer
- 🌿 1 Zweig Rosmarin

### **Arbeitszeit:**

60 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**



### **Zubereitung:**

Den Schweinerücken vom Rippenknochen vorsichtig lösen, so dass die beiden Rückenfilets zusammenhängend bleiben. Den Knoblauch schälen, grob zerkleinern, mit dem Meersalz verrühren und eine Paste entstehen lassen. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen trennen. Einen Teil des Rosmarins zusammen mit dem Abrieb einer Zitronenschale zu Paste geben und alles gut zerhacken. Mit der Schwarte nach unten den Schweinerücken auf die Arbeitsfläche legen. Die Gewürzpaste dazu verwenden, um die Fleischseite mit einzureiben. Das Fleisch mit Rosmarin und Speckscheiben versetzt belegen. Nun das Fleischstück zusammenklappen und fest zusammenbinden. Am besten eignet sich dafür Küchengarn. Den Braten auf einen Grillspieß geben, gut festmachen und im Grill befestigen. Bei mittlerer Hitzezufuhr wird nun die Porchetta etwa 150 - 180 min gegrillt, bis sie knusprig ist. Die Kartoffeln abwaschen und sehr große Kartoffeln in der Hälfte einmal durchschneiden. 3 EL Olivenöl zusammen mit etwa Meersalz und dem Lorbeerblatt in eine Auflaufform geben und gut mischen. In einer weiteren Auflaufform den Fenchel mit 2 EL Olivenöl geben und gut verrühren. Die Paprika abwaschen, vierteln, von den Kernen befreien und mit der offenen Seite in die Auflaufform legen. Die Tomaten waschen und halbieren und auf der Paprika verteilen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen entfernen und alles damit garnieren. Ungefähr 30 bis 45 min vor Ende der Garzeit, die Auflaufformen auf den Grillrost geben und mitgaren. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass die Tomaten-Paprika 18-20 min, die Schalotten etwa 25-30 und die Kartoffeln etwa 40-45 min benötigen.

## 103. Osso Bucco

### Zutaten:

- 🌿 3-4 Zwiebeln
- 🌿 3-4 Knoblauchzehen
- 🌿 260 g Möhren
- 🌿 1,5 Stangen Lauch
- 🌿 3 Stangen Staudensellerie
- 🌿 4 Kalbsbeinscheiben
- 🌿 3 EL Mehl
- 🌿 6 EL Öl
- 🌿 Salz und Pfeffer
- 🌿 4 EL Tomatenmark
- 🌿 380 ml trockener Weißwein
- Dose geschälte Tomaten (850 ml)
  - Lorbeerblätter
- 🌿 1,5 TL getrockneter Thymian
- 🌿 1 Dose weiße Bohnenkerne (425 ml)
  - 🌿 Thymian

**Arbeitszeit:**

130 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**













**Zubereitung:**

Zwiebeln und Knoblauchzehen abschälen. Möhren abschälen und mit Wasser säubern. Lauch und Sellerie säubern und mit Wasser säubern. Knoblauchzehen pressen. Andere vorbereitete Zutaten klein schneiden. Kalbsbeinscheiben mit Wasser säubern, abtrocknen und in Mehl wenden. Öl in einem Bräter erwärmen. Beinscheiben darin von beiden Seiten 9 Minuten anbraten, würzen und herausnehmen. Etwas Öl zum Bratfett geben. Vorbereitetes Gemüse und Knoblauchzehen andünsten. Tomatenmark zugeben, mit Weißwein ablöschen. Dosentomaten, Lorbeer und Thymian hinzufügen, würzen, einmal aufköcheln. Beinscheiben in die Soße einlegen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 190 °C/ Umluft: 170 °C/ Gas: Stufe 3) 100 Min. schmoren. Bohnen zugeben, würzen, mit Thymian Dekorieren.

## 104. Schweineschnitzel mit Parmesan-Sauce

### Zutaten:

-  30 g Parmesan, (z.B. Grana Padano)
-  2 Schweineschnitzel, (à 180 g)
-  2 El neutrales Öl
-  2 Scheiben Parmaschinken
-  8 Salbeiblätter
-  Salz
-  Pfeffer
-  125 ml Weißwein
-  175 ml Schlagsahne
-  Zitronensaft

### Arbeitszeit:

20 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:










### **Zubereitung:**

In einer Pfanne 1 EL Öl erwärmen. Die Schnitzel in drei gleichgroße Stücke schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Schinken zum Öl geben und jeweils 1 min beidseitig bei mittlerer bis starker Hitzezufuhr anbraten. Den Schinken herausnehmen und auf ein Küchenpapier legen. In der Pfanne das restliche Öl erwärmen und die Salbeiblätter darin anbraten lassen, bis sie knusprig sind. Herausnehmen und ebenfalls auf ein Küchenpapier legen. Die Schnitzel in die Pfanne geben und beidseitig etwa 2 min bei mittlerer bis starker Hitzezufuhr anbraten. Erst mit dem Wein ablöschen, dann die Sahne zugeben und etwa 2 min köcheln lassen. Den Käse reiben und die Hälfte unter die Sauce geben. Abschließend mit 1 Spritzer Zitronensaft sowie Pfeffer und Salz abschmecken. Den Schinken grob zerteilen und zusammen mit den Schnitzeln und der Parmesan-Sauce auf Tellern anrichten. Mit dem restlichen Käse und den Salbeiblättern garnieren und noch warm servieren. Dazu passt hervorragend Weißbrot oder Bandnudeln.

## 105. Oliven Medaillons

### Zutaten:

-  2 kleine Schweinefilets, (à ca. 250 g)
-  25 g Pinienkerne
-  20 g schwarze Oliven, (ohne Stein)
-  0.5 Bund glatte Petersilie
-  2 Ei Semmelbrösel
-  3 Ei weiche Butter
- TI mittelscharfer Senf
-  Pfeffer, Salz
- Ei Öl

### Arbeitszeit:

25 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

Oliven von den Steinen befreien und zusammen mit den Pinienkernen und der Petersilie kleinhacken. Mit Pfeffer, Salz, Semmelbröseln und Senf in eine Schüssel geben und alles vorsichtig miteinander vermischen. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze oder 200 Grad Umluft vorheizen. Das Schweinefilet in etwa 3 cm dicke Medaillons schneiden, etwas andrücken und mit Salz würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Medaillons beidseitig etwa 1 min anbraten. Das Fleisch auf ein Backblech geben und mit der Bröselmischung bestreuen. Für etwa 8-10 min im Backofen auf der obersten Schiene überbacken. Vor dem Servieren das Fleisch auf Tellern anrichten und etwa 2-4 min ruhen lassen. Zusammen mit den Rosmarin-Kartoffeln noch warm servieren.

## 106. Hähnchenbrust genovese

### Zutaten:

- 🌿 2 kleine Hähnchenbrustfilets, (à ca. 175 g)
  - 🌿 Salz
  - 🌿 2 El Öl
  - 🌿 175 g grüne Bohnen
    - Bund Basilikum, (60 g)
  - 🌿 1 kleinen Knoblauchzehe
    - 🌿 Salz, Pfeffer
      - El Olivenöl
- 🌿 1 Dose gemischte Bohnenkerne, (280 g Abtropfgewicht)
  - El Butter

### Arbeitszeit:

15 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**


Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets salzen und in der Pfanne etwa 3-5 min zugedeckt anbraten. Die Bohnen abwaschen. Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin etwa 3-5 garen. Von dem Basilikum die dickeren Stiele entfernen und ein paar Blättchen zur Seite legen. Den Rest mit 3 EL Olivenöl, Pfeffer, der Knoblauchzehe, 3 EL warmen Wasser und etwas Salz fein pürieren. Die Dose mit den Bohnenkernen in einem Sieb abtropfen lassen und abspülen. Dazu die grünen Bohnen gießen und erneut abtropfen lassen. Die Bohnenmischung zusammen mit etwas Butter zum Fleisch hinzufügen und etwa 2-4 min garen lassen. Zu guter Letzt mit der Basilikumpaste das Fleisch bestreichen und mit den übriggebliebenen Basilikumblättchen und den Bohnen noch warm servieren.

## 107. Wild-Schwein-Ragout

### Zutaten:


- 🍴 Ragout
- 🍴 45 g getrocknete Physalis
- 🍴 5 El Orangenlikör
- 🍴 45 g Pinienkerne
- 🍴 25 g Zitronat
- kg Wildschweinfleisch, (aus der Keule)
  - 🍴 350 g Zwiebeln
  - 🍴 250 g Bundmöhren
  - 🍴 275 g Knollensellerie
    - Frühlingszwiebeln
  - 🍴 5 El Öl
  - 🍴 Salz, Pfeffer
  - 🍴 1,5 El Tomatenmark
  - 🍴 225 ml roter Portwein
  - 🍴 175 ml Rotwein
  - 🍴 450 ml Wildfond
  - 🍴 6 Wacholderbeeren
  - 🍴 1 Gewürznelken
  - 🍴 1 frisches Lorbeerblatt
  - 🍴 8 Stiele Thymian
  - 🍴 1,5 El Speisestärke
- 🍴 5 g Zartbitterkuvertüre, (70 % Kakao)


## **Polenta**


 500 ml Milch

 Salz

 Muskat

 150 g Polenta, (Maisgrieß)

 25 g Butter

 25 g Parmesan, (fein gerieben)

## **Arbeitszeit:**

70 Minuten

## **Schwierigkeitsgrad:**





### **Zubereitung:**

Likör in eine Schüssel geben und die Physalis für etwa 20-25 min darin einweichen. In einer beschichteten Pfanne in der Zwischenzeit die Pinienkerne leicht anrösten. Das Fleisch in 3-4 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und kleinhacken. Die Möhren und den Sellerie schälen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln abwaschen und vollständig in dünne Scheiben schneiden. In einem Bräter 2 EL erwärmen und darin etwa 3-4 min das Fleisch bei starker Hitzezufuhr rundherum anbraten. Vor dem Herausnehmen mit Pfeffer und Salz würzen. Nun in dem Bräter das restliche Öl erhitzen und darin die Zwiebeln etwa 3-4 min glasig andünsten. Nun für etwa 5 min die Möhren und den Sellerie zugeben. Das Tomatenmark einrühren und für etwa 20 Sek. mitgaren. Alles mit dem Rot- und dem Portwein ablöschen und gut einkochen lassen. Das Fleisch zufügen und mit 200 ml Wasser sowie dem Fond auffüllen. Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze oder Stufe 1-2 Gas vorheizen und das Fleisch für etwa 100-120 min auf der mittleren Schiene garen. Die Nelke und den Wacholder etwas zermahlen und zusammen mit dem Thymian und dem Lorbeerblatt nach etwa 50-55 min Garzeit zum Fleisch geben. Nun das Fleisch herausnehmen und in Alufolie einwickeln. In den ausgeschalteten Backofen legen und dort warmhalten. Die Sauce durch ein feines Sieb gießen und in einem Topf auf etwa 450 ml einkochen lassen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser binden, dazugeben und bei mittlerer Hitzezufuhr und offenem Deckel etwa 3-4 min einkochen. Die Hälfte der Physalis abtropfen lassen und zusammen mit dem Zitronat und den Pinienkernen fein mahlen. In die heiße Sauce die Kuvertüre sowie das Fleisch und die restlichen Physalis geben. Alles gut warmhalten. 600 ml Wasser mit Muskat, Salz und Milch aufkochen lassen. Dabei die Polenta einrieseln lassen und gut verrühren. Die Hitze reduzieren und die Polenta weitere 8-10 min unter regelmäßigem Rühren bei kleiner Hitzezufuhr garen. Parmesan und Butter erst kurz vor dem Servieren einrühren. Das Ragout mit der Polenta auf den Tellern anrichten und mit den Zitronat-Bröseln bestreuen. Sehr gut passt dazu Mangold (s. Tipp). Den Mangold waschen, die mittleren Rippen entfernen und die Blätter kleinschneiden. Zusammen mit der Butter in einer Pfanne leicht andünsten, mit 100 ml Mineralwasser ablösen und weitere 3-4 min bei mittlerer Hitzezufuhr garen.

## 108. Frikadellen mit leckerem Pesto

### Zutaten:

-  Pfeffer
-  Salz
-  20 g Mandeln
-   $\frac{3}{4}$  Bund Rauke
-   $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum
-  2 Knoblauchzehen
-  50 ml Olivenöl
-   $\frac{1}{3}$  Brötchen
-  Eine halbe Zwiebel
-   $\frac{1}{2}$  El Tomatenmark
-   $\frac{3}{4}$  Kugeln Mozzarella
-   $\frac{1}{3}$  kg gemischtes Hackfleisch
-  Etwas Zitronenabrieb
-  Backpapier
-  110 g Fleischtomaten

### **Arbeitszeit:**

80 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**



### **Zubereitung:**

Die Mandeln ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Basilikum und Rauke gründlich waschen. Knoblauch und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden. Mandeln mit der Rauke, Knoblauch und dem Basilikum in einem Mixer verfeinern. Schrittweise Öl unterschlagen und mit den Zutaten vermengen. Brötchen in kaltem Wasser einweichen und die Mischung im Mixer mit Pfeffer und Salz abschmecken. Aus der Hackmasse 3-4 Frikadellen formen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Frikadellen darauf auslegen. Im Backofen bei 200 Grad Umluft für eine halbe Stunde backen. Die Kartoffeln putzen und in Salzwasser für 20 Minuten garen. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen und in feine Scheiben verarbeiten. Kartoffeln nach 20 Minuten mit kaltem Wasser abschrecken und danach pellen. Die Frikadellen dann mit Mozzarella- und Tomatenscheiben belegen. Die Frikadellen in den heißen Ofen geben und alles für 5 Minuten überbacken lassen. Die Kartoffeln halbieren und Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Den restlichen Knoblauch mit den Zwiebeln und den Kartoffeln für wenige Minuten in der Pfanne anbraten lassen. Die Zitronenschalen und Salz vermengen und über die Kartoffeln streuen. Pesto über die Frikadellen geben. Zum Schluss mit dem restlichen Pesto und den Kartoffeln garnieren. Mit der Rauke und etwas Basilikum servieren. Bei Bedarf die Frikadellen mit Pfeffer, Salz und Chili würzen.

## 109. Risotto mit Rotwein

### Zutaten:

-  Pfeffer
-  Salz
-  170 g Rosenkohl
-  3 Schalotten
-  120 ml Rotwein
-  250 g Risotto-Reis
-  Butter
-  Olivenöl
-  125 g Schweinebacken in Würfel
-  Gemüsebrühe
-  ½ El Tomatenmark
-  Geriebener Parmesan

### Arbeitszeit:

30 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

Rosenkohl blanchieren und in Blätter zerteilen. Rosenkohl in einer Pfanne mit der Schweinebacke schmoren lassen. Die Schalotten anbraten und den Reis dazu geben. So lange braten bis die Körner glasig sind. Danach mit Rotwein ablöschen und würzen. 15 Minuten bissfest garen und danach die Gemüsebrühe hinzugeben und den Tomatenmark unterrühren. Fertigen Risotto mit Butter und etwas geriebenen Käse vermengen. Mit dem Rest zusammen servieren.

## 110. Würzige Fleischbällchen

### Zutaten:

- 🌿 Pfeffer
- 🌿 Salz
- 🌿 2 Artischocken
- 🌿 40 g Toastbrot
- 🌿 120 g mageres Kalbfleisch
- 🌿 120 g Schweinelende
- 🌿 2 Schalotten
- 🌿 Etwas Milch
- 🌿 Trockener Weißwein
- 🌿 Mehl
- 🌿 Butter
- 🌿 Olivenöl
- 🌿 Petersilie
- 🌿 Rosmarin
- 🌿 Knoblauch
- 🌿 ¼ Zitrone

**Arbeitszeit:**

60 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**










**Zubereitung:**

Toastbrot würfeln und in Milch einweichen. Beide Fleischsorten durch den Fleischwolf drehen und mit den Kräutern, Brotwürfeln, Knoblauch, Pfeffer und Salz vermengen. Die Masse in 15 Portionen unterteilen. Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und die Portionen zu Hackbällchen formen. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin anbraten. Schalotten zerkleinern und dazugeben, sobald die Fleischbällchen goldbraun geworden sind. Artischocken zerkleinern und ebenfalls in die Pfanne geben. Nach ein paar Minuten mit dem Weißwein ablöschen. Petersilie darüber streuen und für 11 Minuten weiter köcheln.

## 111. Italienischer Kalbsbraten

### Zutaten:

-  Salz
-  Pfeffer
-  600 g Kalbsschulter
-  ½ Renette
-  Etwas Majoran
-  2 Artischocken
-  Olivenöl

### Arbeitszeit:

85 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

Das Fleisch mit Pfeffer, Salz und Majoran würzen und mit Küchengarn umwickeln. Eine Ofenform mit Fett einstreichen und das Fleisch für 1 Stunde bei 180 Grad backen. Apfel schälen und in Würfel schneiden. Außenblätter der Artischocken entfernen und zerkleinern. Nach einer halben Stunde die Artischocken und die Äpfel zu dem Fleisch geben. Zum Schluss mit Pfeffer, Salz und Gemüsesauce abschmecken.

## 112. Involtini (Kalbfleischröllchen)

### Zutaten:

- Zwiebel
- Knoblauchzehen
- 🌿 8 Salbeiblätter
- 🌿 1 Bund Thymian
- 🌿 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 🌿 1/2 Bund Petersilie
- 🌿 180 g Kalbsleber
- 🌿 6 dünne Kalbfleischrouladen (à ca. 120 g)
- 🌿 Salz
- 🌿 Pfeffer
- 🌿 12 Scheiben (ca. 120 g) Parmaschinken
  - EL Öl
- 🌿 1 EL Tomatenmark
- 🌿 1/4 l trockener Weißwein
- 🌿 1/4 l klare Brühe (Instant)
- 🌿 1 EL dunkler Soßenbinder
- 🌿 kleine Holzspieße

### **Arbeitszeit:**

55 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**



### **Zubereitung:**

Zwiebel und Knoblauchzehen abschälen und fein würfeln bzw. durch eine Knoblauchzehenpresse drücken. Salbei, Thymian, Rosmarin und Petersilie mit Wasser säubern, trocken schütteln und die Blätter, bis auf 3 Salbeiblätter, zerhacken. Kräuter, bis auf 1 Teelöffel, Zwiebel und Knoblauchzehen vermischen. Leber mit Wasser säubern, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Kalbfleischrouladen nebeneinander auf eine großes Küchenbrett legen und flachklopfen. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen und mit der Kräutermischung bestreichen. Mit Parmaschinken gleichmäßig belegen und die Rouladen einmal quer halbieren. Auf jedes Rouladenstück einen Leberstreifen legen und einrollen. Mit kleinen Holzspießchen gut feststecken. Öl in einer Pfanne erwärmen und die Rouladen unter Wenden anbraten. Tomatenmark in die Pfanne einrühren und mit Weißwein und Brühe ablöschen. Restliche Salbeiblätter hinzufügen und zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren lassen. Bratfond mit Pfeffer und Salz kräftig würzen. Nach Belieben Soßenbinder einrühren und kurz aufköcheln. Mit Restlichen Kräutern bestreuen und kredenzen.

### 113. Italienische Zitronenschnitzel

#### Zutaten:

- unbehandelte Zitrone
- 🌿 8 EL Öl
- 🌿 Pfeffer
- 🌿 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
- 🌿 320 g Bandnudeln
- 🌿 Salz
- 🌿 110 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 🌿 1 EL Butter
- 🌿 1 TL Speisestärke
- Stiele Basilikum
- 🌿 rosa Beeren und Zitronenscheiben

**Arbeitszeit:**

35 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitung:**

Zitrone heiß mit Wasser säubern und trocken reiben. Schale abreiben. Zitrone halbieren, Saft auspressen und mit 4 Esslöffel Öl vermengen, mit Pfeffer würzen und Zitronenschale hinzugeben. Fleischscheiben mit Wasser säubern, trocken tupfen und in 3 Stücke schneiden. Marinade über die Schnitzel gießen und ca. 60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Wasser mit Salz garen. Schnitzel aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen, Marinade in einer Schüssel auffangen. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erwärmen. Die Hälfte der Schnitzel von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Rest Schnitzel in 2 Esslöffel Öl genauso braten. Schnitzel aus der Pfanne nehmen und mit einem Teller zudecken. Marinade und Brühe in die Pfanne hineingießen, kurz aufköcheln lassen und Butter dazugeben. Stärke mit 2 Esslöffel Wasser vermengen und die Soße somit binden. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen. Basilikum mit Wasser säubern, trocken schütteln und, etwas zum Dekorieren zur Seite stellen, dann Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Nudeln abgießen. Nudeln und Fleisch mit der Soße auf Tellern anrichten, mit Basilikum und rosa Beeren zum Schluss bestreuen. Mit Zitronenscheiben und Basilikum Dekorieren

## 114. Italienische Rinderrouladen in Chianti

### Zutaten:

- 🌿 6 Stiele Salbei
- 🌿 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 🌿 Pfeffer, Salz
- Glas geröstete Paprika (370 ml)
- 🌿 6 Rinderrouladen
- 🌿 6 Scheiben Parmaschinken
- 🌿 4 Möhren
- Stangen Staudensellerie
- Zwiebeln
- Knoblauchzehen
- 🌿 3 EL Öl, 1,5 EL Tomatenmark
- 🌿 1/2 l trockener Rotwein
- 🌿 1 Packung stückige Tomaten (500g)
  - Lorbeerblätter
- 🌿 4 Pimentkörner
- 🌿 Küchengarn

**Arbeitszeit:**

160 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**













**Zubereitung:**

Salbei mit Wasser säubern, trocken schütteln. Blättchen zerhacken. Mit Frischkäse vermischen, würzen. Paprika in Streifen zerschneiden. Rouladen trocken tupfen, würzen, mit Frischkäse einstreichen. Je 1 Scheibe Schinken auflegen, Paprikastreifen auflegen. Rouladen aufrollen, mit Küchengarn umwickeln. Möhren und Sellerie würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln. Öl in einem Bräter erwärmen. Rouladen 11 Minuten kräftig anbraten. Möhren, Sellerie, Zwiebel und Knoblauchzehen im Bratfett 6 Minuten braten, Tomatenmark zugeben. Wein und Tomaten zugeben, Lorbeer und Piment hinzugeben. Alles aufköcheln, Rouladen wieder in den Bräter einlegen. Abgedeckt 95 Min. schmoren.

## 115. Putenröllchen Römische Art

### Zutaten:

-  8 Putenschnitzel
-  210 g Mozzarella
-  4 Stiele Salbei
-  8 Scheiben Parmaschinken
-  4 Zwiebeln
-  6 Tomaten
  - Aubergine
  - EL Öl
-  210 ml Tomatensaft
-  Salz, weißer Pfeffer
  - TL italienische Kräuter
-  Salbei und Zitrone
-  Holzspießchen

### Arbeitszeit:

65 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:











### **Zubereitung:**

Fleisch mit Wasser säubern und abtrocknen. Mozzarella in dünne Scheiben zerschneiden. Salbei mit Wasser säubern, Blättchen abzupfen. Schnitzel mit Schinken, Mozzarella und Salbeiblättchen bedecken, aufrollen und feststecken. Zwiebeln abschälen, zerschneiden. Tomaten und Aubergine mit Wasser säubern, säubern und zerschneiden. Röllchen im heißen Öl anbraten. Zwiebeln und Gemüse hinzufügen, 6 Minuten mitbraten. Mit 1/8 l Wasser und Tomatensaft begießen, würzen. Aufköcheln und abgedeckt 23 Minuten schmoren, würzen.

## 116. Italienisches Tomatenhuhn

### Zutaten:

-  2 Hähnchenbrüste
-  Salz
-  Cayennepfeffer
-  160 g Zwiebeln
-  810 g Tomaten
  - Chilischote
-  4 EL Olivenöl
-  1/8 l Rosé-Wein
  - Dosen Bohnenkerne (à 425 ml)
-  1 Bund Basilikum
  - EL Zitronensaft

### Arbeitszeit:

65 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

Hähnchenbrüste mit Wasser säubern, abtrocknen, halbieren. Mit Salz und Cayennepfeffer einreiben. Zwiebeln abschälen, würfeln. Tomaten kleinschneiden. Chili kleinschneiden. Öl in einer Pfanne erwärmen. Hähnchenteile anbraten. Zwiebeln, Chili und Tomaten hinzufügen. 210 ml Wasser und Wein zugeben. Abgedeckt 43 Minuten schmoren. Bohnen mit Wasser spülen. Basilikum mit Wasser säubern, zerhacken. Bohnen und Basilikum 10 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Tomaten geben, würzen.

## 117. Festlicher Gänsebraten auf Italienische Art

### Zutaten:

- Gans mit Innereien
  - 🍃 Salz
  - 🍃 Pfeffer
  - 🍃 1 Topf Salbei
- Stiele Rosmarin
- 🍃 1 Topf Oregano
- 🍃 6 Zwiebeln
- 🍃 5 Knoblauchzehen
- 🍃 510 g Kirschtomaten
- 🍃 1 Topf Basilikum
- 🍃 5 EL Olivenöl
- 🍃 1,3 kg Gnocchi
- 🍃 Küchengarn

### **Arbeitszeit:**

275 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**



### **Zubereitung:**








Fett aus der Gans entfernen, dann gründlich mit Wasser säubern, Fettdrüse entfernen. Hals, Magen, Leber und Herz mit Wasser säubern, beiseite stellen. Gans innen und außen mit Pfeffer und Salz einreiben. Salbei, Rosmarin und Oregano mit Wasser säubern, zerhacken. Knoblauchzehen und Zwiebelzehen klein schneiden, mit den Kräutern vermischen. In die Gans füllen. Keulen und Flügel zusammenbinden. Gans mit der Brustseite nach unten in eine Fettpfanne einlegen, Wasser zugießen. Im vorgeheizten Herd (E-Herd: 190 °C/ Gas: Stufe 3), 4 Stunden braten. Nach 1 1/2 Stunden Gans drehen, Fett abgießen. Hals, Magen, Leber und Herz um die Gans legen, nach und nach heißes Wasser zugießen. Übrige Knoblauchzehen und Zwiebeln hacken. Tomaten durchschneiden. Basilikum zerschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erwärmen. Knoblauchzehen und Zwiebeln braten, Tomaten zugeben. Abgedeckt 6 Minuten schmoren. Gnocchi 2,5 Minuten kochen, abgießen, mit dem Basilikum zu den Tomaten geben. Gans 11 Minuten vor Ende der Garzeit mit Wasser mit Salz einstreichen. Bratfond durch ein Sieb abgießen. Bratensatz mit wenig heißem Wasser ablösen und zum Fond geben. Fond entfetten, zu den Gnocchi geben, würzen. Gans tranchieren, mit den Tomaten-Gnocchi auf Teller geben, mit Rosmarin Dekorieren.

Achtung: 600 g Gänseschmalz sind abgezogen

## **Fisch- und Salatgerichte 5**

### **118. Leckere Fischpfanne**

#### **Zutaten:**

-  220 g Möhren
- Packung tiefgefrorene italienische Fischpfanne
-  110 g tiefgefrorene Erbsen
-  5 EL trockener Weißwein (z. B. Riesling)
-  1/2 Bund Basilikum
-  Salz
-  Pfeffer
-  Basilikumblättchen

#### **Arbeitszeit:**

25 Minuten

#### **Schwierigkeitsgrad:**



#### **Zubereitung:**

Möhren abschälen, mit Wasser säubern und mit einem Kartoffelschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Tiefgefrorenen Packungsinhalt Fischpfanne und Erbsen mit 1/8 Liter Wasser in eine große Pfanne geben und aufköcheln. Möhren hinzufügen und alles ca. 6-8 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen. Weißwein hinzugießen und noch ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen. Basilikum mit Wasser säubern, trocken schütteln, Blättchen vom Stiel zupfen und klein schneiden. Zum Pfanneninhalte hinzugeben, untermengen und mit Pfeffer und Salz gut würzen. Nach Belieben mit Basilikumblättchen Dekorieren und kredenzen.

## 119. Heilbutt

### Zutaten:

-  6 Tomaten
-  5 Aprikosen
-  3 Lauchzwiebeln
  - rote Chilischote
-  2,5 EL weißer Balsamico-Essig
-  1,5 EL flüssiger Honig
-  4 EL Olivenöl
-  Salz
-  Pfeffer
-  260 g frische Tagliatelle
-  500 g Fischfilet

### Arbeitszeit:

55 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

Tomaten mit Wasser säubern, kleinschneiden. Aprikosen mit Wasser säubern, entsteinen, zerschneiden. Lauchzwiebeln säubern, mit Wasser säubern, in Ringe zerschneiden. Chili säubern, längs einschneiden, entkernen, mit Wasser säubern, in Ringe zerschneiden. Essig, Honig und 1 EL Öl vermischen. Mit den vorbereiteten Zutaten vermischen, würzen. Nudeln aufköcheln, abgießen und kalt abschrecken. Fisch mit Wasser säubern, trocken tupfen und in sechs Stücke zerschneiden, würzen. Nudeln in sechs Portionen einteilen, auf einer Arbeitsplatte verteilen. Fischstücke auflegen und in die Nudeln wickeln. 2,5 EL Öl in einer großen Pfanne erwärmen. Nudelpäckchen anbraten, wenden und 5 Minuten weiter braten, dann mit der Salsa kredenzen.

## 120. Spinat-Lachs- Lasagne

### Zutaten:

- 🌿 500 g TK-Blattspinat
- 🌿 Salz, Pfeffer
- 🌿 500 g Lachsfilets, (TK-Lachs vorher auftauen lassen)
- 🌿 3 Ei Zitronensaft
- 🌿 65 g Butter
- 🌿 45 g Mehl
- 🌿 450 ml Gemüsebrühe
- 🌿 300 ml Schlagsahne
- 🌿 2 TI Tafelmeerrettich
- 🌿 15 Lasagne-Blätter
- 🌿 125 g Räucherlachs, (in Scheiben)
- 🌿 75 g geriebener Gouda

### **Arbeitszeit:**

60 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**












### **Zubereitung:**

Den tiefgefrorenen Spinat laut Packungsanleitung auftauen, ausdrücken und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Lachs mit Pfeffer und Salz würzen und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Für etwa 8-10 marinieren lassen. In einer Pfanne die Butter auslassen und das Mehl unter ständigem Rühren darin anschwitzen. Mit der Sahne und der Brühe ablöschen und unter Rühren etwa 8-10 min mit offenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dabei sollte mehrfach umgerührt werden. Zum Schluss die Sauce mit 2 EL Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken und den Meerrettich langsam unterheben. In eine 30 x 20 cm große Auflaufform etwas Sauce geben und 4 Lasagne-Blätter darauf verteilen. Die Blätter mit der Hälfte des Spinats und der Sauce bedecken. 4 weitere Lasagneblätter darauf legen. Nun das Lachsfilet auf die Blätter legen und mit der Sauce bedecken. Nochmals 4 Lasagneblätter aufschichten und mit dem Räucherlachs, dem übrigen Spinat und der Sauce gut bedecken. Mit den letzten Lasagneblätter abschließen und nochmals Sauce darüber geben. Zum Abschluss die Lasagne mit einer Schicht Gouda bestreuen. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vorheizen. Die Auflaufform etwa 30-35 min auf der mittleren Schiene überbacken. Kurz abkühlen lassen und dann noch warm servieren. Tipp: Um einen intensiveren Geschmack zu erhalten, die fertige Lasagne für einige Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Erst 30 min vor dem Backen herausnehmen und die Backzeit um etwa 10-15 min verlängern. Damit die obere Schicht nicht zu dunkel wird, kurz vor dem Backende mit Alufolie abdecken.

## 121. Pasta Caesar salat

### Zutaten:

-  3 kleine Eier
-  3 Knoblauchzehen
-  2 eingelegte Sardellenfilets
-  4 El Olivenöl
  - Chili, rot
-  450 g Römersalat und verschiedene Blattsalate
-  300 g Pennenudeln
-  5 El Semmelbrot
  - El Worcestershiresauce, 2 El. Zitronensaft und 1 kleines Ei
-  80 g gehobelter Parmesan
-  Pfeffer

### Arbeitszeit:

35 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

3 kleine Eier hart kochen, abschrecken, schälen und grob schneiden. Knoblauchzehen grob zerhacken. Sardellenfilets und den Knoblauch mit 2 El Olivenöl sämig pürieren. Eine rote Chili entkernen und fein schneiden. 1 Kopf Römersalat (ca. 450 g) waschen und trocken schleudern. Bis zum Strunk in 2 cm breite Streifen schneiden.. 300 g Penne nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen. Eine Pfanne erwärmen und das Knoblauch-Sardellenöl darin bei mäßiger Hitze nur 30 Sek. andünsten. Die Chili und 4-5 El Semmelbrot dazugeben und kurz andünsten. Eventuell Olivenöl dazugeben. Den Salat in der Pfanne erwärmen, bis er bisschen zerfällt. Worcestershiresauce, Zitronensaft und Ei dazugeben. Alles in einer Rührschüssel mit den gekochten Nudeln und 80 g gehobelten Parmesan mischen. Mit Pfeffer nach Geschmack bestreuen und gleich kredenzen.

## 122. Antipasti-Salat mit Garnelen

### Zutaten:

- 🌿 620 g bunte Paprikaschoten
- 🌿 2 Zucchini (ca. 620 g)
- 🌿 260 g weiße Champignons
- kleine Gemüsezwiebel (ca. 300 g)
- 🌿 4 Knoblauchzehen
  - Rosmarinzweige
- 🌿 8 EL Olivenöl
- 🌿 Pfeffer und Salz
- 🌿 1 Dose Artischockenherzen
- 🌿 1 Dose weiße Riesenbohnenkerne (425 ml)
- 🌿 130ml Balsamico bianco Essig
- 🌿 1 TL Instant-Gemüsebrühe
- 🌿 Zucker
- 🌿 20 rohe Garnelen (ca. 400 g; ohne Kopf in Schale)
- 🌿 25 g Butter
  - EL Zitronensaft
- 🌿 1 Mini-Römersalat (ca. 160 g)

### **Arbeitszeit:**

80 Minuten

### **Schwierigkeitsgrad:**



### **Zubereitung:**

Paprikaschoten und Zucchini mit Wasser säubern und jeweils in dicke Stücke/Scheiben schneiden. Champignons säubern. Gemüsezwiebel abschälen, halbieren und in Spalten zerschneiden. Knoblauchzehen abschälen, 1 Zehe, zur Seite legen, den Rest in feine Scheiben schneiden. Rosmarin mit Wasser säubern, trocken schütteln und einen Zweig grob in Stücke zerteilen. Gemüse, Pilze, Knoblauchzehenscheiben, Zwiebel, Rosmarin und Öl gut vermengen. Mit Pfeffer kräftig würzen. Im vorgeheizten Herd (E-Herd: 190 °C/ Umluft: 160 °C/ Gas: Stufe 3) 30-35 Minuten schmoren lassen. Zwischendurch 1x wenden. Artischocken abtropfen lassen, klein zerschneiden. Bohnen mit Wasser spülen, gut abtropfen lassen. Beides zum Schluss zum fertigen Gemüse hinzugeben. 100 ml Wasser, Essig, Brühe und 1 Esslöffel Zucker hineinrühren. Weitere 18 Minuten schmoren lassen. Gemüse in der Marinade abkühlen lassen, zur Seite stellen und durchziehen lassen. Salat mit Wasser säubern und abtropfen lassen. Salat grob in Stücke zerrupfen. Restlichen Knoblauchzehen zerhacken. Garnelen, bis auf die Schwanzflosse, abschälen und den Darm gründlich entfernen. Garnelen mit Wasser säubern und trocken tupfen. Butter in einer Pfanne erwärmen und die Garnelen unter Wenden 5 Minuten braten. Knoblauchzehen zufügen, kurz mitbraten lassen. Mit Pfeffer, Salz und etwas Zitronensaft kräftig würzen. Gemüse ebenso würzen und mit dem Salat mischen und in tiefen Tellern anrichten. Warme Garnelen darauf verteilen und sofort kredenzen.

## Desserts

### 123. Risotto-Milchreis mit Reduktion vom Portwein

#### Zutaten:

- 🍷 Portwein-Reduktion
- 🍷 50 g Zucker
- 🍷 110 ml Rotwein
- 🍷 170 ml roter Portwein
- 🍷 Milchreis-Risotto
- 🍷 10 g frischer Ingwer
- 🍷 unbehandelte Limette
- 🍷 800 ml Milch
- 🍷 60 g Zucker
- 🍷 170 g Risotto-Reis
- 🍷 reife Mango
- 🍷 140 ml Schlagsahne

**Arbeitszeit:**

85 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitung:**

Für die Portwein-Reduktion den Zucker in einer kleinen Pfanne goldbraun karamellisieren. Mit Rotwein ablöschen und mit Portwein füllen. Bei mäßiger Hitze in ca. 30-40 Minuten zu einer Sirup-Konsistenz reduzieren lassen. Für den Milchreis-Risotto Ingwer waschen und schälen und mit einer feinen Küchenreibe reiben. Limette waschen, trocknen und das Grüne der Schale ebenfalls fein abreiben. Den Rest der Limette auspressen. Milch und Zucker kurz ankochen lassen und den Reis hinzugeben. Die Wärme verringern und unter ständigem Rühren 20-25 Minuten gar werden lassen. In der Zwischenzeit die Schale der Mango entfernen, das Fruchtfleisch vom Stein ausschneiden. Fruchtfleisch in kleine Teile schneiden. Sahne steif schlagen. Zum fertig gebratenem Milchreis-Risotto, Ingwer und Limettenschale beimengen. Danach langsam die Schlagsahne untermischen. Mit 2-3 El Limettensaft würzen. Reis in größere tiefe Teller kredenzen. Mangospalten und etwas Portweinreduktion auf dem Milchreis verteilen. Restliche Portweinreduktion in kleiner passenden Schale dazu kredenzen

## 124. Profiteroles mit einer Creme aus Calvados

### Zutaten:

- 🍷 Profiteroles
- 🍷 55 g Butter
- 🍷 Salz
- 🍷 90 g Mehl
- 🍷 2 Eier , Kl. M
- 🍷 0.5 TI Backpulver
- 🍷 Mousse
  - Blatt weiße Gelatine
- 🍷 250 g weiße Schokolade
  - 🍷 1 Ei, Kl. M
  - 🍷 4 El Calvados
- 🍷 350 ml Schlagsahne
  - 🍷 1.5 Apfel
- 🍷 5 TI Zitronensaft
  - 🍷 40 g Zucker
    - TI Butter
- 🍷 Backpapier

**Arbeitszeit:**

65 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitung:**

Für die Brandmasse 100 ml Wasser, Butter und 1 Prise Salz zum Kochen bringen. Mehl hinzugeben und rühren, bis sich ein Kloß bildet und der Boden vom Topf einen weißen Belag hat. Masse im großen Rührbecher geben und etwas kühl werden lassen. Mit den Rührbesen des Handrührgerätes die Eier nach und nach unterrühren. Backpulver hinzugeben und gut untermischen. Teigmasse in einem Spritzbeutel mit großem Lochtülle Durchmesser füllen und 6 runde Hauben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Im vorgewärmten Backofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft 200 Grad) 22-25 Minuten backen lassen. Die Profiteroles senkrecht und in die Mitte einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Profiteroles auf einem Gitter kühlen lassen.

## 125. Süße Calzone

### Zutaten:

- 🍷 700 g Äpfel
- 🍷 200 ml Apfelsaft
- 🍷 1.5 Pk. Vanillezucker
- 🍷 1.5 Pk. Vanillepuddingpulver
- 🍷 5 TI getrocknete Cranberries
- 🍷 230 g Mehl
- 🍷 0.5 Pk Backpulver
- 🍷 150 g Magerquark
- 🍷 6 El Milch
- 🍷 6 El Öl
- 🍷 90 g Zucker
- 🍷 Salz
- 🍷 6 El Puderzucker

**Arbeitszeit:**

50 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitung:**

Von den Äpfeln die Schale entfernen, in vier Teile schneiden, Kerne herausnehmen und in dünne Spalten schneiden. Saft zum kochen bringen, Äpfel und Vanillezucker untermengen und 3-5 Min. mit Deckel al dente dünsten. Puddingpulver mit 5 El Saft einrühren, unter die Äpfel mengen, aufkochen lassen. Cranberries beimischen. Apfel-Pudding in einer Schale kühlen lassen. Mehl, Quark, Milch, Zucker, Backpulver, Öl, und 1 Prise Salz mit dem Handmixer verkneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu 2 runden Fladen (à 25 cm Ø) ausrollen. Jeweilig auf ein Stück Backpapier legen. Apfel-Pudding auf jeweils 1 Hälfte des Teigs verteilen, 2 cm Rand frei lassen. Die Ränder mit Wasser bepinseln. Leere Teighälfte mit Hilfe des Backpapiers über die Füllung zuklappen, Ränder gut zudrücken. Mit dem Backpapier auf je 1 Blech legen, die Oberseite jeweilig mit einem Messer einschnitzen. Der Reihe nach im vorgewärmten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 25-35 Min. garen (Umluft empfehlen wir nicht). Puderzucker und 2 El Apfelsaft vermischen, Die Oberfläche der fertiggebackenen Calzone damit bepinseln und auf einem Gitter kühlen lassen.

## 126. Klassisches Tiramisu

### Zutaten:

- 🍷 50 g Puderzucker
  - Eiweiß
  - Eigelb
- 🍷 120 g Löffelbiskuits
- 🍷 250 g Mascarpone
- 🍷 Etwas Kakaopulver
- 🍷 1 Tasse starken Kaffee
- 🍷 Einen kleinen Schuss Amaretto

### Arbeitszeit:

35 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:




### Zubereitung:

Puderzucker mit dem Amaretto und Eigelb vermengen. Mascarpone leicht unterrühren und miteinander vermengen. Eiweiß steif schlagen und mit der Soße vermischen. Die Löffelbiskuits in den Kaffee tränken und mit dem Schichten beginnen. Zuerst die Löffelbiskuits, dann die Mascarponecreme, Löffelbiskuits und wieder die Creme. Zum Schluss mit Kakao bestreuen und kalt stellen.

## 127. Sommer-Tiramisu mit Himbeeren

### Zutaten:

- Schokoladenbiskuitboden
  -  7 TI Mandellikör
  -  350 g Magerquark
  -  150 g Mascarpone
  -  70 g Puderzucker
  -  1 Abrieb einer Bio Zitrone
  -  5 TI Zitronensaft
-  Mark von 1.5 Vanilleschote
  -  350 g Himbeeren
  -  5 TI Kakao

### Arbeitszeit:

25 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### **Zubereitung:**

1 Platte Schokoladenbiskuitboden in 20x15 cm schneiden und in eine Backofenform der gleichen Größe legen. Die Biskuitplatte mit Mandellikör/Amaretto (alternativ Orangensaft) stark beträufeln. Buttermilchquark (oder Magerquark) 5-6 Min. mit dem Handmixer cremig schlagen. Mascarpone, Zitronenschale, Zitronensaft, Puderzucker und Vanillemark hinzugeben und mit mäßiger Geschwindigkeit glatt rühren. Biskuitboden mit der Creme flach bestreichen. Himbeeren eng bei einander auf die Quarkschicht ansetzen. Restliche Creme drüber verteilen und so gut es geht glatt streichen. 2 Std. zum kühlen in den Kühlschrank stellen und kurz vor dem anrichten mit viel Kakaopulver bestreuen.

## 128. Tiramisu - Nougat

### Zutaten:

- Bio-Zitrone
- 🍷 1 Blatt weiße Gelatine
- 🍷 250 g Erdbeeren
- 🍷 125 g Puderzucker
- El Limoncello, (italienischer Zitronenlikör; ersatzweise Orangenlikör)
- 🍷 125 g Nuss-Nougat-Masse
- 🍷 225 g Speisequark, (20 %)
- 🍷 275g Mascarpone
- 🍷 250 ml Schlagsahne
- 🍷 225 g Löffelbiskuits
- 🍷 100 ml starker Espresso, (kalt)
- 🍷 Kakaopulver

**Arbeitszeit:**

45 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**










**Zubereitung:**

Die Zitrone abwaschen, abreiben und den Abrieb in eine Schüssel geben. Nun die Zitrone auspressen und 2 EL Saft zum Abrieb geben. In kaltem Wasser die Gelatine einweichen. Die Erdbeeren abwaschen und mit dem Puderzucker sowie dem restlichen Zitronensaft sehr fein pürieren. Das Limencello etwas erwärmen und die Gelatine darin auflösen. Vorher sollte sie gut ausgedrückt werden. Direkt mit der Erdbeersauce verrühren und in den Kühlschrank stellen. Den Nougat grob hobeln oder raspeln. Die Zitronenabrieb zusammen mit der Mascarpone, dem Quark und dem restlichen Puderzucker mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe etwa 3-4 min aufschlagen. Das Nougat dazugeben und verrühren. Nun die Sahne steif schlagen und ebenfalls vorsichtig unterheben. Die fertige Creme in den Kühlschrank stellen. Den Löffelbiskuit in eine etwa 25 x 20 cm große Auflaufform legen und mit dem Espresso beträufeln. Ein Teil der Nougat-Mascarpone-Creme darauf verteilen und die restlichen Biskuits darüber legen. Diese Lage mit Erdbeersauce beträufeln du solange kaltstellen, bis die Sauce geliert ist. Nun die restliche Nougatcreme wellenförmig darauf verteilen und für etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Zum Schluss mit dem Kakaopulver bestäuben.

## 129. Affogato mit Nuss

### Zutaten:

-  80 g gemahlene Haselnusskerne
-  3 Eigelb, (Kl. M)
-  45 g Zucker
-  2 Pk. Vanillezucker
-  350 ml Schlagsahne
-  Außerdem
-  heißer Espresso

### Arbeitszeit:

25 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

In einer Pfanne die gemahlten Haselnusskerne fettfrei anrösten und anschließend zum Abkühlen auf einen Teller geben. In einer Schüssel, über einem heißem Wasserbad, den Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und 2 Eigelb cremig etwa 2-3 min aufschlagen, bis alles heiß geworden ist. Vom Wasserbad herunternehmen und zum Abkühlen beiseitestellen. Die Sahne in einer Schüssel steifschlagen. Etwa 1/3 der Sahne zur Eigelbmasse geben, verrühren und dabei die restlichen Nüsse langsam unterheben. Eine etwa 20 x 12 cm große Auflaufform mit einer Folie auslegen und die Eimasse hineinfüllen und glattstreichen. Über Nacht im Gefrierschrank einfrieren. Am nächsten Tag die Masse herauslösen und etwa 3 cm groß würfeln. Die Würfel in Espressotassen oder Gläser geben und auffüllen mit etwa 120-150 ml heißem Espresso. Den Affogato lässt sich jeden Tag genießen. Dazu einfach Würfel von der Masse abschneiden und in Gläser füllen. Das restliche Nusseis lässt sich wunderbar wieder einfrieren.

## 130. Cannoli - Cremerollen auf sizilianisch

### Zutaten:

#### Teigrollen:

- 🌿 80 g Butter
- 🌿 20 g Zucker
- 🌿 3 Eier , (Kl. M)
- 🌿 65 ml Marsala, (ersatzweise Weißwein)
- 🌿 225 g Mehl
- 🌿 Zimt
- 🌿 Salz
- 🌿 Mehl, zum Bearbeiten
- 🌿 2 El Öl, zum Ausbacken
- 🌿 Außerdem
- 🌿 Klarsichtfolie
- 🌿 10 Sahnerollen-Formen
- 🌿 Küchenpapier
- 🌿 Spritzbeutel

### Füllung

- 🌿 450 g Ricotta, (ital. Frischkäse)
- 🌿 225 g kalte Marzipanrohmasse
- 🌿 275 g Erdbeeren
- 🌿 1 Bio-Zitronen
- 🌿 1 Vanilleschoten
- 🌿 125 ml Schlagsahne
- 🌿 3 El Puderzucker

**Arbeitszeit:**

120 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitung:**

Die Butter in einem Topf auslassen und dann mit einem Ei, Zucker, 1 Prise Zimt, Marsala, Salz und Mehl in einer Schüssel zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Klarsichtfolie einwickeln und etwa 1,5 Stunden in den Kühlschrank stellen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig etwa 4 mm dünn ausrollen und etwa 8-10 Quadrate ausschneiden. Nun das restliche Ei verquirlen. Die Formen für die Sahnerollen ein wenig einfetten, um dann die Teigplatten hineinzulegen. Mit dem verquirlten Ei bepinseln, so einrollen, dass sie überlappen und dann etwas andrücken. In einem Topf das Öl auf 170 Grad erwärmen. Nun die Teigrollen mit einer Schaumkelle portionsweise hingeben und schwimmend für etwa 4-5 min ausbacken. Wieder herausnehmen und ein Küchenpapier zum Abtropfen legen. Die Formen herausnehmen und die Rollen komplett auskühlen lassen. Den Ricotta für etwa 20-25 in einem Sieb abtropfen lassen. Das Marzipan ganz klein schneiden oder reiben. Die Erdbeeren abwaschen, vom Grün befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Zitronenschale abreiben. Aus der Vanilleschote das Mark herauskratzen. Die Sahne in einer Schüssel steifschlagen. Abrieb der Zitronenschale, 1 EL Puderzucker, Ricotta, Vanillemark und Marzipan in eine Schüssel geben und mit verrühren. Nun die Sahne und die Erdbeeren vorsichtig unterheben. Einen Spritzbeutel mit einer großen Lochtülle vorbereiten, die Masse hineingeben und damit die Teigrollen füllen. Die Rollen auf einer Platte anrichten und mit dem restlichen Puderzucker bestreuen. Mit marinierten Erdbeeren (s. Rezept: Marinierte Erdbeeren) servieren.

## 131. Cappuccino-Creme

### Zutaten:

- 🍷 500 ml Milch
- Mandelpuddingpulver
- 🍷 4 EL Zucker
- 🍷 4 TL Instant-Espressopulver
- 🍷 75 g Mokkaschokolade
- 🍷 125 ml Schlagsahne
- 🍷 125 ml fettarme Milch

### Arbeitszeit:

25 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

Das Puddingpulver mit 4 EL Milch gut verrühren. Die restliche Milch in einen Topf füllen und zusammen mit dem Espressopulver und dem Zucker kurz aufkochen lassen. Das Puddingpulver einrühren, kurz aufkochen lassen und in eine Schüssel geben. Mit einer Klarsichtfolie bedecken und zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen. Durch die Klarsichtfolie bildet sich keine Haut auf dem Pudding. Die Sahne in einer Schüssel steifschlagen. Die Schokolade fein hobeln oder raspeln. Die Sahne und Schokolade unter den Pudding heben und alles gut durchrühren. Die Creme in Schälchen umfüllen und erneut 5-8 min kaltstellen. In der Zwischenzeit die fettarme Milch in einem Topf leicht erwärmen und kräftig mit einem Schneebesen aufschäumen. Auf die Cappuccino-Creme verteilen und direkt servieren.

## 132. Mascarponecreme

### Zutaten:

- Ei
- Ei Zucker
- 🍷 120 g Mascarponecreme
- Spekulatius
- 🍷 ½ Schuss Amaretto
- 🍷 50 ml Sahne

### Arbeitszeit:

25 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:











### Zubereitung:

Die Eier trennen und das Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen. Das Eigelb mit 1 Ei Zucker steif schlagen. Ein bisschen Amaretto zu dem Eigelb geben. Etwas Zucker mit der Sahne steif schlagen. Mascarpone in eine Schüssel geben und dann die Sahne und das Eigelb unterrühren. Am Ende den Eischnee unterheben und den Spekulatius zerbröseln. Das Dessert in passende Schalen geben und mit Spekulatiusbröseln verfeinern

### 133. Süße Polenta

#### Zutaten:

-  85 ml Milch
-  60 g Polenta
-  2 El Zucker
  - Eigelb
  - El Öl
-  Etwas Vanillezucker
  - El Zucker
-  100 g Zucker
-  1 El Zitronensaft
-  1 El Amaretto
-  170 g Sauerkirschen

#### Arbeitszeit:

50 Minuten

#### Schwierigkeitsgrad:



#### Zubereitung:

Die Polenta mit dem Vanillezucker, der Milch, 75 ml Wasser und einer Prise Salz in einem Topf kochen. Den Topf vom Herd nehmen und das Eigelb unterrühren. Eine eckige mit der Frischhaltefolie auslegen. Den Polentabrei hineinstreichen und für 30 Minuten kalt stellen. Die Kirschen waschen und entsteinen. Kirschen in einem Topf mit Zucker erwärmen. Amaretto und Zitronensaft hinzugeben und für 20 Minuten köcheln lassen. Polenta auf ein Brett geben und die Folie entfernen. Polenta in dünne Streifen schneiden und diese in einer Pfanne anbraten. Zum Schluss mit den Amarenakirschen anrichten.

## 134. Zabaglione

### Zutaten:

- Eigelb
- Kugeln Eis
- 🍷 40 g Zucker
- 🍷 50 ml Weißwein
- 🍷 50 ml Marsala

### Arbeitszeit:

20 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:












### Zubereitung:

Das Eigelb mit dem Marsala, Weißwein und dem Zucker schaumig schlagen. Danach gemeinsam mit dem Eis servieren.

## 135. Italienische Marzipanpralinen

### Zutaten:

-  110 g Pistazienkerne
-  65 g Pinienkerne
-  420 g Marzipan Rohmasse
-  180 g Puderzucker
-  Backpapier, etwas Puderzucker
-  40 Pinienkerne
-  110 g Vollmilch-Kuvertüre
-  gemahlene Pistazienkerne
-  bunte kleine Papiermanschetten

### Arbeitszeit:

50 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:











### **Zubereitung:**

Pistazien- und Pinienkerne im Universalzerkleinerer sehr fein mahlen. Marzipan grob zerschneiden und würfeln. Marzipan, Pistazien- und Pinienkerne in eine Backschüssel geben und Puderzucker darauf sieben. Mit dem Handrührgerät schnell zu einer glatten Masse vermengen. Marzipanmasse auf Backpapier (vorher leicht mit Puderzucker bestäuben) zu einem Rechteck (ca. 20x15 cm) flach ausrollen. Auf ein Brett ziehen und ca. 6 Stunden trocknen lassen. Zum Verziern Pinienkerne in einer Pfanne fettfrei anrösten. Aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben. Kuvertüre grob zerhacken und im warmen Wasserbad schmelzen lassen. Aus der Marzipanmasse dann kleine Herzen, Sterne oder sonstige Figuren ausstechen und mit einer Pralinengabel (ersatzweise einer Gabel) mit der Unterseite in die Kuvertüre eintauchen. Gut abtropfen lassen und sogleich auf ein Küchengitter setzen. Mit Pinienkernen verzieren. Nach Belieben mit gemahlenen Pistazien bestreuen und in kleine Papiermanschetten setzen.

Wartezeit ca. 9 Stunden

## 136. Italienische Pinienkernkugeln

### Zutaten:

-  2 Eier + 1 Eigelb (Gr. M),
-  Salz
-  250 g Puderzucker
  - Päckchen Vanillin-Zucker
-  420 g gemahlene Mandeln
-  1/2 TL Zimt, 1 EL Milch
-  210 g Pinienkerne
-  5 EL Mandelblättchen
-  Backpapier

### Arbeitszeit:

50 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:



### Zubereitung:

2 Backbleche mit Backpapier belegen. 2 Eier, 1 Prise Salz, Puderzucker und Vanillin-Zucker schaumig schlagen. Gemahlene Mandeln und Zimt mit dem Handrührgerät 1 Eigelb und Milch verquirlen. Den Teig zu kleinen Kugeln formen. 2/3 der Kugeln im verquirlten Eigelb, dann in Pinienkernen wälzen, diese andrücken. Restliche Kugeln im Eigelb, dann in Mandelblättchen wenden. Auf die Bleche legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 190 °C/Umluft: 170 °C/ Gas: Stufe 3) 12-14 Minuten fertig backen. Abkühlen lassen

## 137. Panna Cotta

### Zutaten:

- 🍃 5 Blatt weiße Gelatine
  - Vanilleschote
- 🍃 490 g Schlagsahne
- 🍃 75 g + 1,5 EL Zucker
- 🍃 260 g Erdbeeren
- 🍃 1,5 EL Zitronensaft
- 🍃 5 Feigen
- 🍃 Zitronenjulienne und Minze

### Arbeitszeit:

45 Minuten

### Schwierigkeitsgrad:






### Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mark aus der Vanilleschote herauskratzen. Sahne, 75 g Zucker, Vanillemark und -schote aufköcheln. Etwas abkühlen lassen. Vanilleschote herausnehmen. Gelatine ausdrücken, in der Sahne auflösen. In 4 kalt ausgespülte Tassen einfüllen. Acht Stunden fest werden lassen. Erdbeeren mit Wasser säubern, halbieren. 8 Hälften beiseite stellen. Übrige Erdbeeren, Zitronensaft und 1 Esslöffel Zucker mixen. Feigen halbieren. Förmchen kurz in heißes Wasser eintauchen, dann stürzen. Erdbeersoße und halbierte Früchten darauf verteilen. Mit Zitronenjulienne und Minze anrichten.

Wartezeit ca. 8 Stunden.

### **Abkürzungen:**

G	Gramm
TL	Teelöffel
MI	Milliliter
EL	Esstlöffel(Suppenlöffel)
L	Liter
evtl.	eventuell
n. B.	nicht Benannt
Msp.	Messerspitze
Pck.	Packung
gestr.	gestrichen
gr.	groß
Ggf.	gegebenenfalls
TK	Tiefkühl
Kl	klein
M	Mittel Groß
kcal	Kilokalorie
	Einfache Zubereitung
	Mittelschwere Zubereitung
	Schwere

## **Quellen:**

Eigene Versuche

Versuche von Familie und Freunde

<http://www.lecker.de/>

<http://www.essen-und-trinken.de>

[www.kochbar.de](http://www.kochbar.de)

Bilder wurden ausschließlich von <https://pixabay.com/de> verwendet.

# **Rechtliches**

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rdw-traders-club.de](mailto:info@rdw-traders-club.de)

## **BUCHTITEL**

REZEPTE AUS ITALIEN

ATEMBERAUBENDE italienische

Spezialitäten ZUM SELBER MACHEN,

EINFACH UND SCHNELL GEKOCHT,

LA DOLCE VITA AUS BELLA ITALIA.

137 Rezepte.

Autor : Alessandro Rossi

Auflage,1 JAHR 2021

© by Alessandro Rossi

**Herausgeber dieses Buches ist**

**VERLAG:** Rock die Wellen Traders Club

**ADRESSE:** An der Brenzbahn 6

**PLZ,** 89073 **ORT,** ULM

Ansprechpartner Rose, Marcus

Steueridentifikation: USt-IdNr.: DE306394148

Copyright © 2021 by Alessandro Rossi

- alle Rechte vorbehalten Alle Rechte vorbehalten. Alle Texte, Textteile, Grafiken, Layouts sowie alle sonstigen schöpferischen Teile dieses Werks sind unter anderem urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren, die Digitalisierung, die Farbverfremdung, sowie das Herunterladen z.B. in den Arbeitsspeicher, das Smoothing, die Komprimierung in ein anderes Format und Ähnliches stellen unter anderem eine urheberrechtlich relevante Vervielfältigung dar. Verstöße gegen den urheberrechtlichen Schutz sowie jegliche Bearbeitung der hier erwähnten schöpferischen Elemente sind nur mit ausdrücklicher vorheriger Zustimmung des Autors zulässig. Zuwiderhandlungen werden unter anderem strafrechtlich verfolgt!

**Lektorat & Korrektorat:** RDW – Traders CLUB

**Cover:** [Germancreative](https://www.fiverr.com/germancreative) -(<https://www.fiverr.com/germancreative>)

**ISBN:** 9798519068499

**Druckerei:** Amazon Media EU S.à r.l., 5 Rue Plaetis, L-2338, Luxembourg

Disclaimer-Alle Inhalte dieses Ratgebers/Kochbuches wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und nachgeforscht. Allerdings kann keine Gewähr für die Korrektheit, Ausführlichkeit und Vollständigkeit der enthaltenen Informationen gegeben werden. Der Herausgeber haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen dieses Ratgebers stehen.