

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



ISSN 2192-2144

Ausgabe 05 · 2021
August/September
5,99 EURO

83 geniale
Rezepte!

SO ISST ITALIEN

so isst Italien

Für Ihre italienischen Momente

URLAUB ZU
GEWINNEN!

Große Leserumfrage:
Wir verlosen 5 Tage
in Südtirol

Crostini & gute Drinks

15 Rezepte, um den Tag
toll ausklingen zu lassen

Leckereien voller Vitamine

Die besten Ideen für Obst
und Gemüse all'italiana



Schnelle Sommerküche

Pasta, Risotto, Pizza, Desserts und mehr

PIKANT: Die Küche Kalabriens • Fleisch am Spieß • 4 würzige Gerichte mit Salbei
EINFACH: Fisch in 4 köstlichen Varianten • Vegan kochen mit nur einem Backblech

MELONE
7 feine Kreationen
von süß bis herhaft

Melonen-
Schichtdessert im Glas



FÜR
TM6, TM5®
& TM31

HOL SIE DIR INS Kochbuchregal



JE NUR
29,90 €



ALLE KOCH- UND BACKBÜCHER VON **mein Zaubertopf**
JETZT BESTELLEN UNTER: WWW.FALKEMEDIA-SHOP.DE



AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:
 Thalia
 bücher.de





EDITORIAL



Liebe Leserin, lieber Leser,

La Dolce Vita pur finden Sie auf jeder Seite dieser neuen Ausgabe von „So is(s)t Italien“. Wer momentan noch nicht in sein Lieblingsland reisen kann, erlebt bei der Lektüre und beim Ausprobieren unserer Rezeptideen jede Menge italienisches Lebensgefühl. Wir versprechen, dass Sie so ganz schnell in Urlaubsstimmung kommen!

Auch wenn Kochen unsere Leidenschaft ist, stehen wir nicht gern lang am Herd, wenn es draußen heiß ist. Ihnen geht es auch so? Dann werden Sie an unseren Ideen für einfache Sommerpasta Ihre Freude haben. Für den perfekten Ausklang eines Sommertags legen wir Ihnen sieben Crostini-Varianten ans Herz – optimalerweise gönnen Sie sich dazu einen unserer spritzigen Sommerdrinks. Neue Rezeptideen mit Melone bringen ebenfalls eine Extrapolition Frische mit. Freuen Sie sich auf süße und herzhafte Kreationen mit der vielfältigen Frucht. Wer es lieber deftig mag, sollte sich von würzigen Fleischspießen



Feiern Sie mit uns einen italienischen Sommer!

(ab Seite 84) oder aber von den besten Rezepten mit Sommergemüse wie Tomaten, Zucchini oder Auberginen (ab Seite 46) inspirieren lassen. Und für noch mehr Italienflair entführen wir Sie nach Kalabrien, in die Region an der Stiefelspitze Italiens. Erleben Sie die lokale Küche und lassen Sie sich von den landschaftlichen Reizen verzaubern!

Die „So is(s)t Italien“-Redaktion wünscht Ihnen einen wundervollen Sommer!

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | Chefredakteurin



S. 52 Gebackene Tomaten mit Hackfleisch-Mandel-Füllung



Leserumfrage mit großer Gewinnchance

Helfen Sie uns dabei, „So is(s)t Italien“ noch besser zu machen. Als Dank für Ihre Mithilfe verlosen wir unter allen Teilnehmern einen Traumurlaub in Südtirol. Blättern Sie jetzt gleich auf Seite 101 und erfahren Sie, wie Sie teilnehmen können.



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

Inhalt

32

So fruchtig: Melone auf Pizza, in der Pasta, als Granita und mehr



84

Pikante Fleischspieße



REZEPTE

8 Cettinas Welt

Cettina Vicenzino über Produkte der Emilia-Romagna

12 Ruckzuck Sommerpasta

Wir präsentieren Ihnen einfache und köstliche Pasta-Gerichte, für die Sie nicht lange in der Küche stehen

20 Eiskalte Erfrischung

Neun herrlich spritzige Drinks mit und ohne Alkohol, mit denen Sie nach einem heißen Tag anstoßen können

26 Frisch aufgetischt

Sechs Gerichte mit Gemüse und Obst der Saison

32 Melonen süß und herhaft kombiniert

Wasser-, Cantaloupe- und Honigmelone in Bestform. Außergewöhnliche Kompositionen, die begeistern

40 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

46 Aromatisches Sommerngemüse

Sechs leckere Kreationen mit Tomaten, Paprika, Zucchini & Co. in der Hauptrolle

56 Pasta e Vino: Erbsen und Bohnen

Sechs Pastagerichte mit den dazu passenden Weinen

64 Kross, krosser, Crostini

Kleine, feine Köstlichkeiten zum Aperitivo

68 Gesund all'italiana: Fisch

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch italienisches Essen

46

Sommerngemüse auf italienische Art





76 Die Beeren sind los!

Semifreddo, Crostata und mehr mit süßen Himbeeren, Brombeeren, Holunderbeeren und Stachelbeeren

84 Leckere Fleischspieße

Pikante Gerichte mit tollen Beilagen, die jede Menge Abwechslung auf Ihre Teller bringen

90 Genussreise nach Kalabrien

Die italienische Stiefelspitze von ihrer schönsten Seite

102 Vegan kochen mit nur einem Backblech

Nie war die Zubereitung einfacher – unschlagbar!

110 Vier Variationen: Salbei

Das würzig-aromatische Kraut in ausgefallenen Kombinationen von süß bis pikant

SERVICE

82 Ratgeber: Beeren

98 La dolce vita

101 Leserumfrage

STANDARDS

3 Editorial

6 Rezeptfinder

108 Rätsel/Impressum

114 Vorschau

64

Crostini, die
glücklich machen



68

Fisch: gesund und köstlich



76

Vielfältige Süßspeisen mit frischen Beeren



Alle Rezepte dieser Ausgabe

UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINEN GELUNGENEN SOMMERTAG

VORSPEISE



42 Schnelle Pizza-Muffins

HAUPTGERICHT



54 Rigatoni
mit Caponata-Sugo

NACHSPEISE



36 Ricotta-Kühlschranktorte
mit Honigmelone

ZWISCHEN- DURCH *nel mentre*



S. 10 Fladenbrot aus der Emilia-Romagna



S. 37 Pizza bianca mit Aubergine und Melone



S. 39 Panini mit Cantaloupe Melone und Lamm



S. 52 Spinatküchlein mit Pinienkernen



S. 54 Mini-Pizzen mit Kirschtomaten & Zwiebel



S. 66 Crostini mit Ragout, Oliven, Pilzen & Rucola



S. 66 Crostini mit Leber | Crostini mit Schwertfisch



S. 67 Ziegenkäse-Crostini | Birne-Gorgonzola-Crostini



S. 67 Crostini mit Erbsen-Parmesan-Creme



S. 95 Blumenkohl mit Sardellen & Peperoncino



S. 105 Kleine Garten-Fladenbrote



S. 111 Frittierter Salbei | Salbei-Walnuss-Pesto



S. 112 Salbei-Käse-Brot



**HAUPT-
GERICHTE**
piatto principale



S. 10 Burger mit Produkten aus der Emilia-Romagna



S. 16 Spaghetti mit Erbsen | Petersilien-Stracci



S. 17 Linguine mit Garnelen und Knoblauch



S. 18 Spaghetti mit Carbonara | Busiate mit Pesto



S. 19 Pastasalat mit Zucchini-blüten und Mozzarella



S. 19 Orecchiette mit Brokkoli, Sardellen und Ricotta



S. 26 Auberginen-Parmigiana mit Hähnchen



S. 27 Kirschtomatenquiche mit Spinat



S. 28 Zucchinirisotto mit Zitrone



S. 29 Paprikapizza mit Zucchini und Kartoffeln



S. 30 Pfirsich-Caprese-Salat mit Lammkoteletts



S. 38 Melonensalat mit gefüllter Hähnchenbrust



S. 38 Zucchini-Linguine mit Melone und Steak



S. 40 Panzanella mit Kapern



S. 41 Garnelenrisotto mit Parmesan



S. 43 Minestrone



S. 44 Spaghetti in Oliven-Tomatensauce



S. 51 Paprikaschoten mit Reis-Hackfleisch-Füllung



S. 51 Gebackene Zucchini- und Auberginenröllchen



S. 52 Gebackene Tomaten mit Hack-Mandel-Füllung



S. 56 Tagliatelle mit Stangenbohnen-Carbonara



S. 57 Bunte Penne-Frittata mit Salat aus rohen Erbsen



S. 58 Spaghetti mit Bohnenpesto und Hähnchen



S. 59 Mafaldine mit Cannellinibohnen-Salsiccia-Sugo



S. 60 Bohnen-Pastasalat mit Büffelmozzarella



S. 61 Cannelloni mit Erbsen-Ricotta-Füllung



S. 70 Meerforelle in Salzkruste mit Fenchelsalat



S. 70 Gedämpftes Fischfilet mit Gurken-Rucola-Salat



S. 73 Fisch-Gemüse-Päckchen aus dem Ofen



S. 73 Pastasalat mit Thunfisch und grünen Bohnen



S. 87 Hähnchenhackbällchen mit Spinatsalat



S. 88 Lammspieße mit Minze & Knoblauchbohnen



S. 88 Rindfleischspieße mit Gurkensalat



S. 88 Süß-pikante Schweinefleischspieße mit Salat



S. 89 Rindfleischspieß mit gefüllter Tomate



S. 95 Kalabrische Lasagne



S. 96 Pasta mit Bohnen | Miesmuscheln mit 'Nduja



S. 105 Fächerkartoffeln mit Rucola



S. 106 Gebackener Kürbis und Blumenkohl mit Salbei



S. 23 Zitronenmelisse-Erdbeer-Bowle | Limoncello



S. 23 Beeren-Ingwer-Drink | Maracuja-Eistee



S. 23 Fruchtiger Aperol Spritz



S. 24 Amaretto mit Pfirsichsirup | Grapefruitlimonade



S. 24 Zitruscocktail | Martini bianco mit Erdbeersirup



S. 31 Kirscheis in der Eiswaffel



S. 37 Wassermelonen-Granita | Melonendessert



S. 45 Stachelbeer-Schichtdessert



S. 76 Blaubeer-Mascarpone-Schichtdessert



S. 77 Beeren-Kirsch-Baisertorte



S. 78 Cheesecake mit Brombeeren



S. 79 Brombeereis am Stiel | Himbeereis



S. 80 Beeren-Crostata | Brombeer-Apfel-Kuchen



S. 81 Himbeer-Pistazien-Semifreddo



S. 112 Salbei-Pannacotta mit Honig-Pfeffer-Krokant

NACHSPEISEN & GETRÄNKE *dolce & bevande*



EXPORTSCHLAGER
Parmaschinken hat es von der Emilia-Romagna in die ganze Welt geschafft (o.l.) **GEHEIMTIPP** In der „Piadina Del Mare“ gibt es leckere Piadina (o.r.) **SYM-BOL** Ein Tropfen weist in Modena auf die Heimat des Balsamicoessigs hin (u.l.) **SOUVENIRS** Erinnerungsstücke an eine Reise durch die Emilia-Romagna (u.r.)





CETTINAS WELT

Kulinarische Schätze der Emilia-Romagna

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

TEXT, REZEPTE & FOTOS | CETTINA VICENZINO

Eigentlich besteht die Region Emilia-Romagna aus zwei unterschiedlichen „Charakteren“, die trotz ihres Unterschieds eine harmonische Einheit bilden und zur berühmtesten und erfolgreichsten Region Italiens geworden sind. Im Ostteil befindet sich die Romagna, die ihren Namen seit der Zeit der Herrschaft der Langobarden trägt und lange Zeiten der Armut und Rückständigkeit durchlebt hat. Im Westteil liegt die Emilia, die immer etwas reicher und im Wortsinn fortschrittlicher war. Marken wie Lamborghini, Ferrari und Maserati sind hier zu Hause. Namensgeber der Emilia ist die antike Römerstraße Via Aemilia. Und genau hierhin führt es mich diesmal. Die Via Emilia, wie sie heute genannt wird, durchquert Bologna, Modena, Reggio Emilia, Parma, Piacenza, Imola, Faenza, Forlì und Cesena. Und wahrscheinlich gehen einem beim Lesen dieser Städtenamen ständig bekannte Lebensmittel durch den Kopf (und durch den Magen). Zu Recht, denn in dieser Region gibt es an die 44 gastronomische Schätze. Sie werden weltweit exportiert und von der Region mit einer geschützten Ursprungsbezeichnung g.U. (im Italienischen DOP) und einer geschützten geografischen Angabe g.g.A. (im Italienischen IGP) aufgewertet und somit vor Kopien geschützt, von denen es sehr viele gibt.

Letztes Jahr hatte ich das Glück, im Auftrag von „True Italian Taste“ (eine Kampagne zur Förderung authentischer italienischer Lebensmittelprodukte) die besonderen Produkte und Spezialitäten



CETTINA VICENZINO (l.) Auf ihrer Genussreise verkostete sie auch Parmaschinken **PARMIGIANO REGGIANO** Weltbekannte regionale Spezialität (o.)

der Emilia-Romagna direkt vor Ort bei den Produzenten zu verkosten und teilweise auch die Produktionsschritte zu beobachten. In Bologna gelandet, geht es zunächst Richtung Modena zur Acetaia „Aceto Balsamico del Duca“ in Spilamberto. Hier widmet man sich seit fünf Generationen unter Verwendung von originalen Familienrezepten der Herstellung und der Reifung des wertvollen traditionellen Balsamessigs aus Modena, wie uns Mariangela Grosoli erzählt, die das Familienunternehmen leitet und Präsidentin des Konsortiums Aceto Balsamico di Modena IGP ist.

Wir fahren weiter nach Parma zum Prosciuttificio Galloni, wo der berühmte „Prosciutto di Parma DOP“ hergestellt wird und weiter zum Caseificio San Luca, wo ich die Herstellung des „Parmigiano Reggiano DOP“ beobachten kann. Ein Highlight der Reise ist das Chiosco

„Piadina Del Mare“ in Cervia in der Provinz Ravenna. Hier, direkt an der Strandpromenade, wird die typische Speise der Romagna hergestellt, die „Piadina Romagnola IGP“, auch „Piada“ genannt. Ein dünnes Fladenbrot aus nur vier Zutaten: Mehl, Schmalz oder Olivenöl, Salz und Wasser. Gebacken wird es ganz traditionell auf einer „teglia“ („téglia“ in der Romagna) oder „testo“. Die Piada ist das Nationalgericht der Menschen in der Romagna und das Brot der Armen. Wir treffen auf die Besitzerin Manuela Gasperoni und den Präsidenten des Konsortiums, Alfio Biagini. Die Stimmung ist wunderbar, uns werden Unmengen an belegten, herzhaften und süßen Mini-Piadine serviert, dazu ein Sekt nach dem anderen. Man merkt den Menschen in der Romagna den Einfluss des lässigen Strandlebens an. Aus der Verkostung wird ein nicht enden wollendes Fest.

Fladenbrot aus der Emilia-Romagna

Piadina romagnola

FÜR 5 STÜCK

500 g Weichweizenmehl aus der Emilia-Romagna Tipo 1 (alternativ Mehl Type 550) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
8 g Salz (vorzugsweise „Sale dolce di Cervia“)
70 g Schweineschmalz (vorzugsweise aus Mora Romagnola/ Presidio Slow Food, alternativ 3-4 EL natives Olivenöl extra)

1 Das Mehl auf die Arbeitsplatte häufen und eine Mulde hineindrücken. Salz, Schmalz oder Öl und 250-300 ml lauwarmes Wasser hineingeben. Mit den Fingern das Wasser mit Fett und etwas Mehl aus dem Inneren der Mulde verkneten, dann alles mit den Handflächen von außen nach innen so lange kneten, bis ein homogener



Teig entstanden ist. Den Teig mit einem Küchenhandtuch abgedeckt bei Zimmertemperatur 10 Minuten ruhen lassen.

2 Aus dem Teig 5 Kugeln formen. Etwas Mehl unter und auf die Teigkugeln geben, diese einzeln mit dem Nudelholz zu ca. 5 mm dicken Fladen ausrollen.

3 Die Teigfladen portionsweise auf eine heiße Tonplatte (traditionelles Kochutensil aus der Emilia-Romagna) oder in eine Crêpepfanne geben, mit einer Gabel mehrmals einstechen und von jeder Seite in ca. 4 Minuten goldbraun backen. Dann nach Belieben belegen und genießen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 10 Minuten Ruhezeit**

IDEEN FÜR DEN BELAG

Eine Piadina kann man herhaft oder süß belegen. Das war auch früher schon so, oft wurde sie auch nur mit einigen Kräutern vom Feld oder aus dem Gemüsegarten belegt. Die arme Bevölkerung machte damit ihre „scarpetta“, womit das Tunken des Fladens in Soßen gemeint ist. Aber auch mit allen Käsesorten, jeder Art Aufschnitt und mit Salat oder Gemüse lässt sie sich belegen. Wer es lieber süß mag, kann Nusscreme, Banane, Erdbeeren, Pistazien, Frischkäse und vieles mehr als Belag verwenden.



Burger mit DOP-Produkten der Emilia-Romagna

Emilia-Romagna-Burger DOP

FÜR 4 PERSONEN

5 g frische Hefe
280 g Mehl (Tipo 00 oder Type 405) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
50 ml Rote-Bete-Saft
30 g Prosciutto di Parma DOP, zerkleinert, zzgl. 6 Scheiben zum Belegen
15 g natives Olivenöl extra
1 EL Mohnsaat
ca. 360 ml Vollmilch, ggf. etwas mehr
30 g Butter
120 g frisch geriebener Parmigiano Reggiano DOP zzgl. 60-80 g frisch gehobelter Parmigiano Reggiano DOP
4 Amarenakirschen (Glas)
4 Handvoll Pflücksalat mit Rucola
4 große Tomatenscheiben, gegrillt
etwas Aceto Balsamico Tradizionale di Modena DOP
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Vorteig die Hefe mit 50 g Mehl krümelig kneten. Mit 50 ml Wasser verrühren, sodass die Mischung flüssig wird. Vorteig mit Frischhaltefolie abdecken, dann mit einem Küchenhandtuch abgedeckt mindestens 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Den Vorteig mit 200 g Mehl verkneten, dann mit Rote-Bete-Saft, 50 ml lauwarmem Wasser, zerkleinertem Schinken, Olivenöl und 1 TL Salz in ca. 7 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt mindestens 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

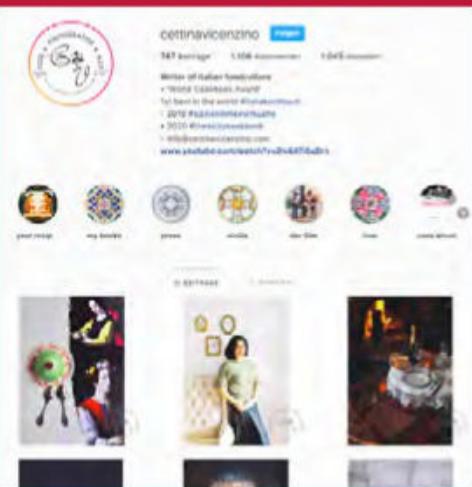
3 Den Teig noch einmal dehnen und falten, dann 4 gleich große Kugeln daraus formen. Diese auf ein leicht bemehltes Küchenhandtuch legen, mit Mehl bestäuben und 60 Minuten ruhen lassen.

4 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teiglinge mit etwas Wasser befeuchten und mit Mohn bestreuen. Die Ofenwände mit Wasser besprühen und die Brötchen in 25-30 Minuten goldbraun

BURGER mit DOP-Produkten der Emilia-Romagna

REDAKTIONSTIPP

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



backen. Dann aus dem Ofen nehmen und unter einem Küchenhandtuch vollständig auskühlen lassen.

5 In der Zwischenzeit für die Parmigiano-Reggiano-Creme die Milch erhitzen, aber nicht aufkochen. In einem flachen Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, dann das Mehl unter Rühren dazugeben und ca. 1 Minute in der Butter anschwitzen. Die Mischung vom Herd nehmen und die heiße Milch langsam unterrühren, dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Soße wieder auf den Herd stellen und unter Rühren leicht andicken lassen. Den geriebenen Parmesan unterrühren, bis eine schöne glatte Creme entstanden ist. Ggf. etwas mehr heiße Milch dazugeben. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

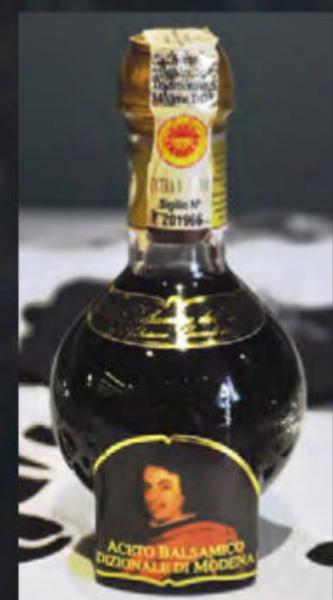
6 2 Scheiben Parmaschinken der Länge nach halbieren. Je 1 Amarenakirsche und 1/2 Scheibe Schinken auf 4 kleine Holzspieße stecken.

7 Die ausgekühlten Burgerbrötchen aufschneiden und alle Hälften schön dick mit der Käsecreme bestreichen. Auf die unteren Brötchenhälften je 1 Scheibe Tomate geben, diese mit je 1 Scheibe Parmaschinken belegen. Einige Blätter Pflücksalat auf den Burger geben. Diese leicht salzen und pfeffern. Wieder einige Blätter Pflücksalat darauflegen, einige Späne Parmigiano Reggiano DOP darüber verteilen. Alles mit etwas Aceto Balsamico Traditionale di Modena DOP beträufeln. Die oberen Brötchenhälften auflegen, die Burger mit je 1 vorbereiteten Spieß feststecken und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten zzgl. 3 Stunden Ruhezeit



ACETO BALSAMICO AUS MODENA



Man unterscheidet zwischen „Aceto Balsamico Tradizionale di Modena DOP“ und „Aceto Balsamico di Modena IGP“. Der Unterschied liegt in der Reifung und späteren Alterung in Fässergruppen aus verschiedenen Holzarten, die der Essig durchwandert. Dieser Prozess beeinflusst und verfeinert Geschmack und Eigenschaften des Essigs. Erst nach mindestens zwölf Jahren wird aus dem letzten Fass etwas zum Verkauf entnommen. Mit diesem Verfahren wird von Jahr zu Jahr die Qualität des Essigs verbessert, bis er nach mindestens 25 Jahren den Namen „extravecchio“ tragen darf. Beim preiswerteren „Aceto Balsamico di Modena IGP“ reichen drei Jahre. Dauert die Reifung länger, darf er sich „invecchiato“ nennen.



SELBST GEMACHTE PETERSILIEN-STRACCI

Rezept auf Seite 16

Besonders

Sie lieben außergewöhnliche Geschmackserlebnisse? Ersetzen Sie den Parmesan in diesem Gericht durch Bonitoflocken (erhältlich im Asienladen) oder durch Bottarga. Den sardischen getrockneten Fischrogen finden Sie im Delikatessenhandel.



Einfache SOMMER- PASTA

Feiern Sie mit uns ein **italienisches Nudelfest!** Diese herrlich unkomplizierten Lieblingscreationen sorgen für Hochgenuss und lassen Sie im siebten Himmel schweben



BUISATE
mit Pesto trapanese
Rezept auf Seite 18





PASTASALAT

mit Zucchiniblüten und Mozzarella

Rezept auf Seite 19



ORECCHIETTE
mit Brokkoli, Sardellen und
selbst gemachtem Ricotta

Rezept auf Seite 19



Wenige Zutaten,
GROSSER GENUSS



Highlight

Selbst gemachter Ricotta ist das i-Tüpfelchen auf dieser Pasta. Sollten Reste davon übrig bleiben, können Sie diese auch gut als Aufstrich für Crostini verwenden und nach Belieben mit gehackten Kräutern, Kapern oder Oliven verfeinern.



Ideal für den ALLTAG

SPAGHETTI mit Erbsen und Pancetta

Spaghetti mit Erbsen und Pancetta

Spaghetti con piselli e pancetta

FÜR 4 PERSONEN

400 g Spaghetti
150 g Pancetta in Scheiben
1-2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 EL Butter
200 g Erbsen (frisch oder TK)
2 Stiele Minze
etwas frisch geriebener Parmesan zum Servieren
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Den Pancetta in schmale Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Knoblauch und Pancetta in der heißen Butter 3-4 Minuten andünsten. Die Erbsen mit etwas Nudelkochwasser dazugeben und in 2-3 Minuten fertig garen. Die Flüssigkeit sollte dann wieder verkocht sein.

2 Die Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, in Streifen schneiden und unter die Erbsen-Speck-Mischung mengen. Spaghetti abgießen und hinzufügen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen, dann mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Selbst gemachte Petersilien-Stracci

Stracci al prezzemolo fatti in casa



FÜR 4 PERSONEN

200 g Petersilie
4 Eier
280 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
120 g Hartweizengrieß
2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Schwenken
1/2 Biozitrone (Saft)
einige Parmesanspäne (alternativ Bonitoflocken)
etwas Salz

1 Die Petersilie waschen und für ein paar Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und in Eiswasser abschrecken, dann auf Küchenpapier trocken tupfen. Die Petersilie grob zerkleinern und mit 2 Eiern in einem hohen Gefäß mit etwas Salz so fein wie möglich pürieren.

2 Mehl und Grieß auf die Arbeitsfläche häufen, eine Mulde hineindrücken. Olivenöl und übrige Eier dazugeben. Petersiliengemüse durch ein feines Sieb streichen und ebenfalls in die Mulde geben. Alles mit den Händen ca. 5 Minuten kräftig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ggf. etwas kaltes Wasser einarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 60 Minuten kalt stellen.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen, diese mit dem Nudelholz ca. 5 mm dick ausrollen. Die Platten mit der Nudelmaschine zu einem 1-2 mm dünnen Teigblatt ausziehen, dabei 2-3-mal mittig wieder zusammenfalten und noch mal durch die Nudelmaschine drehen. Das Teigblatt in 3-4 cm breite Streifen und diese schräg zu Stracci schneiden. Die Nudeln auf ein mit Mehl bestäubtes Blech legen und mit etwas Mehl bestäubt antrocknen lassen.

4 Die Stracci in reichlich kochendem Salzwasser in 2-3 Minuten al dente garen, dann abgießen, abtropfen lassen und nach Belieben in heißem Olivenöl schwenken. Die Pasta auf Teller verteilen, leicht salzen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Parmesanspänen (oder Bonitosflocken) bestreut sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit**

Linguine mit Garnelen, Knoblauch und Basilikum

Linguine con gamberi, aglio e basilico

FÜR 4 PERSONEN

500 g Brokkolini
1 Biozitrone
3 Handvoll Basilikumblätter
2-3 Knoblauchzehen
50 g Mandelkerne, geschält
9 EL natives Olivenöl extra
200 g Weißbrot
400 g Linguine
16-20 Garnelen, küchenfertig, bis auf das Schwanzsegment geschält
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Brokkolini waschen, abtropfen lassen und in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. In einem Topf in einem Dämpfereinsatz über kochendem Wasserdampf in ca. 4 Minuten gut bissfest garen. Anschließend aus dem Dämpfereinsatz nehmen und etwas ausdampfen lassen.

2 Die Zitrone heiß abwaschen und halbieren, 1 TL Saft auspressen, den Rest in Spalten schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und hacken. 2 Handvoll Basilikum, Knoblauch, Mandeln und den Zitronensaft mit 3 EL Olivenöl in einem Mörser zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Das Weißbrot in 1 cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne in 2 EL Olivenöl goldbraun braten. 1 EL vom Pesto untermischen, die Croûtons dann auf einen Teller geben und beiseitestellen.

4 Die Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Garnelen vom Darm befreien, waschen und trocken tupfen, dann in der Pfanne im restlichen Öl ca. 3 Minuten anbraten. Die gedämpften Brokkolini-Stücke unterschwenken und kurz miterhitzen. Alles mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

5 Die Linguine abgießen und tropfnass mit 1-2 EL Pesto zur Garnelenmischung geben. Alles sehr gründlich vermengen. Die Pasta dann auf einer Platte oder auf Tellern anrichten. Die Croûtons sowie die restlichen Basilikumblätter darüberstreuen. Das Gericht mit dem übrigen Pesto beträufeln und sofort servieren. Die Zitronenspalten dazureichen und nach Belieben Zitronensaft auf die Pastaträufeln.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**





Ratzfatz zum PASTAGLÜCK

Spaghetti mit Zucchini-Carbonara

Spaghetti alla carbonara di zucchine

FÜR 4 PERSONEN

400 g Spaghetti
2 große Zucchini
80 g Pancetta in dünnen Scheiben
2 EL natives Olivenöl extra
2 sehr frische Eier
60 g frisch geriebener Parmesan zzgl. etwas mehr zum Servieren
etwas Petersilie zum Garnieren
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in dünne Scheiben hobeln.

2 Pancetta ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne in 5–6 Minuten knusprig braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Stücke brechen. Die Pfanne mit etwas Küchenpapier auswischen und das Öl darin erhitzen. Die Zucchinistreifen darin 3–4 Minuten anbraten, salzen und pfeffern. Eier und Parmesan in einer Schüssel verquirlen und mit etwas Pfeffer würzen.

3 Pasta abgießen und tropfnass zu den Zucchini geben. Die Eimischung hinzugeben und alles rasch vermengen, sodass sich die Eimischung cremig um die Pasta legt, ohne zu stocken. Pancetta untermischen und die Pasta auf Teller verteilen. Alles mit Petersilie garnieren und mit Parmesan bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Busiate mit Pesto trapanese

Busiate al pesto trapanese



FÜR 4 PERSONEN

80 g Mandelkerne, geschält
6 Römatomaten
4 Knoblauchzehen
1 Handvoll Basilikum zzgl. etwas mehr zum Garnieren
10 EL natives Olivenöl extra
400 g Busiate
etwas frisch geriebener Parmesan zum Servieren
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für das Pesto den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mandeln auf ein Backblech streuen und im vorgeheizten Ofen in ca. 6 Minuten goldbraun rösten. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Die Tomaten waschen und kreuzförmig einschneiden. In kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch grob hacken. Den Knoblauch schälen.

3 Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und mit den gerösteten Mandeln und dem Knoblauch in einen Mixer geben. Die Mischung fein pürieren, dann die Tomaten dazugeben und untermixen. Das Öl langsam einfließen lassen und alles zu einem cremigen Pesto mixen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen und tropfnass mit dem Pesto vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Basilikum und Parmesan bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Pastasalat mit Zucchini- blüten und Mozzarella

Insalata di pasta con fiori di zucca e mozzarella



FÜR 4 PERSONEN

400 g Rädchenudeln
4 kleine Zucchini mit Blüten
2 Stiele Basilikum
2 Stiele Minze
2 Stiele Petersilie
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Biozitronensaft
2-3 EL heller Balsamicoessig
einige Chiliflocken
1 Prise Zucker
2 Kugeln Mozzarella
1 EL frisch geriebener Parmesan
etwas Salz

1 Die Pasta nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Zucchiniblüten abzupfen und putzen. Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Basilikum, Minze und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Für das Dressing den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Zitronensaft, Balsamicoessig, Chiliflocken, Salz und Zucker verrühren.

3 Pasta mit Zucchiniblüten, Zucchinischeiben und Frühlingszwiebeln auf einer großen Platte anrichten. Mozzarella abtropfen lassen, in Stücke zerpfücken und darauf verteilen. Alles mit den Kräutern und dem Parmesan bestreuen und den Salat mit dem Dressing beträufeln servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Orecchiette mit Brokkoli, Sardellen und selbst gemachtem Ricotta

Orecchiette con broccoli, alici e ricotta fatta in casa



FÜR 4 PERSONEN

400 ml frische Vollmilch
200 ml Buttermilch
100 g Sahne
3-4 EL Biozitronensaft
400 g Orecchiette
1 Handvoll Petersilie
250 g Brokkoliröschen
4 EL natives Olivenöl extra
2 Knoblauchzehen
einige Chiliflocken
4 Sardellenfilets in Öl (Dose)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Ricotta die Milch, Buttermilch, Sahne, 2 EL Zitronensaft und 1 TL Salz in einem Topf unter Rühren aufkochen. Die Mischung ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis sich der Bruch von der Molke trennt. Den Topf vom Herd nehmen und alles 15 Minuten ruhen lassen, bis der Bruch oben schwimmt. Diesen mit einer Schaumkelle in ein mit einem feinen Baumwolltuch ausgelegtes Ricottaförmchen (alternativ ein Sieb) schöpfen und abtropfen lassen. Dann aus der Form stürzen und umgedreht zurück in die Form legen. Den Ricotta dann im Kühlschrank bis zur Verwendung mindestens 2 Stunden vollständig abtropfen lassen.

2 Die Orecchiette nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Den Brokkoli waschen, putzen und die Röschen in Scheiben schneiden. Diese in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl goldbraun anbraten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Brokkoli mit Salz und Chili würzen und mit etwas Wasser ablöschen. Abgedeckt in 2-3 Minuten leicht bissfest garen.

3 Sardellen abtropfen lassen, klein schneiden und unter den Brokkoli mischen. Orecchiette abgießen und tropfnass mit der Brokkolimischung vermengen. Die Petersilie unterschwenken, die Pasta dann abschmecken und auf Teller verteilen. Den Ricotta darüberbröckeln, alles mit übrigem Öl und Zitronensaft beträufeln, leicht pfeffern und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten zzgl. mindestens 2 Stunden Kühlzeit



Cincin!

Ob mit Alkohol oder ohne, mit diesen neun **spritzen Sommergetränken** lassen Sie den Tag genussvoll ausklingen. Greifen Sie ruhig zu, es ist genug für alle da!

Nachhaltig

Vermeiden Sie der Umwelt zu- liebe Plastikstrohhalme und greifen Sie lieber auf solche aus Papier, Bambus oder Glas zurück. Wir empfehlen letztere, diese können Sie leicht rei- nigen und immer wieder verwen- den. Z. B. von www.halm.co, in diversen Varianten.

FRUCHTIGER APEROL SPRITZ

Rezept auf Seite 23







Alkoholfreie Zitronenmelisse-Bowle mit Erdbeeren

Punch analcolico con fragole e melissa

FÜR CA. 1,5 L

1 Bund Zitronenmelisse zzgl. etwas mehr zum Garnieren
4-5 EL flüssiger Honig
300 g Erdbeeren
1 Biozitrone
3 Biolimetten
einige Eiszügel

Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und mit 1 l kochendem Wasser überbrühen. 6-8 Minuten ziehen lassen, abgießen, Honig einrühren und abkühlen lassen. Inzwischen Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zitrone und Limetten heiß abwaschen. Zitrone und 1 Limette in Scheiben schneiden, die übrigen Limetten auspressen. Erdbeeren, Limettensaft und Zitrusscheiben mit dem Tee vermischen. Den Mix 2 Stunden kalt stellen. Eiszügel in Gläser geben, die Zitronenmelisse-Bowle samt Erdbeeren einfüllen, mit Melisseblättchen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

Limoncello

Limoncello

FÜR CA. 5 FLASCHEN (À 350 ML)

10 Biozitronen
750 ml Doppelkorn
800 g Zucker

Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Schalen dünn abschälen, darauf achten, dass möglichst wenig weiße Haut an den Schalen ist. Schalen in ein steriles Gefäß geben und mit dem Korn übergießen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 8-10 Tage ziehen lassen. Den Zucker mit 1 l Wasser aufkochen und köcheln lassen, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst

hat. Den Sirup ca. 30 Minuten auskühlen lassen, dann zur Zitronenmischung geben und alles über Nachtdurch ziehen lassen. Den Limoncello durch ein Sieb in sterile Flaschen füllen. Gut gekühlt genießen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten
zzgl. 9-11 Tage Ruhezeit

Beeren-Ingwer-Drink

Bevanda con zenzero e frutti di bosco

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML)

ca. 2 cm Ingwer
300 g Rote Johannisbeeren
300 g Brombeeren
250 g Zucker
einige Eiszügel
200 ml Gin, gut gekühlt
400 ml Ingwerlimonade (z.B. Gingerbeer), gut gekühlt

Ingwer schälen und fein reiben. Beeren ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen, die Johannisbeeren von den Rispen zupfen. Einige Beeren zum Garnieren beiseitelegen. Ingwer, Beeren, Zucker und 500 ml Wasser in einen Topf geben, alles aufkochen. Die Mischung 5-8 Minuten bei kleiner Hitze kochen, dann auskühlen lassen. Sirup durch ein feines Sieb oder durch ein Passiertuch gießen. 4 Gläser jeweils mit Beeren, etwas Sirup, Eiszügeln und Gin füllen. Mit Ingwerlimonade auffüllen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
zzgl. ca. 60 Minuten Ruhezeit

Maracuja-Eistee mit Thymian

Tè freddo alla maracuja e timo

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML)

1/2 Bund Thymian
3 TL loser weißer Tee
400 ml Maracujanektar, gekühlt

1 Maracuja
einige Eiszügel

Thymian waschen und trocken schütteln. 600 ml Wasser auf 70-80 °C erhitzen. Die Blättchen von 2 Thymianstielchen abzupfen und mit dem Tee in ein Teesieb geben. In einer Kanne mit dem heißen Wasser übergießen, 3 Minuten ziehen und anschließend auskühlen lassen. Den Tee mit dem Maracujanektar mischen, 60 Minuten kalt stellen. Maracuja heiß abwaschen und in Viertel schneiden. Die Eiszügel in 4 Gläser geben. Den Maracuja-Eistee auf die Gläser verteilen. Mit übrigem Thymian und den Maracujavierteln garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten
zzgl. ca. 60 Minuten Kühlzeit



Fruchtiger Aperol Spritz

Aperol Spritz alla frutta

FÜR 4 GLÄSER (À 400 ML)

2 Aprikosen
150 g Blaubeeren
150 g Kirschen
300 ml Aperol
einige Eiszügel
1 Bioorange in Spalten
200 ml Kirschnektar, gut gekühlt
500 ml Prosecco, gut gekühlt

Aprikosen waschen, entsteinen und würfeln. Blaubeeren und Kirschen waschen und trocken tupfen. Obst mit Aperol vermischen und mindestens 2 Stunden kalt stellen. Die Mischung auf 4 Gläser verteilen. Eiszügel und Orangenspalten dazugeben. Alles mit Kirschnektar und Prosecco auffüllen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten
zzgl. mindestens 2 Stunden Kühlzeit



Amaretto mit Pfirsich-Thymian-Sirup

Amaretto con sciroppo di pesche e timo

FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML)

- 1/2 Bund Thymian
- 4 Pfirsiche
- 125 g Zucker
- einige Eiswürfel
- 160 ml Amaretto, gut gekühlt
- reichlich kohlensäurehaltiges Mineralwasser zum Aufgießen, gut gekühlt

Thymian waschen und trocken schütteln. 4 Stiele beiseitelegen. Die Blättchen der übrigen Stiele hacken. Pfirsiche waschen, entsteinen, 1 Frucht in Spalten schneiden, den Rest würfeln. Gehackten Thymian, Pfirsichwürfel, Zucker und 300 ml Wasser aufkochen. Alles 10 Minuten köcheln lassen, dann durch ein feines Sieb gießen und vollständig auskühlen lassen. Pfirsichspalten, Thymianstiele und Eiswürfel in 4 Gläser geben. Je ca. 40 ml Amaretto und etwas Sirup einfüllen. Mit Mineralwasser auffüllen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. ca. 60 Minuten Ruhezeit



Tolle Garnitur

Es muss nicht immer ein Papierschirmchen sein. Früchte oder auch Kräuter, die im Drink verwendet werden, machen ebenfalls etwas her. Wer mag, verziert das Glas mit einem Zuckerrand. Dazu das Glas in eine Schale mit Biozitronensaft tauchen, dann in Zucker drücken.



Grapefruitlimonade

Limonata al pompelmo

FÜR CA. 2 L

- 5 Biograpefruits
- 2 Biozitronen
- 200 g Zucker
- 5 Stiele Minze
- einige Eiswürfel
- ca. 1,2 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt

2 Grapefruits heiß abwaschen und in Stücke schneiden. Restliche Grapefruits sowie Zitronen halbieren und auspressen. Den Saft mit dem Zucker aufkochen und köcheln, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Den Sirup auskühlen lassen, dann durch ein feines Sieb gießen. Minze waschen und trocken schütteln. Sirup, Grapefruitstücke, Minze und Eiswürfel in ein Gefäß geben und mit Mineralwasser auffüllen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
zzgl. ca. 60 Minuten Ruhezeit



Zitruscocktail mit Rum

Cocktail con rum e agrumi

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML)

- 2 Biozitronen
- 3 Biolimetten
- 4 Stiele Minze

- 80 g Zucker
- 120 ml weißer Rum, gut gekühlt
- einige Eiswürfel
- 500 ml Tonicwater, gut gekühlt

Die Zitronen halbieren und auspressen. 1 Limette heiß abwaschen und in Scheiben schneiden, den Rest halbieren und ebenfalls auspressen. Minze waschen und trocken schütteln. Zitronen- und Limettensaft, Zucker und Rum verrühren und auf 4 Gläser verteilen. Limettenscheiben, Minze und Eiswürfel in die Gläser geben. Mit Tonicwater auffüllen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



Martini bianco mit Erdbeer-Rosmarin-Sirup

Martini bianco con sciroppo di fragole e rosmarino

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML)

- 4 Zweige Rosmarin
- 500 g Erdbeeren
- 175 g Zucker
- einige Eiswürfel
- 400 ml Martini bianco, gut gekühlt

Rosmarin waschen und trocken schütteln, dann grob zerpfücken. Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Von beidem etwas zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest mit Zucker und 400 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Die Mischung 8–10 Minuten köcheln lassen, dann vollständig auskühlen lassen. Den Erdbeersirup durch ein feines Sieb gießen. Rosmarin, Erdbeertücke und Eiswürfel in 4 Gläser verteilen. Etwas Sirup in die Gläser gießen. Alles mit Martini aufgießen und die Drinks sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. ca. 60 Minuten Ruhezeit

Aperitivo

Italiens schönste Zeit des Tages zu Hause genießen



Aus Mozzarella und Parmesan wird beim Aperitivo ein Genusserlebnis: Einfach aufschneiden, mit etwas „Mazzetti Testa Rossa Aceto Balsamico“ beträufeln und mit Oliven, italienischem Aufschnitt und frischem Brot servieren. Abgerundet mit einem spritzigen Sommerdrink, entsteht so eine Aperitivo-Platte mit italienischem Flair.

Erleben Sie die typisch italienische Aperitivo-Kultur!

Das Beisammensein am frühen Abend wird beim Aperitivo in Italien zu einer ganz besonderen Kunstform. Man trifft sich zwischen Feierabend und Abendessen und trinkt ein Glas Wein oder einen klassischen Aperol Spritz. In dieser geselligen Runde soll sich der Magen für das kommende reichhaltige Abendessen öffnen (ital. „aprire“). Dabei hat der Aperitif nichts Verpflichtendes. Er kann das Entree für ein anschließendes Dinner sein, muss er jedoch nicht.

Man kann sich auch einfach auf ein Gläschen und ein paar Häppchen verabreden und geht dann nach Hause oder gemeinsam weiter.

Abgerundet wird der Aperitivo mit ein paar salzigen Snacks, Oliven und kleinen italienischen Köstlichkeiten. Und genau hier kommt der italienische Essig-

spezialist Mazzetti L'Orginale ins Spiel, denn verfeinern lassen sich diese kleinen Köstlichkeiten perfekt mit unterschiedlichen Arten von Balsamico oder anderen spritzigen Essigspezialitäten. So passt der „Mazzetti Testa Rossa“ perfekt zu edlem Parmigiano Reggiano, die „Mazzetti Balsamico Crema“ zu Bruschetta und der fruchtige „Condimento Bianco“ zu gegrilltem Gemüse. Jede Menge Rezeptinspiration finden Sie übrigens jetzt auf www.oh-my-italy.com.

„Mazzetti Aceto Balsamico di Modena“ aus dem Norden Italiens blickt auf eine langjährige Familiengeschichte voller Leidenschaft für hochwertige Essige zurück. Gerade der Norden Italiens ist für seine sehr ausgeprägte Aperitivo-Kultur bekannt. Eine perfekte Kombination also.

Durch die große Vielfalt, die Mazzetti an Balsamico bietet, wird jedes noch so einfache Essen im Handumdrehen zu etwas ganz Besonderem.



FRISCH AUFGETISCHT

Was bringt die Saison?

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

AUBERGINEN-PARMI- GIANA mit Hähnchen

Parmigiana di melanzane e pollo

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Auberginen in Scheiben
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 300 ml kochende Hühnerbrühe
- 1 Zwiebel, geschält
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 200 g stückige Tomaten (Dose)
- 2 Kugeln Mozzarella in Scheiben
- 12 Basilikumblättchen
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Auberginescheiben salzen, 20 Minuten ziehen lassen. Fleisch in der Brühe 2-3 Minuten garen, vom Herd ziehen und zugedeckt gar ziehen lassen. Dann herausheben und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken. 3 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten dazugeben. Alles salzen, pfeffern und sämig einkochen. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2 Die Auberginen trocken tupfen und im restlichen Öl anbraten, dann salzen und pfeffern. Auberginen, Hähnchen, Soße, Mozzarella und Basilikum auf dem Blech zu kleinen Türmchen aufschichten. Mit Parmesan bestreuen, 40 Minuten backen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
60 Minuten



AUBERGINEN *Melanzane*

Das kalorienarme Gemüse ist ideal für alle, die auf ihre Linie achten. Die zahlreichen sekundären Pflanzenstoffe sind dazu noch richtig gesund, sie schützen die Körperzellen vor Alterungsprozessen. Vor dem Zubereiten sollten Auberginen in Scheiben geschnitten und gesalzen werden. Die austretende Flüssigkeit vor dem Weiterverarbeiten abtupfen und damit eventuelle Bitterstoffe entfernen.



KIRSCHTOMATEN *Pomodori*

Auch bekannt als Cherry- oder Cocktailltomaten, überzeugen die Minitomaten mit ihrem süßlichen Geschmack und einem intensiven Aroma. Aufgrund der großen Sortenvielfalt gibt es Kirschtomaten in vielen Formen und Farben, uni und gemustert. Allen gemeinsam ist jedoch der in Tomaten enthaltene Stoff Lycopin, der schädliche Radikale abfängt und so Herz, Gefäße und Körperzellen schützt.



KIRSCHTOMATEN- QUICHE mit Spinat

Quiche di pomodori e spinaci

FÜR 1 KUCHEN (Ø 26 CM)

75 g Blattspinat
1 EL Butter zzgl. etwas mehr
zum Fetten
250 g Kirschtomaten
40 g Pinienkerne
120 g Pancetta, gewürfelt
8 Eier
50 ml Milch
400 g Blätterteig (Kühlregal)
etwas Mehl zum Verarbeiten
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Den Spinat verlesen und waschen. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Spinat darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Flüssigkeit verkochen lassen und den Spinat gut ausdrücken.

2 Die Kirschtomaten waschen. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, dann aus der Pfanne nehmen und den Pancetta in der Pfanne ausschütten. Eier und Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 In der Zwischenzeit den Blätterteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø 30 cm) ausrollen. Eine Tarteform (Ø 26 cm) mit etwas Butter fetten und mit dem Teig auskleiden. Dabei auch einen Rand formen.

4 Spinat, Pancetta und Tomaten auf dem Teigboden verteilen, dann den Eierguss darübergießen. Die Quiche im vorheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Mit den gerösteten Pinienkernen garnieren und in der Form servieren.

TIPP: Sie mögen es fleischlos? Für eine vegetarische Variante kann der Pancetta durch Räucherhertofu ersetzt werden. Diesen in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl in der Pfanne rösten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
60 Minuten

ZUCCHINIRISOTTO mit Zitrone

Risotto con le zucchine al limone

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten, geschält
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 275 g Risottoreis
- 150 ml Weißwein
- ca. 1 l heiße Gemüsebrühe
- 2 Stiele Zitronenthymian
- 250 g Zucchini
- 60 g frisch geriebener Parmesan zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 2 EL Crème fraîche
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Schalotten und den Knoblauch fein würfeln und in heißem Öl glasig dünsten. Den Reis kurz mitdünsten, dann alles mit Weißwein ablöschen. Diesen etwas verkochen lassen und 1 Kelle heiße Brühe angießen. Thymianstiele waschen und dazugeben. Den Reis unter gelegentlichem Rühren in 20–25 Minuten al dente garen, dabei immer wieder Brühe angießen und verkochen lassen.

2 Zucchini waschen, der Länge nach vierteln und von den Kernen befreien. Das Fruchtfleisch würfeln und in den letzten 5 Minuten zum Risotto geben. Thymianstiele entfernen. Parmesan, Zitronensaft und die Hälfte der -schale mit der Crème fraîche unterrühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan und übriger Zitronenschale bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
45 Minuten



ZUCCHINI Zucchini

Sehr oft wird die Zucchini für eine Gurkenart gehalten, botanisch gesehen gehören aber sowohl Gurken als auch Zucchini zur Familie der Kürbisgewächse. Mit nur knapp 20 Kalorien pro 100 Gramm sind Zucchini besonders fett- und kalorienarm. Dazu stecken Zucchini voller wichtiger Nährstoffe wie Kalzium, Magnesium und Eisen, die der Körper für den Knochenaufbau und die Blutbildung benötigt.



PAPRIKA *Peperoni*

Bunte Vielfalt: Ob Grün, Gelb, Orange oder Rot, die unterschiedlichen Farben der Schoten kennzeichnen verschiedene Reifegrade einer Sorte. Grüne Paprikaschoten werden unreif geerntet und sind im Vergleich zu den anderen Schoten recht bitter. Rote Exemplare sind reif und schmecken süß und aromatisch. Paprika enthält viel Zink, Kalzium und Magnesium, sowie jede Menge Vitamin C.



PAPRIKAPIZZA mit Zucchini und Kartoffeln

Pizza con peperoni, zucchine e patate

FÜR 4 PERSONEN

20 g frische Hefe
1 TL Zucker
3 EL natives Olivenöl extra
500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
300 g kleine festkochende Kartoffeln
2 kleine Zucchini
2 rote Paprikaschoten
2 rote Zwiebeln
250 g passierte Tomaten (Dose)
1 TL getrockneter Thymian
etwas Rucola zum Garnieren
4 Stiele Thymian zum Garnieren
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe, 2 TL Salz und Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Öl und Mehl dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen 60 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser 20 Minuten garen. Abgießen und in Scheiben schneiden. Übriges Gemüse ggf. waschen, putzen und in Stücke schneiden. Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (40 x 30 cm) legen. Dann mit passierten Tomaten bestreichen und mit Gemüse und Kartoffeln belegen. Alles mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Die Pizza mit Rucola und Thymian garniert servieren.

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

PFIRSICH-CAPRESE-SALAT mit Lammkoteletts

Caprese di pesche con cotolette d'agnello

FÜR 4 PERSONEN

- 50 g Pistazienkerne
- 2 Stiele Minze
- 4 Stiele Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 10 EL natives Olivenöl extra
- 800 g Lammkoteletts
- 4 Pfirsiche
- 2 Kugeln Büffelmozzarella
- 300 g bunte Kirschtomaten
- 1 Handvoll Basilikumblättchen
- 2 EL Weißweinessig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für das Pesto die Pistazien in einer Pfanne leicht rösten und abkühlen lassen. Minze und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen, mit Pistazien, Kräutern, Zitronenschale und -saft und 7 EL Olivenöl zu einem Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Lammkoteletts trocken tupfen und mit 1 EL Öl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Grill je Seite ca. 3 Minuten grillen. Die Pfirsiche waschen und in dicke Scheiben schneiden, dabei den Stein entfernen. Pfirsiche in den letzten 2 Minuten auf dem Grill unter Wenden mit einem Grillmuster versehen.

3 Mozzarella in Stücke zupfen. Tomaten waschen und halbieren. Beides mit den Pfirsichen auf einer Platte anrichten. Anschließend das restliche Öl und den Essig darüberträufeln. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum waschen und trocken tupfen. Den Salat mit Basilikum garnieren und mit Lammkoteletts und Pesto servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten



PFIRSICH *Pesche*

Das samtige Steinobst schmeckt reif geerntet am besten, dann ist sein Fruchtfleisch schön saftig und süß. Zu früh geerntete Pfirsiche sind recht fest, sie schmecken weniger intensiv und leicht säuerlich. Pfirsiche eignen sich hervorragend für Süßspeisen und Salate, aber auch als fruchtige Note zu Fleisch. Beim Kauf sollte ihre Haut fest und samig sein und auf Druck nur wenig nachgeben.



KIRSCHEN Ciliegie

Die saftigen Früchtchen sorgen für etwas Säure und Leichtigkeit in jeder Süßspeise. Die natürliche Farbstoffgruppe der Anthocyane, die die reifen Kirschen so schön rot färben, hat es in sich: Sie wirkt entzündungshemmend und schützt den Körper somit vor Zellschäden. Der regelmäßige Verzehr von Kirschen kann zudem bei der Vorbeugung von Rheuma und Arthritis helfen.



KIRSCHEIS in der Eiswaffel

Gelato di ciliegie nel cono

FÜR 4 PERSONEN

200 g Kirschen
50 g Zucker
1/2 EL Vanillezucker
110 g Sahne
1 Ei
4 Eiswaffeln
einige Zuckerperlen, nach Belieben

1 Die Kirschen waschen, entstielen, halbieren und entsteinen. Dann in einem Topf mit 2 EL Zucker, Vanillezucker sowie 1–2 EL Wasser 2–3 Minuten aufkochen lassen. Anschließend mit 40 g Sahne in einem Mixer sehr fein pürieren.

2 Das Ei und den restlichen Zucker in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Das Kirschpüree untermengen und alles abkühlen lassen. Die übrige Sahne halbsteif schlagen und vorsichtig unterheben.

3 Die Eismasse in ein flaches Metallgefäß füllen und ca. 4 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Dabei immer wieder umrühren, um ein cremiges Eis zu erhalten und die Bildung großer Eiskristalle zu verhindern.

4 Zum Servieren Kugeln vom Eis abstechen und in Eiswaffeln füllen. Nach Belieben die Ränder zuvor in Eis und mit Zuckerperlen dippen.

TIPP: Wer mag, serviert Schokoladensoße zum Kirscheis. Dazu 200 g Zartbitterschokolade grob hacken. 200 g Sahne in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen, die gehackte Schokolade zur Sahne geben und darin schmelzen lassen. Alles kurz verrühren, bis eine dickflüssige Soße entstanden ist. Alternativ das Eis mit Schokoraspeln bestreuen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten zzgl. ca. 4 Stunden
Kühlzeit

Frisch & besonders

Melonenkick

Italiens **Sonnenobst Nummer eins** eignet sich nicht nur zum Naschen an heißen Tagen, es macht auch in der kalten und warmen Küche eine gute Figur

WASSERMELONEN-ZITRONENTEE-GRANITA

Rezept auf Seite 37





Fix variiert

Wenn es einmal schneller gehen muss, können Sie 4 Wraps zubereiten. Dazu anstelle des Teigs 4 große Wezentortillas mit der Creme bestreichen und mit den weiteren Zutaten belegen, dann einrollen und genießen. Ideal auch für die Mittagspause!

PIZZA BIANCA mit Aubergine, Melone & Bresaola

Rezept auf Seite 37

Sommer im Glas

Melone & Creme



So fruchtig!

Melonen lassen sich sehr gut mit anderen Früchten oder Beeren kombinieren. Dieses Dessert können Sie z.B. mit frischen Erdbeeren oder Blaubeeren ergänzen. Das sorgt für einen feinen Geschmack. Etwas abgeriebene Biolimetten-schale passt auch toll.

MELONEN-SCHICHTDESSERT im Glas

Rezept auf Seite 37

Besonders

Die Kombination aus Melone und Fleisch ist gewagt, aber eine echte Empfehlung. Die Steaks erhalten durch das Grillen eine leicht süße Note, die wunderbar mit der Frucht harmoniert. Die Zitrone in der Soße unterstützt dies noch. Unbedingt probieren!

ZUCCHINI-LINGUINE mit Melone und gegrilltem Steak

Rezept auf Seite 38





RICOTTA-KÜHLSCHRANKTORTE mit Honigmelone

Leicht gemacht
Torte ohne Backen

Ricotta-Kühlschranktorte mit Honigmelone

*Torta di ricotta e melone
senza cottura*

FÜR 1 TORTE (30 CM LÄNGE)

200 g Amarettinikekse zzgl.
einige mehr zum Garnieren
100 g Butter zzgl. etwas mehr
zum Fetten
1 Prise Salz
1 Blatt Gelatine
1 Vanilleschote
300 g Himbeeren
500 g Ricotta
250 g Mascarpone
150 g Puderzucker
200 g Sahne
400 g Honigmelone

1 Amarettini in der Küchenmaschine fein mahlen. Die Butter schmelzen und mit gemahlenen Amarettini und Salz vermischen. Eine Kastenform (Länge 30 cm) mit etwas Butter fetten. Den Bröselmix auf den Boden geben und festdrücken. Den Bröselboden kalt stellen.

2 Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Himbeeren ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen.

3 Ricotta, Mascarpone, 100 g Puderzucker und Vanillemark verrühren. Gelatine gut ausdrücken und vorsichtig erwärmen. 3–4 EL der Creme unter die flüssige Gelatine rühren. Diese Mischung unter die übrige Creme rühren. Sahne mit dem restlichen Puderzucker steif schlagen und vorsichtig unterheben.

4 Die Hälfte der Ricottacreme auf den vorbereiteten Boden geben. Die Himbeeren gleichmäßig darauf verteilen und die restliche Creme darauf verstreichen. Die Torte abgedeckt mindestens 5 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen.

5 Melone waschen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Die Torte aus der Form lösen, mit Melonenstücken und Amarettini garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. mindestens 5 Stunden Kühlzeit



Wassermelonen-Zitronentee-Granita

Granita di anguria e tè al limone

FÜR 4 PERSONEN

- 1 EL brauner Zucker
- 1 Beutel Zitronen-Kräutertee
- 1 kg Wassermelonenfruchtfleisch, gut gekühlt
- 1 1/2 Biozitrone
- 1/2 TL Fenchelsaat
- 1 TL Fleur de Sel
- 3-4 Stiele frische Kräuter nach Wahl

1 Brauenen Zucker in ein großes Teeglas geben, den Teebeutel einhängen, mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Den Teebeutel wieder entfernen und den Tee auskühlen lassen.

2 Die Hälfte des Melonenfruchtfleischs hacken, den Rest in schmale Dreiecke schneiden und kalt stellen. Die gehackte Melone mit dem Tee und dem Saft von 1/2 Zitrone vermischen. Die Masse dann in eine flache, gefriergeeignete Form gießen und ca. 60 Minuten gefrieren lassen. Mit einer Gabel durchrühren und weitere 5 Stunden tiefkühlen. Dabei etwa alle 30-45 Minuten umrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden.

3 Die Fenchelsaat im Mörser grob zerstoßen. 1 Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale zur Hälfte fein abreiben und zur Hälfte in feinen Zesten abziehen. Abgeriebene Schale mit Fenchelsaat und Fleur de Sel vermischen.

4 Die Granita in Gläser verteilen, mit etwas Fenchelsalz bestreuen, mit Zitronenzesten und Kräutern bestreuen und servieren. Die gekühlten Melonenstücke separat dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten
zzgl. 6 Stunden Kühlzeit



Pizza bianca mit Aubergine, Melone & Bresaola

Pizza bianca con melanzane, melone e bresaola

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Würfel Hefe
- 1 Prise Zucker
- 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 2 Auberginen
- 4 Salbeiblätter
- 250 g Mascarpone
- 200 g Scarmorza
- 200 g Galiamelone
- 200 g Cantaloupermelone
- 150 g Burrata
- 100 g Bresaola in dünnen Scheiben
- einige Basilikumblättchen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe und Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Hefewasser und 2 EL Öl dazugeben und alles kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. noch etwas Mehl oder etwas Wasser dazugeben. Teig mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen.

2 Auberginen waschen, in Scheiben schneiden, salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Salbei waschen, trocken tupfen und hacken. Den Mascarpone mit Salbei, Salz und Pfeffer verrühren. Scarmorza in Scheiben schneiden. Übriges Öl in einer Grillpfanne erhitzen, trocken getupfte Auberginescheiben darin braten.

3 Backofen samt Backblech auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen, jeweils rund ausrollen. Fladen mit Mascarponecreme, Auberginen und Scarmorza belegen, portions-

weise 12-15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Melonen schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Burrata und Bresaola grob zerpfücken. Die gebackenen Pizzen mit Melonenspalten, Burrata, Bresaola und Basilikum belegt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



TITEL-REZEPT

Melonen-Schichtdessert im Glas

Dessert con melone e anguria

FÜR 4 PERSONEN

- 2 EL Mandelblättchen
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Butter
- 1 EL Zucker
- 600 g gemischtes Melonenfruchtfleisch (z.B. Wassermelone, Cantaloupe-, Honigmelone)
- 1/2 Biozitrone (Saft)
- 2 EL flüssiger Honig
- 2 Stiele Minze zzgl. einige Blättchen zum Garnieren
- 200 g griechischer Joghurt
- 200 g Mascarpone

1 Mandelblättchen und Haferflocken in einer Pfanne in der Butter leicht bräunen. Alles mit Zucker karamellisieren und beiseitestellen. Melonenfruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Zitronensaft und Honig vermischen. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und mit den Melonenwürfeln vermischen.

2 Joghurt und Mascarpone verrühren. Den Melonenmix mit der Creme in 4 Gläser schichten. Das Dessert mit der Mandelmischung bestreuen, mit Minze garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Bunt kombiniert

Fleisch & Frucht



Zucchini-Linguine mit Melone und gegrilltem Steak

Linguine con zucchine, melone e bistecca alla griglia

FÜR 4 PERSONEN

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Wassermelone
- 300 g Honigmelone
- 300 g Cantaloupermelone
- 600 g gemischte Tomaten (rot und gelb)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- 250 g Ricotta
- 2-3 EL Semmelbrösel
- 1 Eigelb
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 180 g)
- 7 EL natives Olivenöl extra
- 1 Kugel Mozzarella
- 3 EL heller Balsamicoessig
- 1 TL flüssiger Honig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Melonen schälen, ggf. entkernen und nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden oder mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben oder Spalten schneiden.

2 Den Knoblauch schälen und grob in Stücke schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Ca. 2/3 der Blättchen mit Knoblauch und Ricotta pürieren. Semmelbrösel, Eigelb sowie etwas Salz und Pfeffer unterrühren. Das Fleisch trocken tupfen und jeweils eine Tasche seitlich hineinschneiden, diese mit der Basilikumcreme füllen. Die Taschen mit kleinen Holzspießen verschließen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne in 3 EL Öl goldbraun und gar braten. Alternativ das Fleisch auf dem Grill zubereiten.

3 Mozzarella gut abtropfen lassen und grob in Stücke zupfen. Übriges Öl mit Balsamicoessig, Honig, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Melonen, Tomaten und übrige Basilikumblättchen vorsichtig mit dem Dressing vermengen und auf einer Platte anrichten. Das Fleisch von Holzspießen befreien, aufschneiden und mit dem Mozzarella auf dem Salat anrichten. Das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

- 3 kleine Zucchini
- 750 g Cantaloupermelone
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Stiele Thymian
- 3 Biozitronen
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 g Frischkäse
- 400 g Linguine
- 4 Rindersteaks (à 200 g)
- etwas grobes Meersalz
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zucchini waschen, putzen und jeweils der Länge nach in dünne Scheiben hobeln. Melone schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Von 1 Zitrone die Schale fein abreiben und die Frucht aussprechen, die übrigen beiden Zitronen in dünne Spalten schneiden.

2 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Gemüsebrühe und Frischkäse untermischen, die Mischung aufkochen. Thymian, Zitronenschale und -saft dazugeben und alles 5-8 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Die Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Steaks trocken tupfen, rundherum mit übrigem Olivenöl einreiben und mit grobem Meersalz und etwas grob gemahlenem Pfeffer würzen. Auf dem heißen Grill je nach gewünschtem Gargrad grillen, dann 3-4 Minuten in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Die Zitronenspalten ebenfalls grillen.

4 Linguine abgießen und tropfnass mit Zucchinischeiben und Melone vermengen. Parmesan in die Zitronensoße rühren und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steaks in Streifen schneiden. Die Pastamischung mit der Zitronensoße beträufeln und mit Steakstreifen und Zitronenspalten servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Panini mit gegrillter Cantaloupemelone und Lamm

Panini con melone grigliato e agnello

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Cantaloupemelone**
1 Romanasalat
2 Tomaten
4 Lammlachse (à ca. 150 g)
7 EL natives Olivenöl extra
3 Zwiebeln
1 EL Zucker
5-6 EL Balsamicoessig
200 g Frischkäse
2-3 EL grünes Pesto (Glas)
1 Ciabatta
100 g Taleggio in Scheiben
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Melone schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden, in der Grillpfanne oder auf dem Grill von beiden Sei-

ten kurz grillen. Den Romanasalat in einzelne Blätter teilen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

2 Lammlachse trocken tupfen. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei großer Hitze 3-4 Minuten scharf anbraten. Salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Übriges Öl in die Pfanne geben, die Zwiebeln darin anbraten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Alles mit Balsamicoessig ablöschen und diesen verkochen lassen.

3 Frischkäse mit Pesto sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Ciabatta in 4 gleich große Stücke schneiden und jeweils halbieren. Die Schnittflächen mit der Creme bestreichen. Untere Hälften mit Salat, Tomaten, Taleggio, Melone, aufgeschnittenem Lammlachs und Balsamicozwiebeln belegen und mit der oberen Brothälfte abschließen. Die belegten Panini sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PANINI

mit gegrillter Cantaloupe-melone und Lamm

PRONTO, BITTE!

Eine Mahlzeit in Minuten

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



25
Minuten

PANZANELLA mit Kapern

Panzanella ai capperi

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Salatgurke
- 250 g Romatomaten
- 500 g rote und gelbe Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Kugeln Mozzarella
- 8 Weißbrotscheiben
- 4 Stiele Basilikum
- 2 EL Kapern in Lake (Glas)
- etwas Weißweinessig zum Beträufeln
- etwas natives Olivenöl extra zum Beträufeln
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Gurke waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne herauslösen. Gurke dann in Scheiben schneiden. Die Romatomaten waschen und in Spalten schneiden, die Kirschtomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke zupfen. Das Weißbrot toasten und ebenfalls zerzupfen.

2 Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Alle vorbereiteten Zutaten in einer großen Schüssel vermengen, salzen und pfeffern. Brotsalat auf Teller verteilen, mit abgetropften Kapern bestreuen, mit Essig und Öl beträufeln und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



35
Minuten

GARNELENRISOTTO mit Parmesan

Risotto con gamberi e parmigiano

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 300 g Risottoreis (z.B. Arborio)
- 175 ml Weißwein
- ca. 1 l heiße Geflügelbrühe
- 250 g Garnelen, Küchenfertig
- 60 g Parmesan am Stück
- 2 EL kalte Butter
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 EL Petersilie, gehackt
- etwas Rucola zum Garnieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, in einem Topf im Olivenöl andünsten. Den Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit dem Weißwein ablöschen, diesen verkochen lassen. Nach und nach heiße Brühe angießen und immer wieder verkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugegeben wird. Das Risotto auf diese Weise unter gelegentlichem Rühren 20–25 Minuten köcheln lassen, bis der Reis al dente ist.

2 Die Garnelen waschen und trocken tupfen, in den letzten 4–5 Minuten im Risotto mitgaren. Die Hälfte des Parmesans dazureiben. Die kalte Butter sowie Zitronenschale und -saft unterrühren.

3 Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie untermischen. Das Risotto in tiefen Tellern anrichten, übrigen Parmesan darüberreiben. Alles mit Rucola garnieren und servieren.

TIPP: Auch Muscheln oder andere Meeresfrüchte eignen sich hervorragend für dieses Risotto. Für eine vegetarische Variante können Sie die Geflügel- durch Gemüsebrühe und die Garnelen durch eingekochte Artischockenherzen ersetzen. Für zusätzliche Schärfe einfach einen kleinen, in feine Ringe geschnittenen roten Peperoncino auf das Risottogericht streuen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



35
Minuten

SCHNELLE PIZZA-MUFFINS

Muffin salati al gusto di pizza

FÜR 12 STÜCK

- 2 EL** natives Olivenöl extra
zzgl. etwas mehr zum
Fetten
- 1** Knoblauchzehe, geschält,
gehackt
- 1 EL** Tomatenmark
- 200 g** stückige Tomaten (Dose)
- 1/2 TL** getrocknete italienische
Kräuter
- 1 Prise** Zucker
- 4-5** Champignons
- 4-5** Kirschtomaten
- 1 Kugel** Mozzarella
- 1 Rolle** Pizzateig (Kühlregal)
- 1** kleine Zwiebel, geschält,
gehackt
- etwas Chiliflocken

etwas Basilikum zum Garnieren

etwas Salz und frisch gemahle-
ner schwarzer Pfeffer

1 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin hell andünsten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten. Die Tomaten untermischen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Zucker würzen, dann ca. 5 Minuten einköcheln lassen und beiseitestellen.

2 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit Öl einfetten. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren oder in Scheiben schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Den Pizzateig

entrollen und 12 Kreise mit Durchmesser ca. 2 cm größer als die Mulden ausschneiden. Die Mulden mit dem Teig auskleiden.

3 Den Teig dünn mit Tomatensoße bestrichen. Mit Pilzen, Zwiebel und Tomaten belegen, übrige Soße darüber verteilen. Alles mit Chiliflocken bestreuen, die Teiglinge mit Mozzarella belegen und im vorgeheizten Ofen 10-12 Minuten backen. Die Pizza-Muffins herausnehmen und mit Basilikum garniert servieren.

TIPP: Alternativ die Tomatensoße einfach durch Ricotta ersetzen. Die Muffins werden besonders herhaft, wenn Sie vor dem Backen Gorgonzola daraufgeben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

35
Minuten

MINESTRONE

Minestrone

FÜR 4 PERSONEN

- 2 kleine Zucchini**
- 2 rote Paprikaschoten**
- 2 Tomaten, gehäutet, entkernt**
- 400 g festkochende Kartoffeln**
- 1 Zweig Rosmarin**
- je 2 Stiele Petersilie, Oregano und Thymian zzgl. gehackte Kräuter zum Bestreuen**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 1 rote Zwiebel, geschält, fein gehackt**
- 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt**
- 2 EL Paprika-Tomatenmark**
- 150 ml trockener Weißwein**
- 1,5 l heiße Gemüsebrühe**
- 2 Lorbeerblätter**
- 400 g weiße Bohnen (Dose)**
- 30 g frisch geriebener Parmesan**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Zucchini und Paprika waschen, putzen, und würfeln. Das Tomatenfruchtfleisch würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in größere Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, dann mit Küchengarn zusammenbinden. Das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika kurz mitgaren. Das Paprika-Tomatenmark mitdünsten. Alles mit Wein ablöschen. Die Brühe angießen, Kräuter und Lorbeerblätter einlegen. Die Kartoffeln 10 Minuten mitköcheln, dann die Zucchini dazugeben und 10 Minuten bei kleiner Hitze mitköcheln lassen.

2 Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Mit den Tomaten unter die Suppe rühren und kurz mitköcheln lassen. Kräuterbund und Lorbeerblätter entfernen. Die Minestrone mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, auf Suppenteller verteilen und mit gehackten Kräutern sowie etwas geriebenem Parmesan bestreuen. Das Gericht sofort servieren.



30
Minuten

SPAGHETTI in Oliven-Tomatensoße

Spaghetti alla puttanesca

FÜR 4 PERSONEN

500 g Spaghetti
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
30 g Sardellen in Öl (Dose)
100 g schwarze und grüne Oliven (Glas), entsteint
60 g gegrillte Paprika in Lake (Glas)
4 EL natives Olivenöl extra
2 EL Kapern in Lake (Glas)
400 g stückige Tomaten (Dose)
60 g frisch geriebener Parmesan

1 EL Petersilie, gehackt
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Sardellen abtropfen lassen und grob zerkleinern. Oliven in Ringe, grillte Paprika in grobe Stücke schneiden.

2 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin kurz anbraten. Sardellen, Oliven, Paprika und Kapern dazugeben und alles mit Salz und

Pfeffer würzen. Etwas Nudelkochwasser und die stückigen Tomaten dazugeben, den Sugo ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3 Die Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und mit der Hälfte des Parmesans unter den Sugo mengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit übrigem Parmesan und Petersilie bestreuen und servieren.

TIPP: Ein Chiliöl auf dem Tisch bereitstellen. Dann kann jeder das Gericht nach eigenem Gusto noch etwas schärfen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



30
Minuten

STACHELBEER-SCHICHTDESSERT

Dessert all'uva spina

FÜR 4 PERSONEN

1/2 Vanilleschote
250 g grüne Stachelbeeren
50 g Zucker
100 g Ziegenfrischkäse
150 g Joghurt
60 g Puderzucker
1 Spritzer Biozitronensaft
12 Amarettini

1 Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Die Stachelbeeren verlesen, waschen, trocken tupfen und in einem Topf mit Vanillemark, -schote, Zucker sowie 2 EL Wasser ca. 2 Minuten köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Den Ziegenfrischkäse in einer Schüssel mit Joghurt und Puderzucker glatt rühren. Die Creme mit etwas Zitronensaft abschmecken. Vanilleschote aus dem Kompott entfernen. Das warme Kompott in 4 Gläser verteilen, die Creme daraufgeben und die Amarettini darüberbröseln. Das Dessert sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Mit Feta gefüllte, gebackene
**ZUCCHINI- UND
AUBERGINENRÖLLCHEN**
in Tomatensoße

Rezept auf Seite 51



Große, bunte Vielfalt Gemüseküche

Wir feiern den Sommer mit **sonnenverwöhnten, reif geernteten Tomaten, Paprikaschoten, Auberginen und Zucchini** - jetzt wird's köstlich!



SPINATKÜCHLEIN mit Pinienkernen

Rezept auf Seite 52

Extrawürze

Rühren Sie für noch mehr Aroma einige gehackte Oliven oder getrocknete Tomaten unter den Teig. Anstelle des Feta können Sie je Küchlein 1 Minimozzarellakugel im Teig verstecken. Die Küchlein heiß servieren, damit der Mozzarella Fäden zieht.

Pasta mit Gemüsesugo So aromatisch!



RIGATONI
mit Caponata-Sugo

Rezept auf Seite 54

Knusprig

Besonders kross gelingen Ihnen die Mini-Pizzen in einem Pizzaofen oder auf einem Pizzastein. Wer beides nicht hat, kann stattdessen beim Vorheizen des Ofens auch das Blech miterhitzen. Die Fladen samt Backpapier vorsichtig aufs heiße Blech ziehen.

MINI-PIZZEN mit Kirschtomaten und roter Zwiebel

Rezept auf Seite 54

Mit herzhafter Füllung Neue Leibspeise

Ohne Fleisch?

Für eine vegetarische Variante ersetzen Sie das Hackfleisch in der Füllung durch eine Mischung aus geraspelten Karotten und Knollensellerie. Beides kurz andünsten, dann mit dem Reis und den weiteren Zutaten vermengen und die Paprikaschoten befüllen.



PAPRIKASCHOTEN
mit Reis-Hackfleisch-Füllung

Paprikaschoten mit Reis-Hackfleisch-Füllung

Peperoni ripieni di riso e carne macinata

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Pastinaken
- 2 Stiele Petersilie
- 4 rote Paprikaschoten
- 250 g Hackfleisch
- 200 g Reis, gegart
- 1 Ei
- 200 g frisch geriebener Parmesan
- 1 EL Thymian, gehackt
- 1 EL Rosmarin, gehackt
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 50 ml Weißwein
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Pastinaken schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die

Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Die Paprikaschoten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden. Die Schoten entkernen und aufrecht in eine Auflaufform setzen. Ggf. den Boden etwas begradigen, damit sie nicht umfallen.

3 Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Reis, Ei, Parmesan, Zwiebel und Pastinaken sowie den gehackten Kräutern vermengen. Den Mix mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und in die Schoten füllen. Diese mit dem Olivenöl beträufeln, die Deckel aufsetzen und den Wein angießen. Paprikaschoten im vorheizten Ofen ca. 45 Minuten backen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten



Das Multitalent

Es gibt wohl kaum eine vielseitigere Gemüsesorte als Paprika. Man kann sie grillen, braten, dünnen, räuchern, schmoren, backen, einlegen, kochen oder einfach roh verspeisen. Zudem ist sie in getrockneter Form und fein gemahlen ein tolles Gewürz. Paprika ist nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund, denn sie enthält besonders viel Vitamin C.

Mit Feta gefüllte, gebackene Zucchini- und Auberginenröllchen in Tomatensoße

Involtini di zucchine e melanzane ripieni di feta al forno



FÜR 4 PERSONEN

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 Zweig Rosmarin
- 3-4 EL Tomatenmark
- 2-3 TL edelsüßes Paprikapulver
- 400 g geschälte Tomaten (Dose)
- 1 TL getrockneter Oregano
- etwas Chilipulver
- etwas Zucker
- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 Aubergine
- 250 g Feta
- 250 g Ricotta
- 1 Eigelb

- 2-3 EL Pinienkerne
- 2 EL frisch geriebener Parmesan zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 2 EL Petersilie, gehackt, zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Soße die Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in einem Topf im Öl glasig andünsten. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und hacken. Tomatenmark kurz mitdünsten. Alles mit dem Paprikapulver bestäuben und den Rosmarin dazugeben. Geschälte Tomaten mit einem Messer in der Dose grob zerstoßen und mitsamt Tomatensaft zum Soßenansatz geben. Alles ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dann mit Salz, Pfeffer, Oregano, Chili sowie Zucker pikant abschmecken.

2 Zucchini und Aubergine waschen, putzen und längs in 2-3 mm dünne

Scheiben schneiden oder hobeln. Diese kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und trocken tupfen.

3 1 Knoblauchzehe schälen, hacken und mit 1 Prise Salz fein zerreiben. Feta abtropfen lassen und klein würfeln. Mit Knoblauch, abgetropftem Ricotta, Eigelb, Pinienkernen, Parmesan und Petersilie gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

4 Die Gemüsescheiben jeweils auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit der Käsecreme bestreichen. Jeweils einrollen und die Röllchen dicht an dicht senkrecht in eine Auflaufform setzen. Alles mit der Tomatensoße übergießen und im vorheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. Die gebackenen Gemüseröllchen mit frisch gehackter Petersilie sowie geriebenem Parmesan bestreuen. Dazu passt Couscous oder Weißbrot.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Gebackene Tomaten mit Hackfleisch-Mandel-Füllung

Pomodori al forno ripieni di carne macinata e mandorle

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Thymian, Oregano, Majoran, Rosmarin)
- 60 g Mandelkerne
- 1 kg bunte große Tomaten (verschiedene Sorten, z.B. Ochsenherz-, Roma-, grüne, gelbe, dunkle Tomaten)
- 3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 500 g Rinderhack
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Ciabatta
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel sowie Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Blättchen

bzw. Nadeln abzupfen und alles hacken. Die Mandelkerne ebenfalls hacken. Die Tomaten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und die Früchte aushöhlen.

2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin goldbraun und krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Kräuter und Mandeln ebenfalls untermengen und den Mix mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die ausgehöhlten Tomaten mit der Hackfleischmasse füllen, nebeneinander in eine gefettete Auflaufform setzen und mit dem geriebenen Parmesan bestreuen. Die Gemüsebrühe angießen und die gefüllten Tomaten im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen, zu dunkel zu werden. Das Ciabatta in Scheiben schneiden und mit den gebackenen gefüllten Tomaten servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Von wegen *plump!*

Von den Azteken als „tomatl“ (dt. „plumpe Frucht“) bezeichnet, hat sich die Tomate, wie die spanischen Eroberer sie dann nannten, zu einem wahren Alleskönner in der Küche vieler Länder gemacht. Ob im Salat, als Soße, Suppe oder Bruschetta-Belag, am besten schmecken Tomaten reif geerntet. Scheuen Sie sich nicht, für Sugos und Schmorgerichte auf Dosen-tomaten zurückzugreifen, in die Konserven kommen nur sonnenge-reifte aromatische Früchte.

Spinatküchlein mit Pinienkernen

Tortine di spinaci e pinoli



FÜR 12 STÜCK

- etwas Butter zum Fetten
- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 100 g Babyspinat
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Buttermilch
- 50 ml Öl
- 1 Ei
- etwas frisch geriebene Muskat-nuss
- 80 g frisch geriebener Parmesan

- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 150 g Feta
- 50 g Pinienkerne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden einer Muffinform mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und grob hacken.

2 Den Spinat mit Knoblauch, Butter-milch und Öl pürieren. Das Ei unter-rühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und den Käse untermischen. Das Mehl in einer Schüssel mit Backpul-ver und Natron vermengen und dazu-geben. Den Feta zerbröckeln und eben-falls dazugeben. Alles zu einem weichen

Teig verrühren. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Buttermilch einarbeiten.

3 Den Teig in die Mulden geben, mit Pinienkernen bestreuen und im vor-geheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberflä-che drohen, zu dunkel zu werden. Eine Stäbchenprobe machen.

4 Die Küchlein aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und am besten warm oder lauwarm abgekühlt servieren.

TIPP: Diese Küchlein sind eine gute Salatbeilage, sie lassen sich aber auch zu einer besonderen Vorspeise abändern: Küchlein quer halbieren, mit Ricotta be-streichen und mit Rohschinken belegen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

Mit herzhafter Käsehaube Gratinierte Lieblinge



Kerniger Biss

Durch die Mandeln in der Füllung entsteht ein toller Kontrast zu den saftigen Tomaten. Wer dies nicht mag, brät stattdessen gewürfelte Zucchini mit dem Hackfleisch an oder mengt 1 in Würfel geschnittene Kugel Mozzarella unter die Hackmischung.

GEBACKENE TOMATEN mit Hackfleisch-Mandel-Füllung

Rigatoni mit Caponata-Sugo

Rigatoni alla caponata



FÜR 4 PERSONEN

500 g Tomaten
2 Auberginen
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
3 Stangen Staudensellerie
200 g Kirschtomaten
5 EL natives Olivenöl extra
1 TL Zucker
300 g passierte Tomaten (Dose)
2 EL Rosinen
2 EL Kapern in Lake (Glas)
50 g Pinienkerne
1/2 Bund Basilikum

40 g Pecorino
400 g Rigatoni
2-3 EL heller Balsamicoessig
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. Kurz ziehen lassen, dann kalt abschrecken und die Haut entfernen. Stielansatz ebenfalls entfernen und die Tomaten würfeln. Auberginen waschen, putzen und der Länge nach vierteln, dann in Stücke schneiden. In ein Sieb geben, salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Den Sellerie waschen, ggf. entfädeln und in Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen.

2 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Auberginen und Sellerie dazugeben und kurz mitbraten. Mit Zucker

bestreuen, karamellisieren lassen, dann passierte Tomaten und gewürfelte Tomaten dazugeben und alles aufkochen lassen. Rosinen, Kapern, etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Den Sugo 15 Minuten köcheln lassen, die Kirschtomaten in den letzten 8 Minuten mitgaren.

3 Inzwischen die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Den Pecorino in Späne hobeln. Rigatoni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen.

4 Den Sugo mit Balsamicoessig abschmecken und mit den tropfnassen Rigatoni vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Pinienkernen, Basilikum und Pecorino bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufelt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Mini-Pizzen mit Kirschtomaten und roter Zwiebel

Pizzette con pomodorini e cipolle rosse



FÜR 6 STÜCK

1/2 Würfel Hefe
etwas Zucker
2 EL natives Olivenöl extra
400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
200 g passierte Tomaten (Dose)
2 TL getrocknete italienische Kräuter
350 g Kirschtomaten an der Rispe
1 rote Zwiebel
1 Kugel Büffelmozzarella
1 TL Sesamsaat

30 g Parmesan am Stück
etwas Basilikum zum Garnieren
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Am Vortag Hefe, Zucker und 50 ml Wasser verrühren und 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen. 1/2 TL Salz, Öl und Mehl in eine Schüssel geben, das Hefewasser und 175 ml lauwarmes Wasser dazugießen und alles zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten, der nicht mehr am Schüsselrand klebt. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig abdecken und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Für den Belag die passierten Tomaten mit etwas Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker und 1 TL getrockneten Kräutern würzen. Kirschtomaten waschen. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Mozzarella in Stücke zupfen.

3 Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 6 Portionen teilen und zu kleinen ovalen Fladen ausrollen. Die Teiglinge auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche verteilen, dabei etwas Abstand lassen. Die Tomatensoße darauf verstreichen, dann Mozzarella, Zwiebelstreifen und Kirschtomaten darauf verteilen. Die Teigränder mit etwas Sesam bestreuen.

4 Die Mini-Pizzen blechweise in ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen goldbraun und knusprig backen. Die Mini-Pizzen aus dem Ofen nehmen, den Parmesan darüberreiben, die restlichen Kräuter darüberstreuen und alles mit Basilikum garnieren. Die Mini-Pizzen dann sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten zzgl. ca. 8 Stunden Ruhezeit

DER NEUE PODCAST

MIT EXKLUSIVEN GÄSTEN



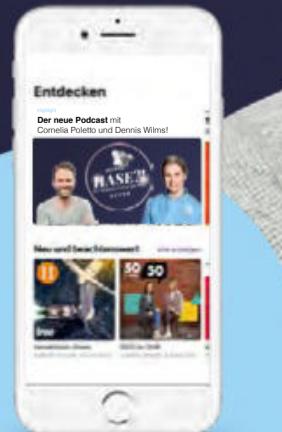
Oli.P



BETTINA TIETJEN



HANS SIGL



JEDE WOCHE NEU!



PASTA & VINO

Nudelgerichte mit passender Weinempfehlung

Freuen Sie sich auf neue Ideen für **Pastagerichte mit Erbsen und Bohnen!**

Mit einem Glas Wein wird der Genuss noch getoppt

FOTOS & STYLING | ANNA GIESELER & HENRIKE WÖLFL

TAGLIATELLE mit Stangenbohnen-Carbonara

Tagliatelle alla carbonara di fagiolini

FÜR 4 PERSONEN

500 g Stangenbohnen
400 g Tagliatelle
200 g Pancetta
2-3 Stiele Bohnenkraut
6 Eier
150 g frisch geriebener Parmesan
3 EL natives Olivenöl extra
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Bohnen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen die Tagliatelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen.

2 Den Pancetta in Würfel schneiden. Bohnenkraut waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Eier in einer Schüssel mit Parmesan und etwas Salz und Pfeffer verquirlen.

3 Pancetta in einer großen Pfanne im heißen Öl knusprig auslassen. Bohnen dazugeben und darin schwenken. Die Tagliatelle abgießen und tropfnass dazugeben. Alles gut vermengen. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Eiermischung dazugießen und rasch verrühren, bis die typische cremige Konsistenz entstanden ist. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Bohnenkraut garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Passende Weinempfehlung



Klassiker aus Verona

Ein authentischer und profilstarker Botschafter aus dem Valpolicella, der durch den Ausbau in Eiche an Komplexität und Aromentiefe gewonnen hat. Die ausgeprägte Würze harmoniert bestens mit dem kräftigen Pancetta im Gericht.

WIR EMPFEHLEN: „Ripasso della Valpolicella Classico Superiore DOC 2019“ von Cantina di Negar, 13,5 Vol.-%, Rebsorten: 70 % Corvina, 15 % Rondinella, 15 % Corvinone, 8,99 Euro, www.vinolisa.de



BUNTE PENNE-FRITTATA mit Salat aus rohen Erbsen

Frittata di pasta colorata e insalata di piselli freschi

FÜR 4 PERSONEN

250 g Mini-Penne

1 Schalotte

3 Stiele Basilikum

6 EL natives Olivenöl extra

2 EL heller Balsamicoessig

1/2 TL flüssiger Honig

350 g gepalte Erbsen

1 rote Paprikaschote

100 g Schafskäse

10 Eier

150 g Sahne

1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mini-Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Schalotte schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. 3 EL Olivenöl mit Essig, Honig, Schalotte, Basilikum, Salz und Pfeffer verrühren und mit 200 g Erbsen mischen. Bis zum Servieren durchziehen lassen.

3 Die Paprikaschote waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Schafskäse grob zerbröckeln. Die Eier in einer Schüssel mit Sahne, Zitronenschale sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen.

4 Das übrige Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Paprika und Erbsen darin 2–3 Minuten anbraten. Die Hitze reduzieren und die Penne untermengen. Die Eiermischung angießen, den Schafskäse dazugeben und die Eier bei kleiner Hitze stokken lassen. Nach Belieben alles wenden und kurz weiterbraten. Die Frittata mit dem Erbsensalat servieren.

TIPP: Wer mag, kann die Erbsen für den Salat vorher 3–4 Minuten blanchieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Passende Weinempfehlung



Riserva setzt Maßstäbe

Typische sizilianische Sorten sind hier zu einem Weißwein der Sonderklasse vermaßt. Er wurde ein Jahr in verschiedenen Fässern verfeinert und gibt erst würzige Aromen, dann Noten von Pfirsich, Trockenfrüchten und Mandeln frei. Salzige Mineralität bereitet einen langen Nachhall vor.

WIR EMPFEHLEN: „Quarantanni Bianco Riserva Sicilia DOC 2018“ von Colomba Bianca, 13 Vol.-%, Rebsorten: 70 % Grillo, 30 % Zibibbo, 15,99 Euro, www.vinolisa.de

SPAGHETTI mit Bohnenpesto und Hähnchen

Spaghetti al pesto di fave e straccetti di pollo

FÜR 4 PERSONEN

200 g gepalte dicke Bohnen
1 Knoblauchzehe
50 g Pistazienkerne
10 EL natives Olivenöl extra
1/2 Biolimette (abgeriebene Schale und Saft)
50 g frisch geriebener Grana Padano
300 g grüne Bohnen
400 g Spaghetti
400 g Hähnchenbrustfilet
100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Dicke Bohnen 3–4 Minuten in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen, abschrecken und die Kerne aus den Häut-

chen drücken. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Bohnenkerne, Knoblauch, Pistazien, 7 EL Öl, Limettenschale, -saft, etwas Salz und Pfeffer fein pürieren. Den Grana Padano unterrühren.

2 Grüne Bohnen putzen, waschen und ggf. in Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser 5–6 Minuten garen. Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

3 Inzwischen Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne im restlichen heißen Öl rundherum goldbraun braten. Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen, in Stücke schneiden und mit den grünen Bohnen zum Fleisch geben.

4 Die Pasta abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Das Pesto mit etwas Kochwasser glatt rühren, mit der Pasta vermengen und in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Passende Weinempfehlung



Weicher Charakter

Ein tiefdunkler Rotwein aus Siziliens Parade-Rebsorte, der durch Verfeinerung im Barrique an Komplexität gewonnen hat. Aromen von Himbeeren, Maulbeeren und Kirschen fügen sich mit Noten von Vanille, Kakao und Kaffee zu einem tiefgründigen Ganzen. Mit samtenen Tanninen.

WIR EMPFEHLEN: „Resilience Nero d'Avola Sicilia DOC 2020“ von Colomba Bianca, 14,5 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Nero d'Avola, 8,49 Euro, www.vinolisa.de





MAFALDINE mit Cannellinibohnen-Salsiccia-Sugo

Mafaldine al sugo di salsiccia e fagioli cannellini

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zweige Rosmarin**
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
400 g Salsicce
400 g Cannellinibohnen (Dose)
3 EL natives Olivenöl extra
800 g stückige Tomaten (Dose)
400 g Mafaldine
125 g Rucola
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen, beides in feine Würfel schneiden. Das Brät der Salsicce in kleinen Portionen aus der Pelle drücken. Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Salsicca-Stückchen darin rundherum goldbraun anbraten. Rosmarin, Knoblauch und Zwiebel dazugeben und kurz mitbraten. Stückige Tomaten und Bohnen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 5–8 Minuten köcheln lassen.

3 In der Zwischenzeit die Mafaldine nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Mafaldine abgießen und tropfnass mit dem Sugo vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Rucola garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Passende Weinempfehlung



so ist Italien

Italiens großer Rotwein ...
... kommt kräftig, kompakt und sehr komplex daher. Gekeltert aus den typischen Rebsorten seiner Region und ausgebaut im Holzfass, überzeugt er mit idealer Struktur und geschmacklicher Vielfalt. Toll zur würzigen Salsiccia in diesem Rezept.

WIR EMPFEHLEN: „Amarone della Valpolicella Classico DOCG 2018“ von Cantina di Negrar, 15,5 Vol.-%, Rebsorten: 70 % Corvina, 15 % Corvinone, 15 % Rondinella, 18,99 Euro, www.vinolisa.de

BOHNEN-PASTASALAT mit Büffelmozzarella

Insalata di pasta, fave, taccole, fagioli e mozzarella di bufala

FÜR 4 PERSONEN

400 g Trofie
300 g gepalte dicke Bohnen
60 g Pinienkerne
200 g Zuckerschoten
300 g Kirschtomaten
1/2 Bund Basilikum
400 g Borlottibohnen (Dose)
2 Kugeln Büffelmozzarella
8 EL natives Olivenöl extra
1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
1 Prise Zucker
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Trofie nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Die dicken Bohnen 3–4 Minuten in kochendem Salz-

wasser garen, abgießen und abschrecken. Bohnenkerne aus den Häutchen drücken.

2 Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Zuckerschoten putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob zerpfücken. Die Borlottibohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke zupfen.

3 Das Olivenöl in einer großen Schüssel mit Zitronenschale, Zitronensaft, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing vermengen. Den Pastasalat auf Teller verteilen und sofort servieren.

TIPP: Sollten Sie keine Borlottibohnen bekommen, können Sie auch weiße Bohnen, Cannellinibohnen oder aber Kidneybohnen aus der Dose verwenden. Kichererbsen eignen sich ebenfalls sehr gut.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Passende Weinempfehlung



Der Wein vom Gardasee

Die Böden rund um den südlichen Gardasee sind ton- und kalkhaltig, was sich in diesem Lugana als Länge verleihender mineralischer Grundton spiegelt. Vielschichtig mit Noten von frischen exotischen Früchten wie Honigmelone und Papaya bis hin zu weißen Blüten. Enorm animierend.

WIR EMPFEHLEN: „Lugana DOC 2020“ von Cantina di Negrar, Rebsorte: 100 % Trebbiano, 12,5 Vol.-%, 8,99 Euro, www.vinolisa.de



CANNELLONI mit Erbsen-Ricotta-Füllung

Cannelloni ripieni di ricotta e piselli

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 roter Peperoncino
- 3 Stiele Minze
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 500 g gepalte Erbsen
- 2 EL Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 2 EL Mehl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Milch
- 150 g Gorgonzola
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 350 g Ricotta
- 2 Eigelb
- ca. 20 Cannelloniröllchen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch und Zwiebel schälen, beides in feine Würfel schneiden. Peperoncino waschen und fein hacken. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Peperoncino darin andünsten. Erbsen dazugeben und ca. 5 Minuten garen.

2 Die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl dazugeben und darin hell anschwitzen, dann mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Die Soße 8–10 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Gorgonzola, Zitronenschale und -saft unterrühren und die Soße mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ricotta und Eigelb verrühren. 2/3 der Erbsenmischung grob stampfen und mit der Minze sowie etwas Salz und Pfeffer unter die Ricottamasse mengen. Die Masse mithilfe eines Spritzbeutels in die Cannelloniröllchen füllen. Diese in eine gefettete Auflaufform geben, mit Soße und übriger Erbsenmasse bedecken und im heißen Ofen 30–35 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



Passende
Weinempfehlung



RE

SE

IL

CE

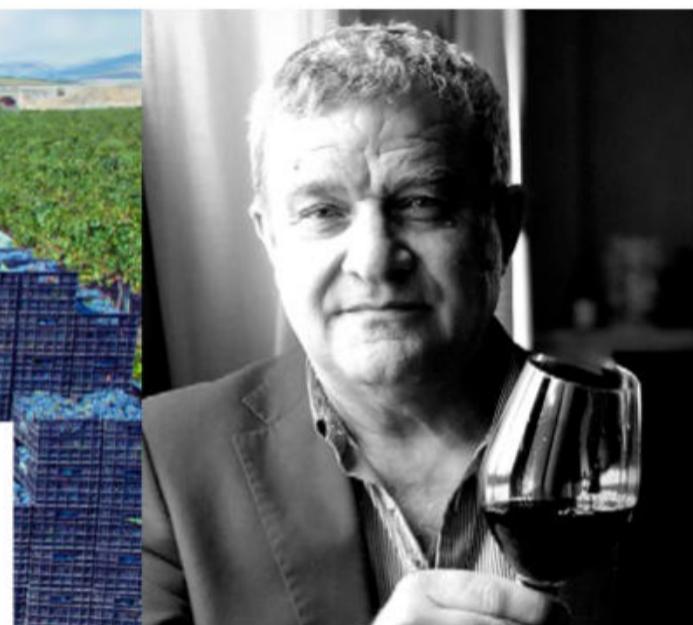
RE

SE</p

Italienischer Weingenuss



COLOMBABIANCA
BIOCANTINE DI SICILIA



Cantine Colomba Bianca

Resilienz in der Flasche – nachhaltiger Wein von der Insel Sizilien

Die Ausgangssituation bei Colomba Bianca ist ideal: Dank des weit über Sizilien verteilten Rebbesitzes kann das junge, engagierte Önologen-Team stets auf Lese-gut aus unterschiedlichen Regionen und Mikroklimata zurückgreifen. Jahrgangsbedingte qualitative Mängel in einem Weinberg können somit durch Trauben aus einer anderen Lage ausgeglichen werden. Dabei sind Denken und Handeln in Weinberg und Keller stets auf den Schutz der natürlichen Ressourcen ausgerichtet.

Diese Entschiedenheit im Hinblick auf eine gesunde, ökologische Gestaltung der Zukunft mag unter anderem auf der bewegten, herbe Rückschläge beinhaltenden Geschichte der Genossenschaft gründen: Im Jahr 1968 zerstörte ein Erdbeben auf Sizilien die Lebens-

grundlage Tausender Menschen. Einige Weinbauern entschlossen sich, den mühseligen Wiederaufbau anzugehen und ihr Terroir weiterhin zu bewirtschaften.

Heute, mehr als 50 Jahre später, kann der Lohn dieser Arbeit geerntet werden. Denn inzwischen handelt es sich bei den damals rekultivierten Pflanzen um alte Reben, die überdurchschnittlich hohe und konzentrierte Qualität hervorbringen. Dieses Vermögen, traumatische Geschehnisse durch das Entwickeln zielgerichteter Widerstandskraft zu überwinden, nennt sich Resilienz. Dieser Fähigkeit und der Erinnerung an die Zerstörungen widmet Colomba Bianca die Serie „Resilience“, auf die Weingutspräsident Leonardo Taschetta (o.r.) zu Recht stolz sein kann. www.colombabianca.com



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

UNSER
EINKAUFSTIPP

Italienische Weine per Mausklick einkaufen

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



CANTINA DI NEGRAR



Cantina di Negar

Gemeinschaftlich für die Heimat – Weinkooperative aus Venetien

Die Geschichte der kreativen Kooperative geht bereits auf den Anfang der 1930er-Jahre zurück. Von Beginn an haben sich die beteiligten Winzerfamilien als „Gärtner des Territoriums“ verstanden. Auch heute noch steht ihr Wirken in starkem Bezug zu den gewachsenen Traditionen ihrer Heimatregion rund um die wunderhübsche Stadt Verona. Dabei finden die erzeugten Weine einen zeitgemäßen, durchaus modernen Ausdruck mit besonders gelungenem Preis-Freude-Verhältnis.

Die Verbundenheit zum Terroir zeigt sich bei der Cantina di Negar auch in der täglichen Arbeit, die der ökologischen Nachhaltigkeit verpflichtet ist. Initiiert wurde ein umfangreiches Programm Paket, das unter anderem die Vermeidung des Einsatzes von Pestiziden in den

Weinbergen beinhaltet. Darüber hinaus wurden Protokolle zum Schutz der heimischen Rebsorten entwickelt. Etwa 40 dieser autochthonen Varietäten werden von der Cantina kultiviert.

Die Weingärten der Genossenschaft wechseln sich in schöner Harmonie mit Kirschbäumen und Olivenhainen ab, Blumen und Hülsenfrüchte begrünen die Rebzeilen, wovon Bienen und andere Insekten profitieren. Das alles sind bedeutende Beiträge zum Erhalt der biologischen Vielfalt. Diese und weitere Maßnahmen haben in ihrer Summe dazu geführt, dass die Cantina di Negar von der renommierten Fachpublikation „Weinwirtschaft“ bereits dreimal zur „Besten Genossenschaft Italiens“ gekürt wurde. www.cantinanegar.it



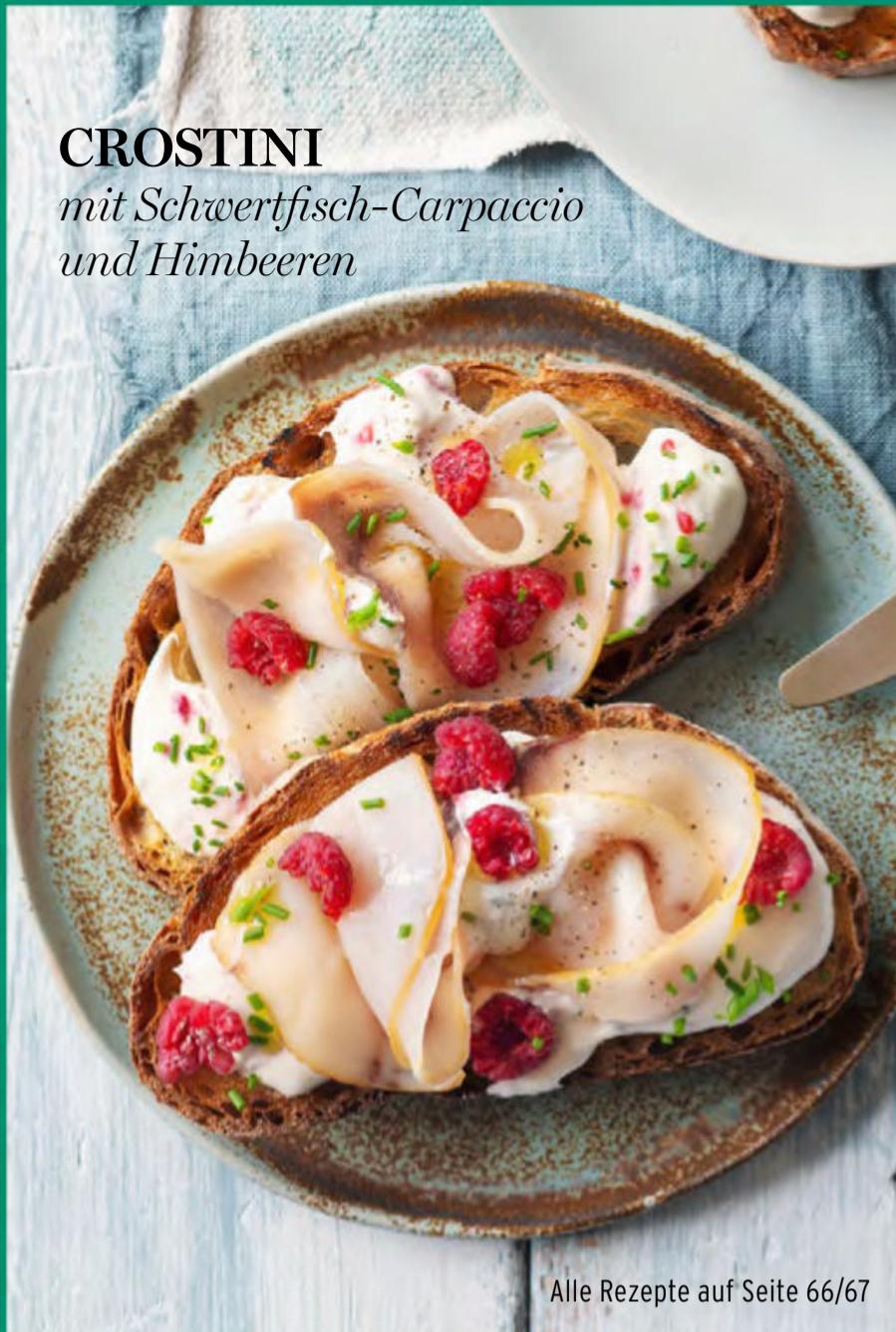
Klein und so fein! CROSTINI

Wer den italienischen Aperitivo kennt und liebt, findet hier
die passende Inspiration für wunderbare Häppchen, die
im Handumdrehen belegt sind und grandios schmecken



CROSTINI
mit Hähnchenleber,
Kapern und Salbei

Rezept auf Seite 66



CROSTINI
*mit Schwertfisch-Carpaccio
und Himbeeren*



**ZIEGENKÄSE-
HONIG-CROSTINI**
mit getrockneten Tomaten



**BIRNE-GORGONZOLA-
CROSTINI**
mit Parmaschinken



CROSTINI
mit Erbsen-Parmesancreme



Crostini mit Ragout, Oliven, Pilzen & Rucola

Crostini con spezzatino, olive, funghi e rucola

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 7 Knoblauchzehen
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 1/2 TL Zucker
- 175 g Hähnchenfleisch, gegart, ohne Knochen
- 75 ml Weißwein
- 50 g geriebener Mozzarella
- 150 g Pilze, gemischt, je nach Saison
- 120 g Oliven, gemischt, entsteint
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 5 EL grob geriebener Parmesan
- 4 Scheiben Tramezzini-Brot
- 1 Handvoll Salat (z.B. Rucola und Feldsalat)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Tomatensoße 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Beides in einem kleinen Topf in 1 EL Olivenöl andünsten. Tomaten dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Zucker würzen und ca. 10 Minuten

köcheln lassen. Für das Ragout 2 Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in 2 EL Olivenöl andünsten. Das Fleisch klein schneiden, dazugeben und leicht anbräunen. Mit Wein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wein etwas verkochen lassen. Die Mischung abkühlen lassen, den Mozzarella untermischen.

2 Die Pilze putzen und klein schneiden. 1 Knoblauchzehe und 1 Zwiebel schälen und würfeln. Pilze in 2 EL Olivenöl in einer Pfanne 3–4 Minuten scharf anbraten. Knoblauch und Zwiebel kurz mitgaren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Für die Olivenpaste 2 Knoblauchzehen schälen und mit den Oliven grob hacken. Petersilie, 1 EL Öl, 2 EL Parmesan und Pfeffer untermengen.

3 Die Brotscheiben in je 3 Teile schneiden und in einer großen Pfanne von beiden Seiten rösten. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, die Crostini auf einem Backblech verteilen.

4 4 Crostini mit etwas Tomatensoße bestreichen, die Olivenpaste darauf verteilen. Weitere 4 mit Tomatensoße bestreichen und mit Pilzen belegen. Die restlichen 4 zuerst mit dem Ragout belegen und die Tomatensoße darauf verteilen. Die Crostini 6–8 Minuten im Ofen backen. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und auf den Crostini verteilen. Mit Parmesan bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



Crostini mit Hähnchenleber, Kapern und Salbei

Crostini con fegatini di pollo, capperi e salvia

FÜR 4 PERSONEN

- 8 Scheiben Baguette
- 4 EL natives Olivenöl extra

- 200 g Hähnchenleber
- 2 Stiele Salbei
- 1 TL Butter
- 1 EL Kapern in Lake (Glas)
- 1 EL Petersilie, grob gehackt
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Baguettescheiben mit 3 EL Olivenöl bestreichen und in einer Pfanne von beiden Seiten knusprig rösten. Die Hähnchenleber trocken tupfen und ggf. in kleinere Stücke schneiden, dann im restlichen Olivenöl in der Pfanne unter Wenden 5–6 Minuten braten.

2 Den Salbei waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und zur Leber geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und die Butter dazugeben. Die gebratene Leber mit den Salbeiblättern auf den gerösteten Brotscheiben verteilen. Die Crostini mit Kapern und Petersilie garnieren und servieren.

TIPP: Wer mag, bereitet eine Lebercreme zu. Dazu den Leber-Salbei-Butter-Mix in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Die Creme auf den gerösteten Brotscheiben verteilen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Crostini mit Schwertfisch-Carpaccio und Himbeeren

Crostini con carpaccio di pesce spada e lamponi

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Scheiben Weißbrot
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 1/2 Knoblauchzehe
- 100 g Himbeeren
- 150 g saure Sahne
- 1/2 EL Apfelessig

- 200 g** **Schwertfisch, geräuchert, in dünnen Scheiben**
2 EL **Schnittlauchrölle**
etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Brotscheiben mit Olivenöl bestreichen und in einer Pfanne von beiden Seiten anrösten, dann mit Knoblauch einreiben. Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Himbeeren in einer Schüssel mit einer Gabel leicht zerdrücken und mit saurer Sahne, Essig, Salz und Pfeffer vermischen.

2 Die Creme auf den gerösteten Brot- scheiben verteilen und mit Schwertfisch belegen. Die Crostini mit übrigen Himbeeren und Schnittlauch garnieren und mit etwas Öl beträufelt servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten**



Ziegenkäse-Honig-Crostini mit getrockneten Tomaten

Crostini con caprino, miele e pomodori secchi

FÜR 4 PERSONEN

- 1** **Ciabatta**
3-4 EL **natives Olivenöl extra**
400 g **Ziegenfrischkäse**
3 EL **flüssiger Honig**
1/2 **Biozitrone (abgeriebene Schale)**
180 g **getrocknete Tomaten in Öl (Glas)**
1/2 Bund **Petersilie**
1 Beet **Kresse**
etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Das Ciabatta in Scheiben schneiden. Diese von beiden Seiten jeweils mit etwas Öl bestreichen und in einer heißen Pfanne goldbraun rösten.

2 Ziegenfrischkäse mit Honig, Zitronenschale sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Getrocknete Tomaten gut abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Kresse vom Beet schneiden.

3 Die gerösteten Ciabattascheiben mit der Ziegenkäsecreme bestreichen. Die getrockneten Tomaten darauf verteilen. Die Crostini dann mit Petersilie und Kresse bestreuen und sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten**



Birne-Gorgonzola-Crostini mit Parmaschinken

Crostini con pere, gorgonzola e prosciutto di Parma

FÜR 4 PERSONEN

1 Ciabatta

5-6 EL **natives Olivenöl extra**

2 **Birnen**

1/2 **Biozitrone (Saft)**

1 TL **brauner Zucker**

50 g **Rucola**

150 g **Gorgonzola**

150 g **Parmaschinken in dünnen Scheiben**

etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Ciabatta in Scheiben schneiden. Diese mit etwas Öl bestreichen und in einer heißen Pfanne portionsweise goldbraun und knusprig rösten.

2 Birnen waschen, vom Kerngehäuse befreien, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Das übrige Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Birnen darin kurz anbraten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.

3 Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Gorgonzola in Stücke schneiden, Parmaschinken grob zerpfücken. Ciabattascheiben mit Birnen, Gorgonzola, Parmaschinken und Rucola belegen und servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**



Crostini mit Erbsen-Parmesan-Creme

Crostini con crema di piselli e parmigiano

FÜR 4 PERSONEN

1 Schalotte

4-5 EL **natives Olivenöl extra**

200 g **gepalte Erbsen**

150 ml **Gemüsebrühe**

30 g **frisch geriebener Parmesan**

1 **Ciabatta**

1/2 Bund **Radieschen**

30 g **Erbsensprossen**

etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin andünsten. Die Erbsen dazugeben und mitdünsten. Brühe dazugießen und alles 2-3 Minuten köcheln lassen. Die Mischung dann vom Herd nehmen und fein pürieren. Parmesan unterrühren. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

2 Inzwischen das Ciabatta in Scheiben schneiden, diese mit Öl bestreichen und in einer Grillpfanne goldbraun rösten. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Sprossen waschen und trocken tupfen. Die gerösteten Ciabattascheiben mit der Erbsen-Parmesan-Creme bestreichen, mit Radieschen und Sprossen garnieren und servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**



Leinen los!

Dank Omega-3-Fettsäuren, hohem Eiweißgehalt und vielen Spurenelementen ist Fisch ein gesundes Lebensmittel, das zweimal pro Woche auf unserem Speiseplan stehen sollte.

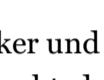


GESUND ALL'ITALIANA

Dieses Mal: Fisch

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





Italien von Meer umschlungen, von Flüssen und Seen durchzogen. Wenig verwunderlich also, dass Fisch hier regelmäßig auf die Teller kommt. Das ist lecker und gut für die Gesundheit. Denn wer regelmäßig Fisch isst, senkt das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Fettstoffwechselstörungen. Und weil diese Krankheiten weit verbreitet sind, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, zweimal pro Woche Fisch zu essen. Was macht Fisch eigentlich so gesund? Fisch ist reich an gesunden Fetten, den Omega-3-Fettsäuren. Die sind gut für Herz und Gehirn und zur Stärkung des Immunsystems. Im Gehirn wirken sie wie Schmieröl für die Nerven und lassen die Impulse schneller strömen. Weiterer Pluspunkt: Die Omega-3-Fettsäuren helfen dabei, den Blutdruck zu senken und können gutes Cholesterin erhöhen, während sie das schlechte reduzieren. Zudem halten sie die Blutgefäße sauber und elastisch. So können sie eine Verkalkung verhindern und vor Demenz und Schlaganfällen schützen. Wer also für Kaffeemaschine, Wasserkocher und Co. regelmäßig zum Entkalker greift, sollte das auch für den eigenen Körper tun – wo es noch dazu so lecker ist.





Fisch ist ein guter Wachmacher für den Körper, er spendet ihm viel Energie und fördert Konzentration und Kreativität, denn er enthält Jod und Selen sowie die Aminosäure Tyrosin. Alle drei unterstützen das körpereigene Energiekraftwerk, die Schilddrüse. Zusätzlich ist Fisch gut für die Gesundheit, da er die wichtigen Vitamine D, B6 und B12 enthält, die das Immun- sowie das Nervensystem stärken. Als wäre das noch nicht gesundheitsförderlich genug, ist Fisch auch gut für die Figur. Bis zu zwanzig Gramm hochwertiges Eiweiß sind in hundert Gramm Fisch enthalten. Eiweiß aus Fisch ist besonders bekömmlich, da es leicht verdaulich ist.

außerdem macht Eiweiß lange satt und schützt vor Heißhungerattacken. Wenn Sie sich nun mit Ihrem Speiseplan etwas Gutes tun wollen, integrieren Sie zweimal die Woche ein Fischgericht. Leckere – und natürlich gesunde – Rezeptvorschläge halten wir ab Seite 70 für Sie bereit. Doch ehe es ans Kochen geht, brauchen Sie beim Fischkauf einen guten Riecher, denn ob ein Fisch frisch ist, verrät nicht zuletzt sein Geruch. Fisch, der fischig riecht, ist bereits verdorben. Frischer Fisch duftet nach Meer und Seetang. Außerdem sollte das Fleisch fest, die Kiemen feucht und rot, die Augen glänzend und die Haut kräftig sein. Beim Drucktest dürfen keine Dellen zurückbleiben. Am besten kaufen Sie Fisch beim Händler Ihres Vertrauens. Falls das mal nicht möglich ist, haben wir noch einen Tipp für Sie: Auch Fisch aus der Dose oder aus der Tiefkühltruhe ist ein guter Nährstofflieferant. Die wichtigen Omega-3-Fettsäuren bleiben bei Dosenfisch erhalten, und da der Fisch direkt nach dem Fang schockgefrosten wird, bietet er selbst tiefgekühlt quasi fangfrischen Genuss. So lässt sich Fisch sehr gut bevorraten.

3 TOP-INFOS ÜBER FISCH

GUTE FETTE

Der Fettgehalt von Fischen unterscheidet sich je nach Sorte. Besonders reich an den gesunden Omega-3-Fettsäuren, die vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen können, sind Lachs, Sardellen, Sardinen, Makrele und Forelle.

ENERGIESPRITZE

Viele Menschen leiden unter Jodmangel, dabei braucht die Schilddrüse Jod, um energiespendende Hormone zu produzieren. Besonders reich an Jod ist fetter Seefisch wie Schelffisch, Scholle, Kabeljau oder Köhler – gemeinhin als Seelachs bekannt. Auch Meeresfrüchte wie Hummer, Garnelen oder Muscheln eignen sich als Jodlieferanten.

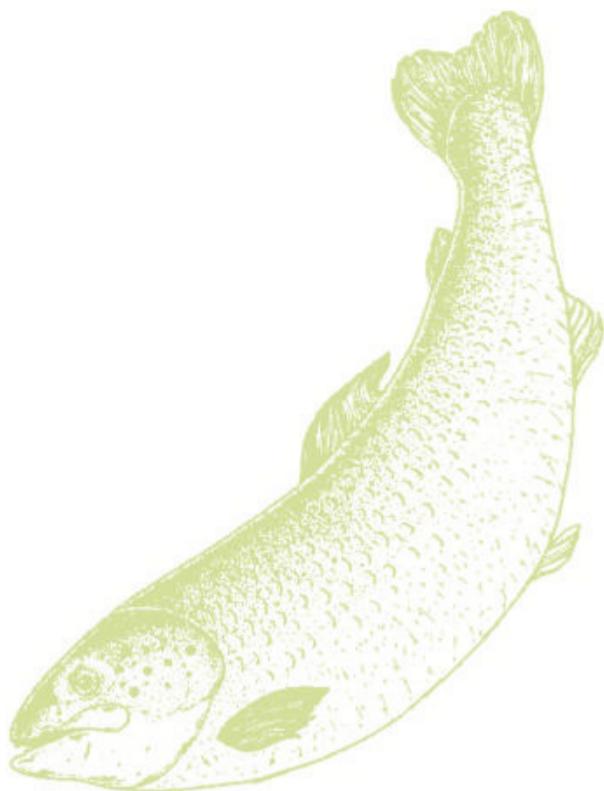
MACHT EINE GUTE FIGUR

Fisch ist reich an Eiweiß. Da der Blutzuckerspiegel nach Eiweißgenuss nicht stark steigt, schützt der Fischgenuss gleichzeitig vor Heißhungerattacken und macht lange satt. Der Eiweißgehalt variiert je nach Fischsorte. Für eine eiweißreiche diätische Ernährung empfehlen wir Goldmakrele, Thunfisch, Forelle, Seehecht und Seesaibling.





Bedenken Sie beim Kauf
immer auch die Herkunft
des Fischs. Fisch, der nach
biologischen Richtlinien, ohne Einsatz
von Antibiotika, gezüchtet wurde, erken-
nen Sie am EU-Biosiegel oder dem Natur-
land-Siegel. Darüber hinaus kennzeich-
net das MSC-Siegel Fische aus zertifizier-
ter nachhaltiger Fischerei und das ASC-
Siegel Fisch aus verantwortungsvoller
Aufzucht. Diese Fische können Sie also
guten Gewissens in Ihre Küche lassen.
Dort ist es ratsam für die Gesundheit, auf
eine schonende Zubereitung zu achten.
Am gesündesten ist es, Fisch zu dämpfen
oder zu dünsten. Panaden saugen beson-
ders viel zusätzliches Fett auf. Wer leich-
tem Genuss den Vorzug gibt, wählt lieber
also gegrillte oder gedünstete Varianten.



Omega-3-Fettsäuren machen Fisch so gesund



Meerforelle in Salzkruste mit Fenchel-Apfel-Salat

Trota di mare al sale con insalata di finocchi e mele

FÜR 4-6 PERSONEN

- 3 Eiweiß**
- 2 kg grobes Meersalz**
- 1 Meerforelle, küchenfertig**
- 2 Biozitronen zzgl. 2 EL Biozitronensaft**
- 500 g Fenchel mit Grün**
- etwas Zucker**
- 2 säuerliche grüne Äpfel**
- 1 rote Zwiebel**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 1 EL körniger Senf**
- etwas Petersilie zum Garnieren**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Eiweiß in einer großen Schüssel steif schlagen und das grobe Salz gründlich untermengen. Die Meerforelle innen und außen waschen und trocken tupfen. Die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben, dann in dünne Scheiben

schneiden. Die Hälfte davon in die Bauchhöhle des Fischs geben, die übrigen Scheiben beiseitestellen. Die Hälfte der Salzmasse auf dem Backblech ausbreiten. Den Fisch auflegen und mit der übrigen Salzmasse gut bedecken. Den Fisch im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen.

2 Den Fenchel waschen, putzen und in feine Scheiben hobeln, das Grün beiseitelegen. Fenchel mit Salz und etwas Zucker vermischen. Äpfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden. Olivenöl, Zitronensaft und Senf mit etwas Salz und Pfeffer verrühren, mit Zwiebel und Äpfeln zum Fenchel geben. Alles gut vermengen und das Fenchelgrün auf dem Salat verteilen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und die Kruste aufbrechen. Den Fisch mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren und mit dem Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

Gedämpftes Fischfilet mit Gurken-Rucola-Salat und Zitrusfrüchten

Filetto di pesce al vapore con insalata di cetrioli, rucola e agrumi

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Stiel Petersilie**
- 1 Stiel Basilikum**
- 150 g griechischer Joghurt**
- 1 EL Biozitronensaft**
- 4 Fischfilets (z.B. Seelachs oder Kabeljau, à ca. 180 g, ohne Haut)**
- 2 Bioorangen**
- 2 Biograpefruits**
- 1/2 Salatgurke**
- 1 Handvoll Rucola**
- 1 EL natives Olivenöl extra**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, mit Joghurt, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer fein mixen. Das Dressing abgedeckt kalt stellen. Fisch waschen und trocken tupfen.

2 Orangen und Grapefruits großzügig schälen, sodass auch die weiße Haut entfernt ist, und die einzelnen Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und entkernen. Anschließend quer in feine Scheiben schneiden. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

3 Fisch mit etwas Öl bestreichen und in einem Siebeinsatz über kochendem Salzwasser in 4-5 Minuten glasig gar dämpfen. Gurke, Zitrusfruchtfleis und Rucola auf Teller verteilen und je 1 Stück Fisch darauf anrichten. Dressing darüberträufeln und das Gericht servieren.

TIPP: Variieren Sie mithilfe der Kräuter die Würze. Mit Zitronenmelisse erhält das Gericht eine feinsommerliche Note.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

MEERFORELLE

in Salzkruste mit Fenchel-Apfel-Salat



Weißes Gold

Nicht nur gesunder Fisch, auch grobes Meersalz findet in diesem Gericht Verwendung. Diese Zubereitungsform ist besonders schonend, da der Fisch in der Kruste ohne Fett gegart wird.

FISCH-GEMÜSE-PÄCKCHEN

aus dem Ofen



Genusspakete

Durch das Garen im Pergamentpapier können die einzelnen Zutaten ihren Geschmack ideal aneinander abgeben. Das Ergebnis ist ein besonders aromatisches und zudem fettarmes Gericht.

Fisch-Gemüse-Päckchen aus dem Ofen

Pesce e verdure al cartoccio

FÜR 4 PERSONEN

600 g kleine, neue festkochende Kartoffeln
2 Karotten
2 kleine Zucchini
800 g festes weißes Fischfilet (z.B. Seehecht, Kabeljau)
2 Biozitronen
3 Stiele Dill
3-4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
etwas Piment d'Espelette
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser in 15–20 Minuten weich garen. Karotten und Zucchini waschen, ggf. schälen und putzen. Beides in feine, 5–6 cm lange Stifte schneiden. Fischfilet waschen, trocken tupfen und in 4 gleich große Portionen schneiden.

2 1 Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 4 Stücke Pergamentpapier zurechtlegen, Fisch und Gemüse mittig darauf verteilen, salzen und pfeffern. Alles

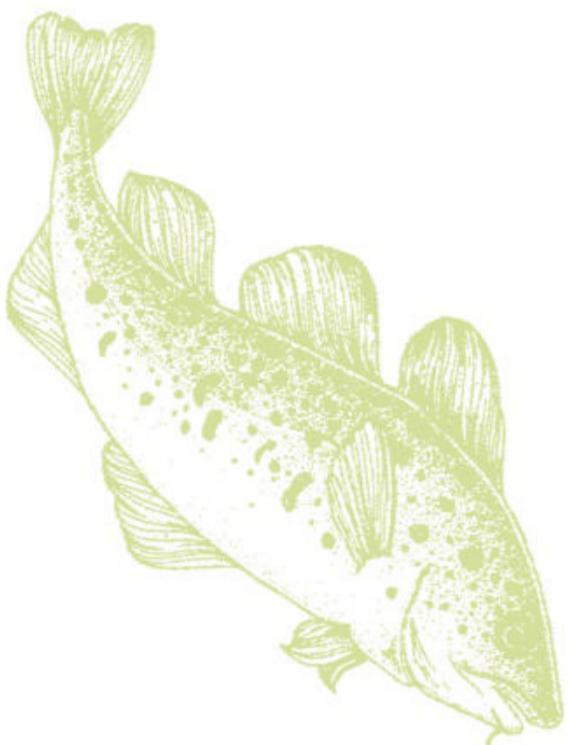
mit Zitronenschale bestreuen, mit Zitronensaft und 2 EL Olivenöl beträufeln und mit der Hälfte der Dillspitzen belegen. Das Papier darüber zusammenfalten, die Päckchen an den beiden Enden jeweils gut mit Küchengarn verschließen und auf ein Blech setzen. Die Päckchen in den vorheizten Backofen schieben und Fisch und Gemüse ca. 15 Minuten garen.

3 Die Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen, dann leicht andrücken und in einer mit Öl eingefetteten Auflaufform verteilen. Mit Salz, Pfeffer sowie 1 Prise Piment d'Espelette würzen, mit dem restlichen Öl beträufeln und im Backofen in ca. 5 Minuten goldbraun backen.

4 Übrige Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Stücke schneiden. Fischpäckchen und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Die Päckchen öffnen und mit den gerösteten Kartoffeln auf Tellern anrichten. Mit übrigen Dillspitzen garnieren und mit Zitronenstücken servieren.

TIPP: Mit einem Siebeinsatz können Sie Fisch auch im Topf dämpfen. Den Einsatz über dem kochenden Sud in den Topf hängen und den Deckel auf den Topf legen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten**



Fetter Seefisch ist reich an wertvollem Jod



Pastasalat mit Thunfisch, grünen Bohnen und Zitrone

Insalata di pasta con tonno, fagiolini e limone

FÜR 4 PERSONEN

400 g Farfalle
200 g grüne Bohnen
300 g Thunfisch (Dose)
1 Biozitrone
4 EL natives Olivenöl extra
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Bohnen waschen, putzen und in den letzten 5–6 Minuten mitkochen. Inzwischen den Thunfisch abtropfen lassen und in grobe Stücke zerteilen.

2 Pasta und Bohnen abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, 4 dünne Scheiben abschneiden, die übrige Frucht auspressen.

3 Farfalle, Bohnen und Thunfisch mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer Schüssel gut vermengen. Den Pastasalat auf Teller verteilen, mit Zitronenscheiben garnieren und servieren.

TIPP: Anstelle von Bohnen können Sie auch Artischockenherzen verwenden.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**



Das 2-Jahresabo

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



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

Bei Urlaub oder
Unpässlichkeiten
bequem pausieren

Stets die besten
saisonalen Rezepte

Versandkostenfreie
Lieferung

Keine Ausgabe
mehr verpassen

Mit kulinarischen
Tipps durch das
Kalenderjahr

Jede Ausgabe früher
als im Kiosk erhalten

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



1-Jahresabo mit Gratis-Prämie

Jetzt *so ist Italien* zum exklusiven Vorteilspreis sichern,
18 % sparen und Gratis-Prämie im Wert von
bis zu 41,94 € bekommen.*
Bestellnummer: SII19ONE

KOCHBUCH „DIE 100 BESTEN REZEPTE AUS ITALIEN“

Erleben Sie die italienische Küche in ihrer schönsten Form: In vier umfassenden Kapiteln finden Sie in diesem liebevoll gestalteten Kochbuch geniale Rezepte für Pastakreationen, Pizza, Antipasti, Fleisch- und Fischgerichte sowie Dolci, mit denen Sie sich ein Stück Italien zu sich nach Hause holen.

Wert: 24,90 €*, für Sie: GRATIS
Prämie: F1372



*Exklusive
Prämie*



Gratis

6 ROTWEINGLÄSER VON SCHOTT ZWIESEL

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

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

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

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

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



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

WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME -

the biggest Internet portal, providing you various content: brand new books, trending movies, fresh magazines, hot games, recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price
Cheap constant access to piping hot media
Protect your downloadings from Big brother
Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages
Brand new content
One site

AVXLIVE.ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>

FEINE BEEREN Eine Wucht!

Nicht weniger als **acht süße Lieblinge mit Blaubeeren, Brombeeren und ihren Freunden** stellen wir Ihnen hier vor. Freuen Sie sich auf Kuchen, Eis und mehr!

Blaubeer-Mascarpone-Schichtdessert mit Thymian

Dessert di mascarpone, mirtilli e timo

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Stiele Thymian
- 400 g Blaubeeren zzgl. einige mehr zum Garnieren
- 80 g Zucker
- 1 EL Balsamicoessig
- 200 g Sahne
- 250 g Mascarpone
- 1/2 Biozitrone (Saft)
- 2 Pck. Vanillezucker
- 50 g Löffelbiskuits

1 Thymian waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Blaubeeren verlesen, vorsichtig waschen und trocken tupfen.

2 Blaubeeren mit Thymian, Zucker und Balsamicoessig in einem Topf unter Röhren aufkochen. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

3 Sahne fast steif schlagen. Mascarpone mit Zitronensaft und Vanillezucker verrühren, die Sahne unterheben. Löffelbiskuits in grobe Stücke brechen. Blaubeerkompott, Löffelbiskuits und Mascarponecreme abwechselnd in Dessertgläser schichten. Das Dessert mit einigen Blaubeeren garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
zzgl. ca. 60 Minuten Kühlzeit





Beeren-Kirsch-Baisertorte

Torta meringata con frutti di bosco e ciliegie

FÜR 1 TORTE (Ø CA. 20 CM)

5 Eiweiß
1 Prise Salz
250 g Puderzucker
2 EL Speisestärke
1 EL Weißweinessig
500 g gemischte Beeren und Kirschen
400 g Sahne
50 g Zucker
2 EL Kakaopulver
1 Pck. Sahnefestiger
250 g Quark
3-4 EL Kirschsirup zum Beträufeln
einige goldene Zuckerperlen zum Garnieren, nach Belieben

1 Den Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Den Puderzucker mit der Speisestärke vermischen und unter den Eischnee rühren, dabei weiterschlagen, bis die Masse weißlich glänzt. Essig unterrühren.

2 Aus dem Eischnee 5 gleich große Kreise (Ø ca. 20 cm) auf die vorbereiteten Backbleche streichen. In den vorheizten Ofen geben und die Temperatur auf 100 °C reduzieren. Die Baisers in 50–60 Minuten mehr trocknen als backen. Sie sollten keine Farbe annehmen. Die Baisers aus dem Ofen nehmen, auf Kuchengittern auskühlen lassen.

3 Beeren verlesen, ggf. von den Rispen lösen. Die Kirschen entstielen. Alles vorsichtig waschen und trocken tupfen. Die Sahne mit Zucker, Kakaopulver und Sahnefestiger steif schlagen. Den Quark dazugeben und unterheben.

4 Baisers, Sahnecreme, Beeren und Kirschen abwechselnd auf einer Tortenplatte aufschichten, dabei mit Creme und Früchten abschließen. Die Torte mit Kirschsirup beträufeln und nach Belieben mit Zuckerperlen garnieren, dann sofort servieren. Die Kirschsteine beim Essen aussortieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



Cheesecake mit Brombeeren

Cheesecake alle more

FÜR 1 KUCHEN (Ø 20 CM)

150 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
2 EL Kakaopulver
180 g Zucker
100 g weiche Butter
200 g weiße Schokolade zzgl. etwas mehr zum Garnieren
350 g Brombeeren
250 g Mascarpone
250 g Quark
2 Eier
1/2 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
150 ml Apfelsaft
1 Zimtstange

1 Mehl, Kakao, 50 g Zucker, Butter und 1-2 EL Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

2 Schokolade grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Brombeeren ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 20 cm) mit Backpapier auslegen.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die vorbereitete Springform legen, dabei auch einen Rand bilden. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten vorbacken.

4 Mascarpone, Quark, 80 g Zucker, 4 Eier und Vanillemark zu einer cremigen Masse verrühren. Die geschmolzene Schokolade unterrühren. Die Hälfte der Käsemasse auf den vorgebackenen Boden geben. 100 g Brombeeren darauf verteilen, dann vorsichtig die übrige Masse darübergeben. Den Kuchen im vorgeheizten

Backofen auf der 2. Schiene von unten 50-55 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Cheesecake im geöffneten Ofen 15 Minuten ruhen lassen, dann aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

5 In der Zwischenzeit für das Kompott 5 Apfelsaft mit 50 g Zucker und Zimtstange aufkochen, dann die restlichen Brombeeren unterheben und alles kurz köcheln lassen, bis die Beeren zerfallen. Das Kompott vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Den Cheesecake vorsichtig aus der Form lösen und auf eine Platte setzen. Mit dem Brombeerkompott sowie nach Belieben mit etwas geraspelter weißer Schokolade garniert servieren.

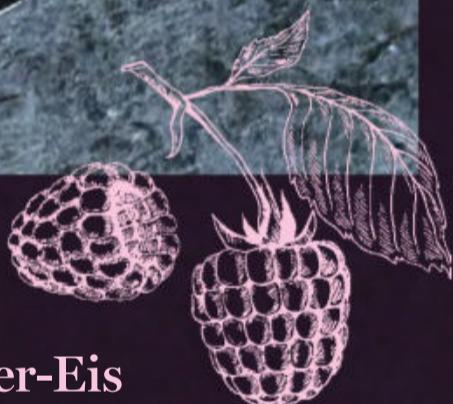
♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten**
zzgl. 30 Minuten Kühlzeit





Himbeer-Holunderbeer-Eis

Gelato di lamponi e sambuco



FÜR 4-6 PERSONEN

200 g Holunderbeeren
200 g Himbeeren
150 g Zucker
3 Eigelb
300 ml Milch
einige Eiswaffeln

1 Holunderbeeren waschen, vorsichtig trocken tupfen und die Beeren von den Rispen streifen. Himbeeren verlesen, ggf. ebenfalls vorsichtig waschen und trocken tupfen. Beeren mit 75 g Zucker und 75 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und unter Rühren 3-4 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, durch ein Sieb streichen und die aufgefangene Flüssigkeit etwas abkühlen lassen.

2 Eigelb mit übrigem Zucker schaumig schlagen. Die Milch aufkochen, dann unter ständigem Rühren in die Eigelbmasse geben. Die Masse über einem heißen Wasserbad erhitzen, bis sie andickt. Die Beerenmischung unterrühren und die Masse in der Eismaschine nach Herstellerangaben gefrieren lassen. Alternativ in ein verschließbares Gefäß geben und mindestens 4 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen, dabei alle 45 Minuten einmal durchrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden. Das Himbeer-Holunderbeer-Eis zu Kugeln formen, in Eiswaffeln geben und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
 zzgl. ggf. mindestens 4 Stunden
 Kühlzeit

Brombeer-Limetten-Eis am Stiel

Gelato di more e lime allo stecco

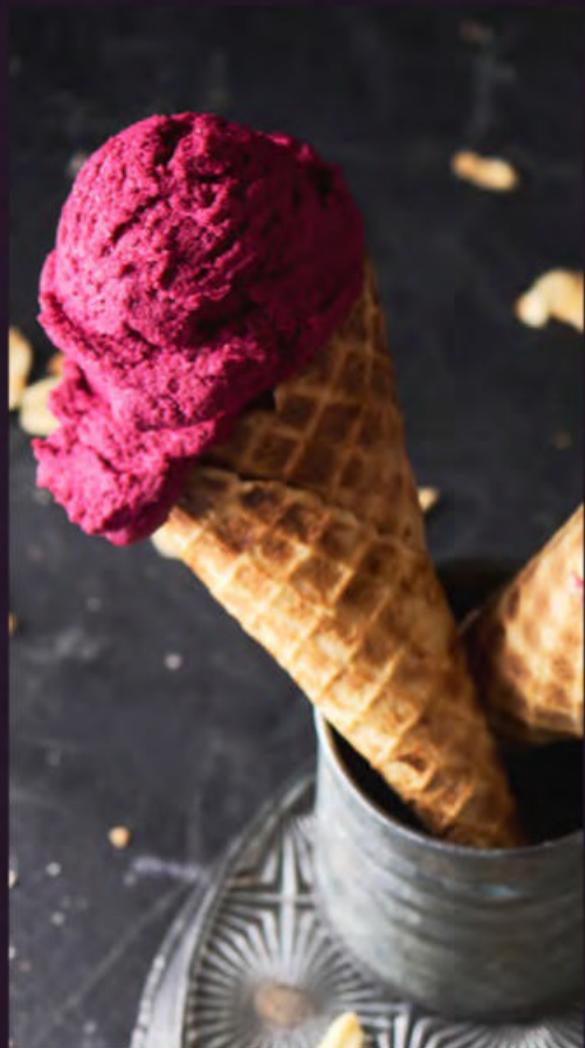
FÜR 6 STÜCK

300 g Brombeeren
80 g Puderzucker
150 g Joghurt
250 g Ricotta
1 Biolimette (abgeriebene Schale)

1 Brombeeren ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. Mit der Hälfte des Puderzuckers pürieren. Joghurt, Ricotta, abgeriebene Limettenschale und übrigen Puderzucker verrühren.

2 Die Ricottacreme auf 6 Eis-am-Stiel-Förmchen aufteilen, dann das Brombeerpüree daraufgeben. Mit einer Gabel vorsichtig durch die Förmchen kreisen, sodass eine Marmorierung entsteht. Die Stiele hineinstecken, die Deckel auf die Förmchen geben und das Stieleis in mindestens 6 Stunden gefrieren lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
 zzgl. mindestens 6 Stunden Kühlzeit



Beeren-Crostata

Crostata ai frutti di bosco

FÜR 1 KUCHEN (Ø CA. 25 CM)

200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
125 g kalte Butter in Stückchen
2 EL Apfelessig
1 Prise Salz
100 g Zucker
650 g gemischte Beeren (z.B. Johannisbeeren, Stachelbeeren, Blaubeeren)
1 EL Speisestärke
1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)
etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Mehl, Butter, Essig, Salz, 30 g Zucker und 5-6 EL kaltes Wasser rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 45 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen die Beeren verlesen und putzen. Vorsichtig waschen und gut trocken tupfen. Etwa 1/4 zum Garnieren

beiseitelegen. Die restlichen Beeren in einer Schüssel mit Speisestärke, Zitronenschale und 50 g Zucker vermengen.

3 Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø ca. 35 cm) ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Beerenmischung in der Mitte verteilen, dabei einen ca. 5 cm breiten Rand frei lassen. Den Teigrand über die Beeren klappen, leicht andrücken, mit etwas Wasser befeuchten und mit dem übrigen Zucker bestreuen. Die Crostata im vorgeheizten Ofen 30-35 Minuten backen.

4 Die Crostata aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Die restlichen Beeren mittig daraufgeben und mit etwas Puderzucker bestäuben. Die Beeren-Crostata nach Belieben lauwarm oder vollständig ausgekühlt servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten**
zzgl. **45 Minuten Kühlzeit**



Brombeer-Apfel-Kuchen mit Zimtkruste

Torta di mele e more con crosta alla cannella

FÜR 1 KUCHEN (Ø 22 CM)

400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
280 g kalte Butter in Stückchen
2 EL Vanillezucker
80 g feiner brauner Zucker
2 Eier
1 Eigelb
1 kg säuerliche Äpfel
400 g Brombeeren
250 g Zucker
2 Zimtstangen
1 Vanilleschote
1 Bioorange (abgeriebene Schale und Saft)
4-6 EL Semmelbrösel
2-3 EL grober brauner Zucker
1/2 TL Zimtpulver

1 Das Mehl in einer Schüssel mit 200 g kalter Butter, Vanillezucker, feinem braunen Zucker, 1 Ei und 1 Eigelb rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. noch etwas Mehl oder eiskaltes Wasser einarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 60 Minuten kalt stellen.



2 Inzwischen für die Füllung die Äpfel waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Brombeeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. 80 g Butter in einem Topf schmelzen, die Äpfel darin 7–8 Minuten andünsten, sodass sie etwas weich werden. Dann Zucker, Brombeeren, Zimtstangen und die der Länge nach halbierte Vanilleschote dazugeben und alles weitere 4–5 Minuten köcheln lassen. Den Orangensaft untermischen.

3 Den Mix durch ein Sieb gießen, die Flüssigkeit auffangen. Das Obst auskühlen lassen, Zimtstangen und Vanilleschote herausnehmen. Das Obst in einer Schüssel mit Semmelbröseln und Orangenschale vermengen. Die aufgefangene Flüssigkeit in einer Pfanne sirupartig einköcheln lassen, dann vom Herd nehmen.

4 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pieform (Ø 22 cm) bereitstellen. 2/3 des Teigs auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen. Hineinlegen und die Ränder gut andrücken. Die Obstmischung auf den Teig geben. Den übrigen Teig ebenfalls rund ausrollen und in der Mitte ein kleines Loch (Ø 1,5 cm) ausstechen. 1 Ei verquirlen und den Teigrand damit bestreichen. Den ausgerollten Teig als Deckel auflegen und die Ränder mit einer Gabel fest andrücken. Überstehenden Teig abschneiden.

5 Die Teigoberfläche mit dem übrigen Ei bestreichen. Den groben braunen Zucker mit dem Zimt vermischen. Den Kuchen damit bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 45–60 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und am besten warm servieren. Den Sirup – oder nach Belieben eine Vanillesoße – dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden



Himbeer-Pistazien-Semifreddo

Semifreddo di lamponi e pistacchi

FÜR 6 PERSONEN

80 g gesalzene, geröstete Pistazienkerne
80 g Zartbitterschokolade
400 g Himbeeren
1/2 Biozitrone (Saft)
125 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
4 Eigelb
1 Vanilleschote
400 g Sahne
etwas Minze zum Garnieren

Sahne vorsichtig unter Rühren zur Eigelbmasse geben. Die Mischung über einem heißen Wasserbad schlagen, bis sie leicht andickt, dann abkühlen lassen.

3 Eine Kastenform (Länge ca. 20 cm) mit Frischhaltefolie auskleiden. Die Hälfte der Semifreddomasse in die Form füllen. Jeweils die Hälfte der übrigen Himbeeren, der Schokolade und der Pistazien vorsichtig daraufgeben, dann die übrige Semifreddomasse einfüllen. Das Semifreddo mindestens 4 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen.

4 Übrige Schokolade schmelzen. Das Semifreddo ca. 10 Minuten vor dem Servieren aus der Form auf eine Platte stürzen und von der Frischhaltefolie befreien. Dann mit Schokolade, Himbeerpuree, übrigen Himbeeren und Pistazien anrichten, mit Minze garnieren und mit Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. mindestens 4 Stunden Kühlzeit

1 Pistazienkerne und Schokolade jeweils grob hacken. Himbeeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. Die Hälfte davon mit Zitronensaft und 2 EL Puderzucker fein pürieren.

2 Das Eigelb mit übrigem Puderzucker hellgelb aufschlagen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Die Sahne mit Vanillemark und -schote unter Rühren aufkochen. Vanilleschote entfernen und die heiße



Beeren RATGEBER

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

EINKAUF & LAGERUNG

Beeren sind leicht verderblich, aber mit diesen Tipps halten sie sich zwei bis drei Tage frisch. Achten Sie beim **Kauf** darauf, dass die Früchte frisch sind, keine weißen Stellen aufweisen und einen süßlichen Duft haben. Meiden Sie matschige Früchte, da sie sehr schnell Schimmel bilden. Greifen Sie zu regionalen Biobeeren, um Pestizidbelastung und lange Transportwege zu vermeiden.

Gelagert werden sollte Beerenobst in der Gemüseschublade im Kühlschrank. In einem Sieb bekommt es von allen Seiten Luft. Wenn Sie ein Küchentuch unterlegen, kann dieses mögliche Feuchtigkeit aufsaugen. Waschen und putzen Sie Beeren erst kurz vor dem Verzehr, nicht vor der Lagerung.

BEEREN ENTSAFTEN & TROCKNEN

Beim **Entsaften** kann manuell mit Kochtopf, Sieb und Mulltuch gearbeitet oder ein Entsafter zuhilfe genommen werden. Ein Dampfentsaftung (z. B. über www.dehner.de, ca. 75 Euro) schafft auch größere Mengen Beeren. Das **Trocknen** kann im leicht geöffneten Backofen bei 40–50 °C Umluft oder mit einem Dörrautomaten erfolgen. Dazu die Beeren mit etwas Abstand auf die verschiedenen Etagen verteilen. Getrocknete Beeren eignen sich zum Verfeinern von Müsli oder Gebäck.



LEKTÜRETIPP

Hier kommen die kleinen Vitaminbomben ganz groß raus. In ihrem Kochbuch „Hello Berries“ präsentieren Julia Cawley, Saskia van Deelen und Vera Schäper 50 Rezepte für Desserts, Kuchen und Eis mit Beeren. Mit außergewöhnlichen Ideen fürs herzhafte Frühstück, Mittag- oder Abendessen gelingt es ihnen, den ganzen Tag zum puren Beerenvergnügen zu machen. Auch für Liköre, Säfte und getrocknete Beeren verraten sie leckere Rezeptideen. **ars vivendi, 24 Euro**



BEERENKUNDE

BROMBEEREN

Saison: Juli bis Oktober

Geschmack: süßsäuerlich

Inhaltsstoffe: Provitamin A, Vitamine B, C, E, Kalzium, Magnesium

HIMBEEREN

Saison: Juni bis August

Geschmack: süß mit leichter Säure

Inhaltsstoffe: Vitamin A + C, Biotin, Eisen, Kalzium, Antioxidantien

BLAUBEEREN

Saison: Ende Juni bis September

Geschmack: fruchtig-süß bis säuerlich

Inhaltsstoffe: Vitamin C, Kalium und Zink, Folsäure, Polyphenole

ERDBEEREN

Saison: Ende April bis August

Geschmack: süß

Inhaltsstoffe: Vitamin C, Folsäure, Kalzium, Eisen, Zink und Kupfer

STACHELBEEREN

Saison: Juli bis August

Geschmack: süß (rote), sauer (grüne)

Inhaltsstoffe: Vitamine C + E, Ballaststoffe, Kalzium, Kalium, Magnesium

ROTE JOHANNISBEEREN

Saison: Juni bis August

Geschmack: säuerlich-herb

Inhaltsstoffe: Vitamin C, B-Vitamine, Eisen, Kalzium, Kalium, Gerbstoffe

Landgefühl zu Hause erleben

Saisonale Rezepte

33% SPAREN
3 Ausgaben für nur
9,90€



Land & Leute im Porträt

Warenkunden, Ratgeber u. v. m.



Gleich bestellen:

0711/72 52-291 @ www.landgenuss-magazin.de/probeabo

Bestellnummer: LG12ONM

Fotos: AdobeStock/Ikun1 (1); Archiv (3)



Fix variiert

Zu den Spießen können Sie statt grüner Bohnen und Dip auch ein Bohnenpüree servieren. Dazu 800 g weiße Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen, mit 2 Knoblauchzehen in 1 EL Butter andünnen, dann pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

LAMMSPIESSE mit Minze und Knoblauchbohnen

Rezept auf Seite 88

RINDFLEISCHSPIESSE

mit Gurkensalat

Rezept auf Seite 88

Extrawürze

Aus gehackten Kräutern wie Petersilie, Oregano und Basilikum können Sie mit 4 EL nativem Olivenöl extra ein aromatisches Kräuteröl anrühren. Das Gericht kurz vor dem Servieren damit beträufeln. Alternativ weitere Kräuter unter den Salat mengen.



Echt spießig!

Unsere pikanten Kreationen **mit unterschiedlichen Fleischsorten und genialen Beilagen** sind der Hit. An die Spieße, fertig, los!



Herrlich würzig!

SÜSS-PIKANTE SCHWEINE-FLEISCHSPIESSE
mit Apfelsalat

Rezept auf Seite 88

Beilagentipp

Wer mag, serviert zu Schweinefleischspießen und Salat eine cremige Polenta. Diese können Sie zusätzlich mit der abgeriebenen Schale von 1/2 Biolimette, 2 EL Schnittlauchrölle und 1 EL Crème fraîche verfeinern - sättigend und köstlich!



Praktisch

Die Hähnchenhackbällchen können Sie gut vorbereiten. Sie passen nicht nur aufgespießt zu Salat, sondern eignen sich z.B. auch als Topping für eine krosse Pizza bianca mit Kartoffeln, für Pasta mit Tomatensugo oder einfach pur für ein Büfett.

Hähnchenhackbällchenspieße mit Spinat-Apfel-Salat

Spiedini di polpette con insalata di spinaci e mela

FÜR 4 PERSONEN

1-2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

1-2 Stiele Petersilie

600 g Hähnchenhack

3 EL gemahlene Mandeln

1 Ei

1/2 TL Kreuzkümmelpulver

1/2 TL edelsüßes Paprikapulver

250 g Babyspinat

3-4 Stiele Minze

2 Äpfel

4 EL Biozitronensaft

2 EL natives Olivenöl extra

1 EL Apfelessig

1/2 TL Chiliflocken

1 TL Zucker

etwas Rapsöl zum Braten

etwas Fenchelsaat zum Bestreuen

einige Zitronenspalten zum Servieren

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Hackfleisch in einer Schüssel mit Schalotten, Knoblauch, Petersilie, gemahlenen Mandeln, Ei, Kreuzkümmel, Paprika sowie Salz und Pfeffer gründlich verkneten. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen ca. 24 kleine Bällchen formen.

2 Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse herausstechen und die Früchte in hauchdünne Scheiben hobeln. Die Scheiben sofort in mit Zitronensaft vermischt kaltes Wasser legen, damit sie sich nicht braun verfärbten.

3 Aus Olivenöl, Apfelessig, Chiliflocken, Zucker und etwas Salz eine Marinade anrühren. Die Äpfel in ein Sieb abgießen,

kurz abtropfen lassen und mit Spinat und Minze auf Teller verteilen.

4 Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin bei großer Hitze in ca. 5 Minuten rundherum braun anbraten. Dann bei mittlerer Hitze in ca. 3 Minuten fertig garen. Die Bällchen auf lange Holzspieße stecken und mit der Chilimarinade bestreichen. Die Spieße auf dem Spinat-Apfel-Salat anrichten, alles mit Fenchelsaat bestreuen und mit Zitronenspalten garniert servieren.

TIPP: Anstelle von Hähnchenhack können Sie nach Belieben auch andere Hackfleischsorten, z.B. Lammhack, verwenden. Und auch den Salat können Sie leicht variieren. Vermengen Sie Spinat und Dressing statt mit Apfelscheiben einfach mit einigen gehackten getrockneten Aprikosen oder mit Cranberrys.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Lammspieße mit Minze und Knoblauchbohnen

Spiedini di agnello con menta e fagiolini all'aglio

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Stiele Minze
- 150 g Joghurt
- 3 EL Biolimettsaft
- 1 Prise Zucker
- 600 g grüne Bohnen
- 3 EL Pinienkerne
- 4 Lammlachse (à ca. 150 g)
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 Msp. Kreuzkümmelpulver
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Butter
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Frühlingszwiebel und die Hälfte der Minze waschen bzw. putzen und alles in feine Streifen schneiden. Joghurt in einer Schüssel mit Limettensaft, Salz, Pfeffer sowie Zucker verrühren, Minze und Frühlingszwiebel unterrühren.

2 Die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 4 Minuten blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten und auskühlen lassen. Den Grill vorheizen. Die restliche Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen hacken. Lammlachse trocken tupfen und jeweils der Länge nach dritteln. Die 12 Stücke längs auf lange Metallspieße stecken.

3 Aus Öl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Minze eine Marinade anrühren. Die Spieße damit bestreichen und auf dem heißen Grill rundherum leicht gebräunt grillen. Inzwischen den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen, den Knoblauch darin andünsten und leicht

bräunen. Die Bohnen dazugeben und erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lammspieße mit den Knoblauchbohnen auf Teller verteilen. Alles mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen und servieren. Den Dip dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Rindfleischspieße mit Gurkensalat

Spiedini di manzo con insalata di cetrioli

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kleine Salatgurke
- 1 roter Apfel
- 3-4 Frühlingszwiebeln
- 2 Stiele Minze
- 40 g Nusskerne nach Wahl, geröstet
- 1 Biolimette (Saft)
- 1 Prise Zucker
- 3-4 EL natives Olivenöl extra
- 600 g Rindersteak
- 2 EL Sesamöl
- 4 EL Balsamicoessig
- etwas Chilipulver
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL helle Sesamsaat
- einige Chiliflocken
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Salat die Gurke schälen und der Länge nach vierteln, dann entkernen und in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in dünne Ringe schneiden. Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Nüsse grob hacken. Für das Dressing Limettensaft mit Salz, Pfeffer,

Zucker und Öl verquirlen. Die vorbereiteten Salatzutaten damit vermischen.

2 Für die Spieße das Rindfleisch trocken tupfen, längs in dünne Streifen schneiden und wellenförmig auf lange Holzspieße stecken. Das Sesamöl mit Balsamicoessig, Pfeffer, Chilipulver und Honig verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Spieße in der Marinade wenden und ca. 10 Minuten darin ziehen lassen.

3 In einer Grillpfanne das Rapsöl erhitzen. Die Spieße abtropfen lassen und darin portionsweise von jeder Seite 2-3 Minuten grillen, dabei nochmals mit der Marinade bestreichen und mit dem Sesam bestreuen.

4 Den Salat in Schälchen oder auf Teller verteilen, nach Belieben mit Pfeffer und Chiliflocken bestreuen. Die Spieße leicht salzen, auf dem Salat anrichten und das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Süß-pikante Schweinefleischspieße mit Apfelsalat

Spiedini di maiale con insalata di mele

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL brauner Zucker
- etwas Cayennepfeffer
- 4 EL Weißweinessig
- 100 ml Apfelsaft
- 100 g Joghurt
- 4 EL Biozitronensaft
- 2 Karotten

150 g Knollensellerie
3-4 Äpfel
50 g Walnusskerne
500 g Schweinefilet
einige Kräuterblättchen nach Wahl zum Garnieren
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotte und Knoblauch schälen, fein hacken und in 2 EL heißem Öl andünsten. Alles mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen, dann mit Cayennepfeffer und Salz würzen und mit Essig und Apfelsaft ablöschen. Marinade 10 Minuten halb abgedeckt sanft köcheln lassen, bis sie sämig geworden ist. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit für den Salat den Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Ggf. mit wenig Wasser dickflüssig verdünnen. Karotten und Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien, in sehr feine Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Karotten und Sellerie dazugeben, alles mit dem Joghurtdressing beträufeln und mit Walnüssen bestreuen.

3 Schweinefilet trocken tupfen und in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Diese auf lange Holzspieße stecken. Die Marinade mit 1 EL Öl vermischen. Die Spieße damit bestreichen und auf dem heißen Grill rundherum in 5 Minuten braun grillen. Die Spieße mit dem Salat anrichten und alles mit Kräuterblättchen bestreut servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**

Rindfleischspieß mit gefüllter Tomate

Spiedini di manzo con pomodori ripieni

FÜR 4 PERSONEN

600 g Rindersteak
1 roter Peperoncino
2 cm Ingwer
1/2 TL Kreuzkümmelpulver



RINDFLEISCH-SPIESS mit gefüllter Tomate

2 EL Rapsöl
1 große rote Paprikaschote
200 g Naturreis
1 kleine Aubergine
4 EL natives Olivenöl extra
1/2 Salatgurke
1 rote Zwiebel
1 EL Petersilie, gehackt
1 EL Biozitronensaft
4 Tomaten
100 ml Tomatensoße (Glas)
etwas Babyspinat zum Garnieren
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Fleisch trocken tupfen und in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Peperoncino waschen und entkernen, Ingwer schälen. Beides fein hacken. Die Fleischwürfel mit Peperoncino, Ingwer, Pfeffer, Kreuzkümmel und Rapsöl gut vermischen. Alles 60 Minuten im Kühlschrank marinieren. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

2 Den Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Aubergine waschen, putzen, in

Scheiben schneiden, salzen und mit 2 EL Olivenöl bestreichen. Auf dem Grill (alternativ in einer Grillpfanne) unter Wenden ca. 3 Minuten je Seite grillen. Vom Grill nehmen, in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit dem Reis vermischen.

3 Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Gurke und Petersilie zum Reis geben. Diesen mit übrigem Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Tomaten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und die Kerne entfernen. Tomaten mit dem Reismix füllen und auf Teller setzen, jeweils den Deckel aufsetzen. Die Tomatensoße langsam erhitzen.

4 Die Fleischwürfel abwechselnd mit den Paprikastücken auf gewässerte lange Holzspieße stecken. Spieße salzen und auf dem heißen Grill unter Wenden 6-7 Minuten garen. Die Spieße neben den Tomaten anrichten. Das Gericht mit Spinat und Tomatensoße garniert servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit

An der italienischen Stiefelspitze liegt **KALABRIEN**

Malerische Buchten, historische Bauten, belebte Gassen und
geschmackvolle Küche: Kalabrien bietet authentisches Italienfeeling. Kommen
Sie mit auf eine Reise durch den sonnenverwöhnten Süden des Landes

GÖTTLICH ist die Aussicht von der Kirche
Santa Maria dell'Isola, die in Tropea über
dem Meer auf einem Felsen thront



AUSSICHTSREICH

Tropea ist ein Ort, an dem italienische Lebensfreude buchstäblich greifbar wird. Die **Perle des Tyrrhenischen Meers** liegt auf einem Felsen und wird von türkisblauem Meer und feinen Sandstränden umsäumt. Bei gutem Wetter reicht die Sicht bis zu den **sieben Liparischen Inseln**, die zu Sardinien gehören und zum UNESCO-Weltnaturerbe zählen.





PITTORESK

Chianalea di Scilla heißt das quasi auf dem Meer erbaute Fischerviertel, das über und unter Wasser gleichermaßen sehenswert ist (o.). Die winzigen Gassen von Scilla (u.r.) sind autofrei, ihre Häuser haben die Fundamente direkt auf dem Felsen. Peperoncini und getrocknete Kräuter verleihen der **kalabrischen Küche** ihren unwiderstehlichen Geschmack (u.l.).



MIESMUSCHELN

mit 'Nduja

Rezept auf Seite 96



WÜRZIGE WURST

'Nduja ist eine geräucherte, kalabrische Rohwurst aus Schweinefleisch. Ihren vollen Geschmack entfaltet die scharfe **Streichsalami**, wenn sie erhitzt wird. Um die Wurst warm zu halten, werden **scalda 'nduja**, kleine Stövchen, verwendet. Die Wurst schmeckt als Aufstrich auf geröstetem Weißbrot oder kommt zum Verfeinern von Soßen zum Einsatz.





BLUMENKOHL
mit Sardellen & Peperoncino



HISTORISCH

Landwirtschaftliche Bauten längst vergangener Zeiten, sanfte Wiesen und schroffe Felsen zieren die Umgebung des byzantinischen Örtchens **Stilo** (o. r.). Das Grottenheiligtum in Pizzo, die **Chiesetta di Piedigrotta** (u. l.), weihten einst Matrosen zum Dank für die Rettung aus Seenot. Aus dem Tuffstein wurden um 1900 biblische Figuren gemeißelt.



KALABRISCHE LASAGNE



RUSTIKAL & KÖSTLICH

Blumenkohl mit Sardellen & Peperoncino

Cavolfiore alla calabrese

FÜR 4 PERSONEN

- 1,5 kg** Blumenkohlröschen
2 Peperoncini
4 Knoblauchzehen
30 g Sardellen in Öl (Dose)
4 EL natives Olivenöl extra
1 Handvoll Petersilie
1 Biozitrone in Spalten
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Blumenkohl in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

sen. Die Peperoncini waschen und ggf. entkernen. Knoblauch schälen, die Sardellen abgießen und alles fein hacken.

2 In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin Blumenkohl mit Peperoncini, Knoblauch und Sardellen 4–5 Minuten anbraten. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und gegen Ende unterschwenken. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken, auf Teller verteilen und mit den Zitronenspalten servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Kalabrische Lasagne

Lasagne alla calabrese

FÜR 4 PERSONEN

- 800 g** Salsiccia
2 EL natives Olivenöl extra
2 Stangen Staudensellerie
2 rote Paprikaschoten
1 Zwiebel
2 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein
1 kg passierte Tomaten (Dose)
2 TL getrocknete italienische Kräuter
3 Kugeln Mozzarella
100 g Mortadella
100 g Prosciutto cotto (italienischer Kochschinken)
6 hart gekochte Eier
10-12 Lasagneplatten
2 EL Petersilie, gehackt
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Wurstbrät aus der Pelle drücken und zu kleinen Bällchen formen. In einer Pfanne im heißen Öl in ca. 5 Minuten goldbraun anbraten. Sellerie und Paprika waschen und putzen. Die Zwiebel schälen und das gesamte Gemüse klein würfeln.

2 Die Bällchen aus der Pfanne nehmen und das Gemüse darin 4–5 Minuten andünsten. Das Tomatenmark unterröhren und mit dem Wein ablöschen. Die passierten Tomaten angießen. Mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und die Soße in etwa 10 Minuten leicht sämig köcheln lassen. Den Backofen auf 200 °C Unter-/Oberhitze vorheizen.

3 Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Mortadella und Prosciutto würfeln. Eier pellen und in Scheiben schneiden. Etwas Tomatensoße in eine große Auflaufform geben und mit einer Schicht Lasagneplatten belegen. Mit 1/3 der Eier, Mortadella, Schinken und Fleischbällchen belegen und mit Soße übergießen. Mit 1/3 des Mozzarellas bestreuen und mit einer Nudelschicht belegen. Vorgang zweimal wiederholen, alles mit übrigem Mozzarella bestreuen. Lasagne mit Alufolie abgedeckt 25 Minuten im heißen Ofen backen. Folie entfernen, Lasagne in weiteren 25 Minuten goldbraun backen. Mit Petersilie bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



Unsere Lieblingsstrände in Kalabrien

ARCO MAGNO Per Kajak erreichen Sie dieses Naturschauspiel bei San Nicola Arcella (o.). Geradezu magisch mutet der Bogen im Meer an, hinter dem eine halbmondförmige Lagune mit Strand liegt.

TROPEA Am Fuße der Felsen, auf denen das historische Städtchen thront, bietet sich in Tropea eine besondere Strandszenerie. Kristallklares Wasser, imposante Klippen und Felsen laden zum Springen oder Schnorcheln ein und charakterisieren die Strände von Tropea.

SPIAGGIA DI RIACI Lang gezogene, grobkörnige Sandbucht mit bizarren Felsformationen. Von hier reicht der Blick bis zum Stromboli.

PRAIA I FOCU zählt zu den einsamen Buchten an der Küste Capo Vaticano, die nur per Boot erreichbar sind. Der Weg lohnt sich – ein echter Geheimtipp für Genießer.

CAPO RIZZUTO Orangeroter Sandstrand am Ionischen Meer. In Le Castella beginnt das Naturschutzgebiet Riserva Marina Capo Rizzuto. Direkt am Strand befindet sich eine historische Festung und sorgt für eine besondere Kulisse, die auch Filmemacher schätzen.

TRADITIONELL & GUT

Pasta mit Bohnen aus Kalabrien

Pasta e fagioli calabresi

FÜR 4 PERSONEN

1 Knoblauchzehe
80 g Pancetta
400 g geschälte Tomaten (Dose)
2 EL natives Olivenöl extra
400 g Borlottibohnen (Dose)
500 ml Gemüsebrühe
1 TL rosenschafes Paprikapulver
320 g gemischte Pasta
50 g 'Nduja
2 Stiele Oregano zum Garnieren
etwas Salz und frisch gemahlener Pfeffer

1 Den Knoblauch schälen, den Pancetta in kleine Würfel schneiden. Die Toma-

ten in einer Schüssel wahlweise mit den Händen oder mit einem Löffel zerdrücken. Den Pancetta mit dem Knoblauch in einem Topf kross anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen.

2 Das Olivenöl im selben Topf erhitzen, die Hälfte der Bohnen und 300 ml warme Gemüsebrühe dazugeben, kurz aufkochen und mit dem Stabmixer pürieren. Die restlichen Bohnen und die zerdrückten Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Etwa 1 EL gebratenen Pancetta dazugeben.

3 Die Nudeln mit in den Topf geben und in ca. 10 Minuten al dente garen.

Dabei immer wieder Brühe und, wenn nötig, etwas Wasser nachgießen, damit der Eintopf nicht zu dickflüssig wird.

4 Die 'Nduja in einem kleinen Topf erwärmen, bis sie weich und flüssiger wird. Den Oregano waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Die Pasta in Suppentellern anrichten. 'Nduja und übrigen Pancetta darauf verteilen. Alles mit Oregano und etwas Pfeffer bestreuen und das Gericht servieren.

TIPP: Für zusätzliche Würze pikantes Peperoncino-Öl auf den Tisch stellen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Miesmuscheln mit 'Nduja

Cozze alla 'nduja



FÜR 4 PERSONEN

2 kg Miesmuscheln, küchenfertig
150 g Fenchel
2 Knoblauchzehen
4 EL natives Olivenöl extra
1 TL Fenchelsaat
100 g 'Nduja
250 ml Weißwein
1 Handvoll Koriander
200 g Weißbrot
etwas Salz und frisch gemahlener Pfeffer

1 Die Miesmuscheln gründlich waschen und abtropfen lassen. Bereits geöffnete Exemplare entsorgen. Fenchel waschen und in hauchfeine Streifen schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Fenchel darin ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze dünsten, bis er langsam beginnt, Farbe anzunehmen.

2 Knoblauch, Fenchelsaat und 'Nduja dazugeben und kurz mitbraten. Dabei die Wurst mit dem Kochlöffel in kleine Stücke zerteilen. Muscheln dazugeben, kurz mitdünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Den Deckel auflegen und alles ca. 5 Minuten dünsten. Anschließend noch geschlossene Muscheln entsorgen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Brot mit dem übrigen Öl bestreichen und in einer Pfanne von beiden Seiten anrösten. Die Miesmuscheln in einer großen Schale anrichten, mit dem Koriander bestreuen und mit dem gerösteten Brot servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Typische Produkte der kalabrischen Küche

CIPOLLA ROSSA Die roten Zwiebeln von Tropea (o.) haben einen süßen Geschmack und sind leicht verdaulich. Als Zwiebelmarmelade harmonieren sie toll mit Käse.

FILEJA Aus der kalabrischen Provinz Vibo Valentia stammt diese länglich eingerollte Pastasorte.

PEPERONCINI Die kleinen Schoten aus Italiens Süden reifen in der Sonne Kalabriens und verleihen vielen Gerichten eine feurige Note.

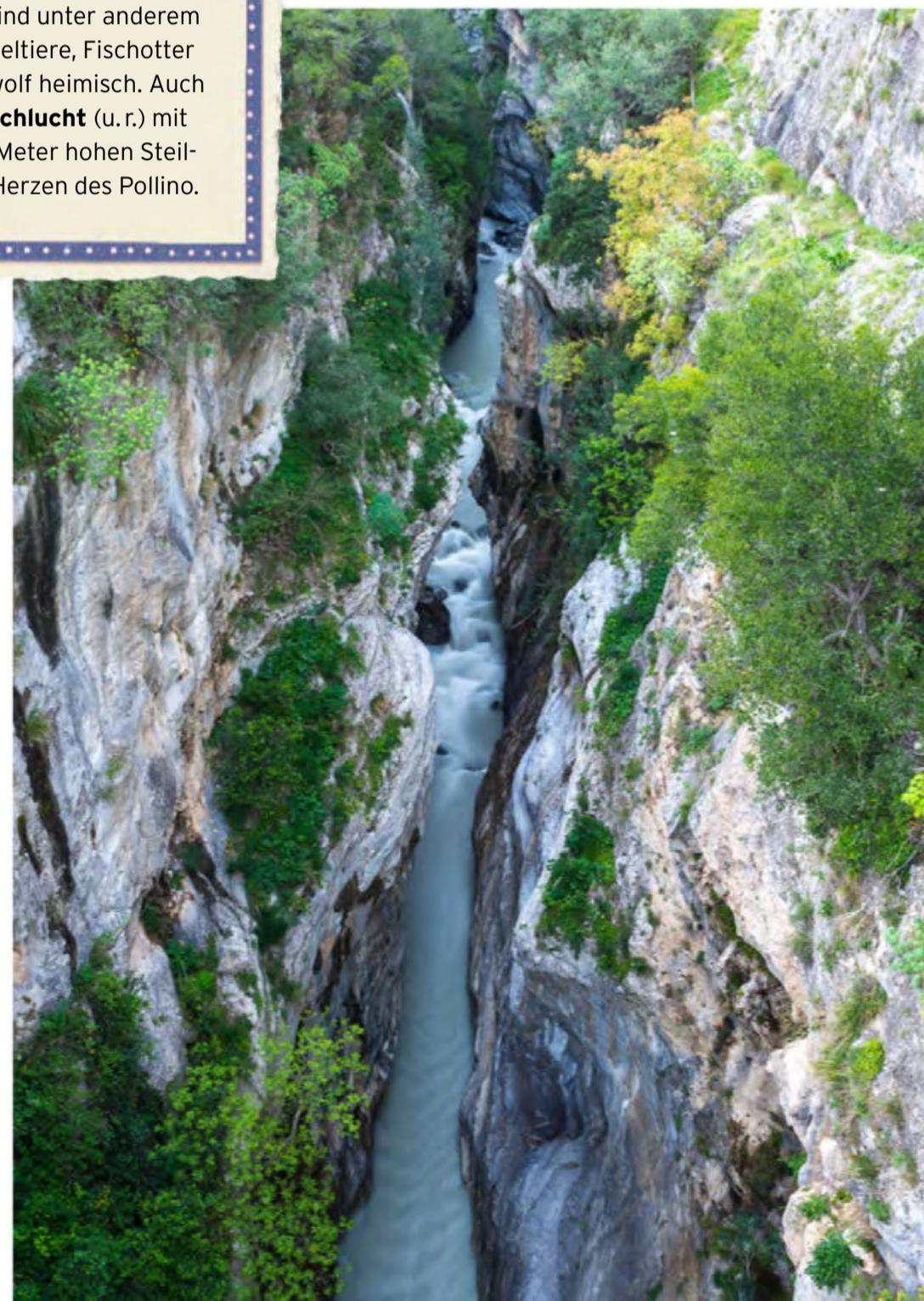


IN NATURA

Mit fast 200.000 Hektar Fläche ist der **Nationalpark Pollino** (o.) der größte Naturpark Italiens. In dessen Buchenwäldern, Hochweiden, Flüssen und Schluchten sind unter anderem Steinadler, Murmeltiere, Fischotter und der Apenninwolf heimisch. Auch die **Raganello-Schlucht** (u.r.) mit ihren bis zu 700 Meter hohen Steilwänden liegt im Herzen des Pollino.



PASTA
mit Bohnen aus Kalabrien





♥ CULTURA

Insel aus Glas

Träumen Sie davon, das authentische Italien abseits des Massentourismus zu erkunden? Wir schicken Sie mitten hinein. Zwischen Apenninen und Adriaküste erwarten Sie im Herzen des Landes die Abruzzen. Die vielfältige Region hat auf engem Raum von sanften Buchten bis schroffen Gipfeln viel zu bieten. Es erwarten Sie Städte und Dörfer, Natur und Kultur sowie typisch italienische Gastlichkeit. Entdecken Sie malerische Strände, klare Seen, plätschernde Flüsse, verwunschene Nationalparks und feinsten Agritourismus. Tolle Geheimtipps halten die beiden Blogger Jule und Ivan online bereit: www.expedition-abruzzen.de

Italiano - Deutsch

<i>il gusto</i>	<i>der Geschmack</i>
<i>leggere</i>	<i>lesen</i>
<i>la vacanza</i>	<i>der Urlaub</i>
<i>le bevande estive</i>	<i>die Sommerdrinks</i>
<i>bere vino</i>	<i>Wein trinken</i>
<i>lo spedino di carne</i>	<i>der Fleischspieß</i>
<i>cucinare vegano</i>	<i>vegan kochen</i>
<i>frutti di bosco freschi</i>	<i>frische Beeren</i>
<i>dessert alla frutta</i>	<i>fruchtige Desserts</i>
<i>rilassarsi</i>	<i>entspannen</i>
<i>le vacanze estive</i>	<i>die Sommerferien</i>
<i>vincere</i>	<i>gewinnen</i>

LA DOLCE VITA

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



♥ VACANZA

AUSSICHTSREICH Historische Genusswelt in der Toskana



Perle des luxuriösen Genusses in der Toskana

Erholende Landflucht auf einem der best erhaltenen Landgüter Italiens inmitten des UNESCO-Welterbes Val d'Orcia. Das „Rosewood Castiglion del Bosco“ mutet wie ein kleines Dorf höchsten Genusses und einzigartiger Erholung an. Das Herzstück des über 800 Jahre alten Anwesens bildet das Borgo, ein historisches Dorf samt Kirche und Burgruinen. Hier laden 42 Suiten und 11 luxuriöse, aus restaurierten Bauernhäusern erbaute Villen zum Verweilen ein. In der Kochschule haben die Gäste die Möglichkeit, selbst mit der toskanischen Küche vertraut zu werden. Die Zutaten stammen aus dem eigenen Biogemüsegarten. Ideale Menübegleiter sind die edlen Tropfen des historischen Brunello-di-Montalcino-Weinguts. Der Golfplatz mit Italiens einzigem privatem Golfclub lässt Golferherzen höherschlagen. Mit Sauna, Dampfbad, üppigem Garten und wohltuenden Anwendungen bleiben im Spa keine Wünsche nach Ruhe und Wohlfühl offen. Che benefico! Weitere Infos finden Sie unter www.rosewoodhotels.com/castiglion-del-bosco



Made in Sizilien

Il dolce far niente – sommerlicher Müßiggang. Ein Stück dieses italienischen Lebensgefühls holen Sie sich mit der handgearbeiteten Keramikkollektion von Studio Sicily nach Hause. Mit ihrer stilvollen Tableware vereint Virginia Pinnisi ihre sizilianischen Wurzeln mit der Leidenschaft für traditionelle Handwerkskunst. Ihre langlebigen Produkte bereiten nachhaltig Freude.

www.studiosicily.com



Im Freien leben

Das gesellige Leben Italiens spielt sich vor allem draußen ab. Gemeinsames Essen und Beisammensein wird genussvoll mit leckerem Essen und guten Drinks zelebriert. Die **Outdoorkollektion von Weishäupl** (www.weishaeupl.de) kommt im coolen Look daher und versprüht mit einem Mix aus Teak und Metall modern-mediterranes Flair.



Auf Ihr Wohl – alla salute!

Ob gerührt oder geschüttelt, genießen Sie den perfekten Sundowner nach einem gelungenen Sommertag: **1 Negroni mit „Carpano Botanic Bitter“** (ca. 17 Euro, z.B. über www.ludwig-von-kapff.de). In diesem Aperitif weht eine leichte Mittelmeerbrise **2 Superglas** Stilvolle Trinkgefäß wie aus Glas fertigt Koziol (www.koziol-shop.de) aus robustem Hightech-Kunststoff **3 Gin von „Malfy“** Italienische Lebensfreude mit Zitrusnote und mediterranen Aromen, ca. 30 Euro, über www.torquato.de



♥ GUSTO



Besonderes Mehl

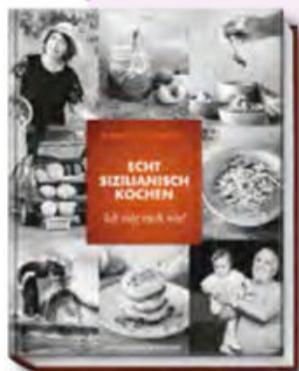
Focaccia ist ein guter Begleiter beim Picknick oder Grillen. Wir backen sie mit Mehl aus dem Urgetreide Emmer der SchapfenMühle und verfeinern sie mit Meersalz und frischem Rosmarin. www.schapfenmuehle.de

Einfach meeresdufte!

Träumen Sie im Urlaub auch davon, ein bisschen Meeresbrise für zu Hause mitzunehmen? Wir ja, aber unsere Versuche sind bisher nie geeglückt. Salimbeni Profumi hat nun geschafft, wovon wir träumen: Der Raumduft „Respiro di Mare“ versprüht einen sanften Duft nach Meeresluft von Rom in die Welt. Herstellung und Komposition der Salimbeni-Düfte erfolgen nach langer Familientradition. Infos und Bestellung unter www.salimbeniprofumi.it



♥ LEGGERE



Eine Reise ans Meer

Lassen Sie sich vom Charme der Sizilianer verzaubern und holen Sie sich den Mittelmeergeschmack nach Hause. In „Echt sizilianisch kochen“ weiht die Spitzenköchin Marinella Sammarco Sie ein in die Geheimnisse der authentischen Inselküche. Freuen Sie sich auf Pastagerichte, raffinierte Secondi piatti und unwiderstehliche sizilianische Dolci.

Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro



Kuchen aus aller Welt

„Die große Backschule. Von einfach bis grandios“ macht ihrem Namen alle Ehre. Autorin Caroline Bretherton hält darin 250 Backrezepte von süß bis herhaft bereit. Dank Schritt-für-Schritt-Erklärungen auch für Anfänger geeignet. **Dorling Kindersley Verlag, 29,95 Euro**

Spannende Suche

Für alle Krimifans hat Britt Reißmann mit ihrem Roman „So weit das Meer uns trennt“ den richtigen Lesestoff. Als Protagonistin Nina erfährt, dass ihr Mann bei einem Unfall vor der toskanischen Insel Giglio stirbt, ist sie von tiefer Trauer erfüllt. Doch das Blatt wendet sich, als sie einen anonymen Brief erhält, in dem steht, dass ihr Mann noch am Leben sei. Also macht sie sich auf den Weg nach Italien. **Emons Verlag, 13 Euro**



Ab nach draußen!

Passend zu den steigenden Temperaturen verlagern Astrid Schulz und Jan Herbolzheimer ihre Küche ins Freie. In „Feuer & Pfanne. Unterwegs“ entdecken Sie unkomplizierte wie auch kreative Rezepte für Gaskocher, Lagerfeuer oder Grill. Abwechslungsreich und frisch gelingen herzhafte wie süße Leckerbissen über dem Feuer. **Christian Verlag, 24,99 Euro**



LESERUMFRAGE

Teilnehmen & Traumurlaub gewinnen

Helfen Sie uns, unser Magazin noch besser zu machen. Als Dank für Ihre Teilnahme winkt mit etwas Glück ein 5-tägiger Urlaub in Südtirol. Wir drücken Ihnen die Daumen!

Teilnahme

Sagen Sie uns, wie Ihnen „So is(s)t Italien“ gefällt, und sichern Sie sich die Chance auf einen Urlaub im „Naturhotel Lüsnerhof“. Jetzt mitmachen unter www.soisstitalien.de/leserumfrage.

Teilnahmeschluss ist der 27.8.2021. **Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.**



Eine Auszeit im idyllischen Lüsnerthal

Sanfte Sonnenstrahlen wärmen die Gäste des „Naturhotels Lüsnerhof“ (www.naturhotel.it) bei den täglichen geführten Wanderungen auf der Lüsner Alm, ein Naturbadeteich lockt zum Sprung ins kühle Nass und aus der Schwitzhöhle am Waldrand dringt das leise Trommeln des Schamanenrituals. In wohltuender Abgeschiedenheit auf 1.100 Metern begrüßt Familie Hinteregger ihre Gäste zu einer nachhaltigen „naturellness®“-Zeit mit viel Platz für Privatsphäre. Der „naturellness®“-Spa des 4-Sterne-S-Hotels lässt Gäste die Kraft der Natur erleben: Im weitläufigen Garten führt der längste Saunapfad der Alpen vorbei an Saunen und Wasserwelten, zwei separaten Badehäusern, Ruheinseln und Rückzugsorten sowie einer Kneipp-Anlage im Gebirgsbach. Eine Infratrotgondel schaukelt am Hang und ein Kraftplatz lädt zu Qigong und Yoga ein. Nicht zuletzt zählt die regional-biologische Naturkuchl zur „naturellness®“-Philosophie im „Lüsnerhof“. Das Hotel ist Mitglied der „Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol“ (www.belvita.it).



Wir verlosen ...

... unter allen Teilnehmern 5 Übernachtungen für 2 Personen im „Naturhotel Lüsnerhof“ inklusive 3/4-Genießerpension sowie Nutzung der Wasserwelten und Saunen sowie des Aktivprogramms.



Erntezeit

Der Anbau von Gemüse ist nachhaltig und macht Spaß. Wer keinen eigenen Garten hat, der kann sich nach Gemüsegenossenschaften in der Umgebung umsehen.

VEGANES VOM BLECH Buntes Ofengemüse

Lassen Sie Töpfe und Pfannen im Küchenschrank, **für diese unkomplizierten veganen Gerichte benötigen Sie nicht mehr als ein Backblech!**



KLEINE GARTEN- FLADENBROTE

Rezept auf Seite 105



FÄCHER-KARTOFFELN
mit Rucola



Vegan & köstlich



Fächerkartoffeln mit Rucola

Patate a ventaglio con la rucola

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Zweige Rosmarin**
1 Biozitrone
5 EL natives Olivenöl extra
1,2 kg mittelgroße festkochende Kartoffeln
80 g Rucola
100 g Pistazienkerne
1 TL Dijonsenf
400 g Cannellinibohnen (Dose)
200 g TK-Erbsen
50 g Radicchio
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und hacken. Zitrone heiß abwaschen und tro-

cken reiben. Zesten abziehen, die Frucht auspressen. 3 EL Öl, je 1/2 TL Salz und Pfeffer sowie Zitronenzesten verrühren.

2 Kartoffeln gründlich waschen und einzeln zwischen die Stiele von zwei Holzlöffeln legen (so schneidet das Messer sie nicht ganz durch), dann über die gesamte Breite in Abständen von 3 mm einschneiden. Die Kartoffeln auf ein Backblech geben und gleichmäßig mit dem Kräuteröl bestreichen. Den Rosmarin in die Zwischenräume drücken. Die Kartoffeln im vorgeheizten Ofen in ca. 60 Minuten goldbraun und gar backen.

3 Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. 3/4 der Pistazien in eine Küchenmaschine geben. 2/3 des Rucola, Zitronensaft, 2 EL Öl, Senf und

3 EL Wasser dazugeben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Alles fein pürieren, ggf. etwas Wasser unterrühren.

4 Cannellinibohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, Bohnen und Erbsen zu den Kartoffeln geben, alles 5 Minuten im Ofen backen.

5 Inzwischen den Radicchio verlesen, in kleine Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Die restlichen Pistazien grob zerkleinern. Wenn das Gemüse fertig gegart ist, Radicchio und übrigen Rucola auf das Blech geben. Alles mit den Pistazien bestreuen und das Gericht mit Rucolasoße beträufelt sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 95 Minuten

Kleine Garten-Fladenbrote

Piadine con le verdure



FÜR 4 PERSONEN

- 360 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
4 TL Backpulver
260 g ungesüßter veganer Joghurt
4 TL natives Olivenöl extra
4 TL Zatar-Gewürzmischung
600 g TK-Erbsen, aufgetaut
5 Stiele Minze zzgl. etwas mehr zum Garnieren
1 Biozitrone (Saft)

- 80 g Artischockenherzen in Lake (Glas)**
4 Radieschen
1 Beet Kresse
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz verrühren, den Joghurt untermengen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 8 gleich große Stücke teilen, jedes Stück zu einem Fladen ausrollen. Die Teigfladen auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen.

2 Olivenöl mit Zatar, Salz und Pfeffer verrühren. Die Fladen mit dem Mix bestreichen und im vorgeheizten Ofen in 6–8 Minuten goldbraun backen.

3 Die aufgetauten Erbsen mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zu einem stückigen Mus verarbeiten. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Gehackte Minze und Zitronensaft zum Erbsenmus geben, alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Artischocken abtropfen lassen und vierteln. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Erbsencreme auf die fertig gebackenen Fladenbrote streichen. Diese dann mit Artischocken und Radieschen belegen. Die Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen. Die Fladenbrote mit etwas Pfeffer sowie einigen Minzblättern bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Einfach & würzig

Gebackener Kürbis und Blumenkohl mit Salbei

Zucca al forno, cavolfiore e salvia

FÜR 4 PERSONEN

- 1 **Butternusskürbis**
- 1 **Blumenkohl**
- 2 **rote Zwiebeln**
- 1 TL **frisch geriebene Muskatnuss**
- 3 EL **natives Olivenöl extra**
- 400 g **grüne Linsen (Dose)**
- 1 Stiel **Salbei**
- 160 g **Babyspinat**
- 1 **Biozitrone**
- 4 EL **Tahini**
- 1 EL **Dijonsenf**
- 1/2 EL **Ahornsirup**
- 40 g **Pekannusskerne**
- 1 **Granatapfel**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis längs halbieren, schälen und von Kernen und Fasern befreien. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und durch den Strunk hindurch in 2 cm dicke „Steaks“ schneiden. Die roten Zwiebeln mitsamt Schale vierteln.

2 Kürbis, Blumenkohl und Zwiebeln auf ein tiefes Backblech geben, großzügig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und

mit Olivenöl beträufeln. Alles gründlich vermengen, dann im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.

3 Die Linsen in ein Sieb abgießen, abspülen, gut abtropfen lassen und zum Gemüse auf das Blech geben. Den Salbei waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen, grob hacken und auf das Gemüse streuen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Dann ebenfalls auf dem Blech verteilen. Alles weitere 10 Minuten im Ofen backen.

4 In der Zwischenzeit die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Zesten abziehen, die Frucht auspressen. Tahini mit Dijonsenf, Ahornsirup, 1 EL Zitronensaft und 4 EL Wasser zu einem Dressing verrühren.

5 Die Pekannüsse grob hacken. Den Granatapfel halbieren und die Kerne vorsichtig zwischen den Trennwänden herauslösen. Das Blech aus dem Ofen nehmen, das Gemüse mit dem restlichen Zitronensaft und dem Dressing beträufeln. Alles mit Nüssen, Granatapfelkernen und Zitronenzesten bestreuen und das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **65 Minuten**



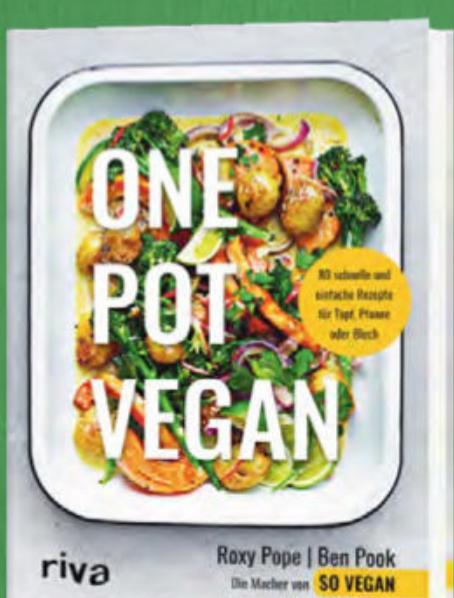
Kochen mit nur einem Backblech

Der Begriff „One Pot“ ist vielen Hobbyköchen geläufig, hier wird das Prinzip des einfachen Kochens in den Ofen verlagert: Alle Zutaten eines Gerichts garen gemeinsam (bzw. nach und nach) auf nur einem Backblech bzw. in einer großen Auflaufform. Was sind die Vorteile?

UNKOMPLIZIERT Alle Zutaten werden vorbereitet und flach auf das Blech gegeben, damit alles gleichmäßig gart. Und während der Backzeit können Sie sich ganz entspannt um Ihre Gäste kümmern, denn der Ofen erledigt den Rest.

VIEL GESCHMACK Durch das gemeinsame Backen können die unterschiedlichen Zutaten die Aromen voneinander und von den dazugegebenen Gewürzen gut aufnehmen und das Gericht wird besonders geschmacksintensiv.

WENIG ABWASCH Sie benötigen nur ein Blech und müssen keine Töpfe und Pfannen in der Spüle jonglieren. Einfacher geht's nicht.



REDAKTIONSTIPP

Die hier vorgestellten und viele weitere tolle Rezepte finden Sie im Buch „One Pot Vegan. 80 schnelle und einfache Rezepte für Topf, Pfanne oder Blech“. Darin zeigen die Autoren Roxy Pope und Ben Pook, wie vielfältig die vegane Küche ist und noch dazu unglaublich unkompliziert: Alle benötigten Zutaten sind leicht zu bekommen und auch die Zubereitung ist ein Klacks, weil alles fast von selbst backt, brutzelt oder kocht.

Riva Verlag, 19,99 Euro



GEBACKENER
KÜRBIS UND
BLUMENKOHL

mit Salbei

So is(s)t Italien

GENUSS-RÄTSEL



Gewinnen Sie 3 x 1 „MultiQuick 9“- Stabmixer inkl. Zubehör von Braun

Nachhaltigkeit geht uns alle an. Um gegen die Lebensmittelverschwendungen anzukochen, bringt Braun mit cleveren Küchenhelfern den Spaß an krummen und nicht perfekten Lebensmitteln zurück in die Küchen, damit möglichst viele Küchenreste verwertet werden. Der Stabmixer „MultiQuick 9“ ist mit seinem großen Zubehörsortiment der ideale Partner dafür. Mit dem Alleskönnner lässt sich dank des 1200-Watt-Motors im Handumdrehen z. B. leckeres Pesto aus Karottengrün oder Kohlrabibrüllern zaubern. Wir verlosen 3 „MultiQuick 9“-Stabmixer-Sets von Braun (www.braunhousehold.de). Teilnahme bis 27.8.2021 unter www.soisstitalien.de/Verlosung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Gebiete mit gleichem Luftdruck	Kalbs-, Rehkeule	fest, haltbar	Kauwerkzeuge	Speisefisch	Polarier, Flossen-taucher	Landgut in den USA
→	2			Tanzschritt (franz.)	→	
Abk.: Zentiliter		Orgie	Farbe beim Roulette			8 scharfe mexikan. Soße
engl.: hoch			Hauptstadt von Taiwan	Kfz.-Z.: Neu-münster	→	▼
			10	Computer-sprache		schweiz. Käse-speise
bissfest (Nudeln, 2W.)	1. Frau Jakobs im A.T.	11	Abk.: Auflage			▼
→		Indianer Süd-amerikas (Mz.)				1
Großstadt in Indien	Kosename der Groß-mutter	kleines Gebäck-teilchen	Heilige d. Kirche (Mutter Marias)	→	9	
→		7		Regel, Richt-schnur	Blutwurst	Gärfutter-bereitung
tierisch schreien	Porree	Parallelo-grammat				▼
→		abwer-tend: Pferd	Teil des Wein-stocks	rumäni-sche Münzen	5	
Schliff im Benehmen	mundartl.: Hefe		3	böse, schlimm	akadem. Abkürzung	
→		4	Mädchen-name			▼
Teil der Personali-en	Schutz-hülle		6			
Kurzw. für Helligkeit			US-Schau-spieler (Richard)			

© RateFLUX 2021-249-005

Lösungswort

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

so is(s)t
Italien

www.soisstitalien.de

IMPRESSUM

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

Verlag

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

Herausgeber

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

Chefredakteurin

Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)

Redaktion

Henrike Wölfel, Lea Eckert, Janika Ewers, Svenja Stein, Ronja Bardenhagen, Tina Richter (CvD), Vivien Koitka, Bruntje Thielke, Nicole Benke, Charlotte Heyn, Svenja Rudolf, Vera Schubert, Pia Tessmann, Tessa Prignitz, Sven Hoevermann

Rezeptservice

rezeptservice@falkemedia.de

Mitarbeit

Alexandra Panella, Cettina Vicenzino, Gabi Hagedorn (Lektorat)

Fotografen

Ira Leoni, Frauke Antholz, Anna Gieseler, Kathrin Knoll

Grafik und Bildbearbeitung

Anne Wasserstrahl, Heike Reinke, Nele Witt, Mariechristin Lulli

Abonnementbetreuung

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

Mitglied der Geschäftsführung & Leitung Marketing

Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)

Anzeigenleitung

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

Mediaberatung

Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de)

Tel. +49 (0)172 / 175 61 04

Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de)

Tel. +49 (0)4340 / 499 379, mobil: +49 (0)151 / 53 83 44 12

Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmedien.de)

Tel. +49 (0)2241 / 1774-14, Fax +49 (0)2241 / 1774-20

Anzeigenkoordination

Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de)

Tel. +49 (0)431 / 200 766-12

Anzeigenpreise

Siehe Mediadaten 2021 unter www.soisstitalien.de/mediadaten

Produktionsmanagement/Druck

impress GmbH, www.glatzgroup.de/impress

Vertrieb

DMV Der Medienvortrieb GmbH & Co. KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg

Vertriebsleitung

Hans Wies, DMV Der Medienvortrieb GmbH & Co. KG (Hans.Wies@dermedienvertrieb.de)

Bezugsmöglichkeiten

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

Einzelpreis:

5,99 Euro

Jahresabonnement:

39,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro

In den Preisen sind Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.

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

Manuskripteinsendung

Manuskripte jeder Art werden gerne entgegengenommen. Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck des Manuskriptes auf Datenträgern der Firma falkemedia. Ein Einsender garantiert keine Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung oder unseren AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung.

Urheberrecht

Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.

Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

Veröffentlichungen

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

Haftungsausschluss

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

Datenschutz

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de)

falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz

An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

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

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



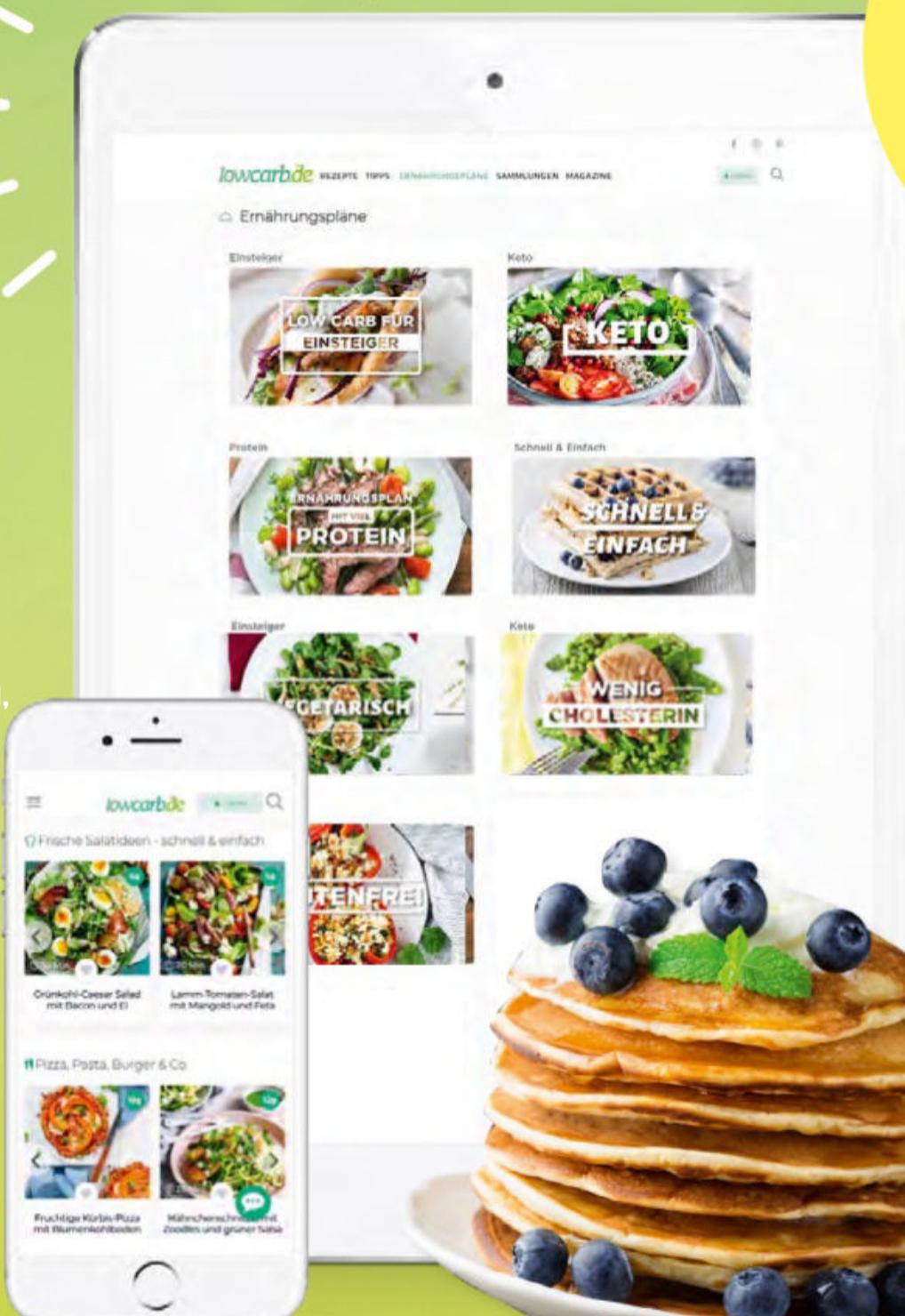
falkemedia



DEINE WOCHENPLÄNE

Lecker und einfach!

14 TAGE KOSTENLOS!
DANACH NUR
2,50 €
IM JAHRESABO



Fotos: www.gettyimages.de/ iStock/ Getty Images Plus/ Iris Images (1)



VERLANGEN NACH
SÜSSIGKEITEN
SINKT AUF 0 %



MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN,
WOHLBEFINDEN
UND ENERGIE!



WUNSCHGEWICHT MIT
LEICHTIGKEIT ERREICHEN



COACHING TIPPS NACH
AKTUELLEM STAND DER
WISSENSCHAFT



KOMM IN DEN LOW CARB CLUB! JETZT ANMELDEN – LOWCARB.DE/CLUB

1.

VARIATION

Gelungener Menüstart:
frittierte Salbeiblätter
mit Sardellenfüllung





VIER VARIATIONEN

Leckeres mit Salbei

In dieser Ausgabe widmen wir uns der **Gewürz- und Heilpflanze Salbei** und zeigen Ihnen, wie Sie die aromatischen Blätter köstlich auf herzhafte oder süße Weise zubereiten

FRITTIERTER SALBEI mit Sardellenfüllung

Salvia fritta con ripieno di alici

FÜR 4 PERSONEN

- 24 große Salbeiblätter zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 12 Sardellenfilets in Öl (Dose)
- 40 g Mehl
- 90 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- reichlich Rapsöl zum Ausbacken
- 1 Biozitrone in Spalten zum Garnieren

1 Die Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Die Sardellen abgießen, abtropfen lassen und je 1 Sardellenfilet zwischen 2 Salbeiblätter legen.

2 Aus Mehl und Mineralwasser einen dickflüssigen Teig rühren. Die Salbeisardellen durch den Teig ziehen und in einer Pfanne in reichlich heißem Rapsöl in 2-3 Minuten knusprig frittieren. Mit Zitronenspalten garniert servieren.

TIPP: Dazu können Sie Salbeilimonade servieren. Dazu den Saft von 3 Biozitronen mit 4 EL Honig, 1 Bund Salbei und 1 Handvoll Minze in 500 ml kaltem Wasser 4 Stunden ziehen lassen. Die Mischung abseihen und mit Eiswürfeln servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



SALBEI-WALNUSS-PESTO

Pesto di salvia e noci

FÜR 4 PERSONEN

- 60 g Walnusskerne
- 3 Stiele Salbei zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 6 Stiele Petersilie
- 75 ml natives Olivenöl extra
- 1 EL frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Walnusskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Abkühlen lassen

und grob hacken, ca. 10 g davon zum Garnieren beiseitelegen. Salbei und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit den Walnüssen in einen Mixer geben.

2 Öl, Salz, Pfeffer und geriebenen Parmesan dazugeben und alles zu einem Pesto mixen. Das Pesto mit den übrigen Nüssen bestreuen und mit Salbei garniert zu Pasta oder als Aufstrich verwenden.

TIPP: Variieren Sie dieses Pesto durch die Verwendung verschiedener Nüsse oder Kerne. Eine süßlichere Note erhält das Pesto, wenn Sie Mandeln nehmen. Herzhafter wird es hingegen mit Pistazien.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

3.

VARIATION

Schmeckt zu Sommersalaten: knusprig-frisches Salbei-Käse-Brot



SALBEI-KÄSE-BROT

Pane con salvia e formaggio

FÜR 1 BROT

20 g frische Hefe
500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1/2 TL Zucker
6 EL natives Olivenöl extra
6 Stiele Salbei
50 g Walnusskerne
50 g frisch geriebener Parmesan
1 TL Honig
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Hefe in 275 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Zucker und 1 TL Salz in einer Schüssel vermengen. Hefemischung und 2 EL Olivenöl dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ggf. mehr Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig abgedeckt 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter mit dem restlichen Öl fein pürieren. Die Walnüsse hacken und mit geriebenem Parmesan und Honig untermengen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig auf der leicht bemehlten

Arbeitsfläche rechteckig (40 x 30 cm) ausrollen und mit der Salbeimasse bestreichen. Von der kurzen Seite einrollen und der Länge nach halbieren. Stränge miteinander zum Zopf verdrehen, die Enden zusammendrücken. Brot auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot ca. 30 Minuten backen und lauwarm abgekühlt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 50 Minuten Ruhezeit

WISSENSWERTES ÜBER SALBEI

Das aromatische Kraut stammt aus dem Mittelmeerraum und zählt zu den Gewürz- und Heilpflanzen. Es lindert Magen-Darm-Beschwerden und Halsschmerzen, bessert Insektenstiche und fördert darüber hinaus die Wundheilung. Salbei kann das ganze Jahr geerntet werden, zum Trocknen oder Einfrieren am besten kurz vor der Blüte. Die Blätter haben einen würzigen, angenehm bitteren Geschmack. Die lila Blüten sind essbar und sorgen für Farbtupfer auf dem Teller.

SALBEI-PANNACOTTA mit Honig-Pfeffer-Krokant

Panna cotta e croccante con miele e pepe

FÜR 4 PERSONEN

6 Blatt Gelatine
6 Stiele Salbei
500 g Sahne
80 g weißer Zucker
100 g brauner Zucker
4 EL Honig
1 TL Natron
1/2 TL geschroteter schwarzer Pfeffer

1 Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Salbei waschen und trocken schütteln. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest mit der Sahne und weißem Zucker aufkochen. Die Mischung vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. 4 kleine Förmchen (à ca. 150 ml) kalt ausspülen. Die Sahnmischung durch ein Sieb in die Förmchen füllen und auskühlen lassen, dann mindestens 3 Stunden kalt stellen.

2 Ein Backblech (15 x 15 cm) mit Backpapier auslegen. Brauenen Zucker, 2 EL Wasser und Honig in einem Topf erhitzen. Rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat und alles leicht karamellisiert ist. Natron und Pfeffer untermischen (Vorsicht: Die Masse schäumt stark!). Die Masse sofort auf das Blech gießen, dann auskühlen und fest werden lassen. Den Krokant anschließend in kleine Stücke brechen.

3 Die Salbei-Pannacotta aus den Förmchen stürzen und mit dem Krokant bestreuen. Das Dessert mit dem übrigen Salbei garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten zzgl. 3 Stunden Kühlzeit

4.

VARIATION

Ein süßes Finale, das begeistert: aromatische Salbei-Pannacotta



VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:



Herhaft geschmort

Der Herbst naht. Fallende Blätter und luftige Winde wecken unsere Lust auf eine deftig-warme Küche. Wir verraten Ihnen unsere liebsten italienischen Rezepte für **würzige Schmorgerichte**. Es treffen unterschiedliche Fleischsorten auf Pasta, Wurzelgemüse und mehr.



HERBSTKÖNIG

Der Kürbis ist zweifelsohne der Star unter den Herbstgemüsen. **Gefüllt, gebacken oder als Salat** huldigen wir ihm in seiner ganzen Vielfalt.



EINMACHZEIT

Obst und Gemüse warten darauf, als **Konfitüren, Chutneys und Eingelegtes** für die kalte Jahreszeit haltbar gemacht zu werden. Buonissimo!

ALLES KÄSE?

Pasta, formaggio e vino. Wir servieren die drei Musketiere der italienischen Küche in perfekter Harmonie. Buon appetito!

Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern. | Fotos: © StockFood/Mondadori Portfolio (1); Getty Images/Stock (1); CasarsaGuru (1); Ira Leon (1); Anna Gieseler (1)



Z W I E S E L
G L A S



genieße
*Freude,
Lachen, Leben*

mit dem limitierten
Vervino Sommelier-Bundle.

Jetzt erhältlich unter
zwiesel-glas.com

Italienisch genießen mit der ganzen Familie

Die besten vegetarischen Rezepte der „So is(s)t Italien“-Redaktion
jetzt in einem umfassenden, großartigen Werk



Holen Sie
sich Italien
nach Hause!

Jetzt online
bestellen

www.soisstitalien.de/vegetariano
oder im Handel sichern