SO ISST ITALIEN SPEZIAL

so isst Italien #2/2021 SPEZIAL

6,50 EURO
AT 6,50 € • CH 11,20 CHF
LU | BE 7,70 €
NL 7,90 € • IT 8,20 €

Tradizione

DIE **BESTEN KLASSIKER** DER ITALIENISCHEN KÜCHE



ROLAND TRETTL
Die Lieblingsspeisen des Kochs & seiner Frau

Mamma mia!

TRADITIONELL GENIESSEN WIE IN BELLA ITALIA:

- Pasta mit grandiosen Sugos und lecker aus dem Ofen
- Krosse Pizzen, Focaccia & Co.
- Italienische Fleischklassiker: Ossobuco, Involtini und mehr
- Die Reiseziele Emilia-Romagna & Südtirol hautnah erleben

falkemedia

MOLTO ITALIANO
Köstliche Tagliatelle mit Ragù alla bolognese

70 DIE GENIALSTEN REZEPTE

aller Zeiten für Pizza, Pasta, Fleisch & Fisch

Saltimbocca | Muscheleintopf | Pizza mit Salsiccia | Cannelloni | Cantuccini u.v.m.

02 506501 4 198476
9 783964 171795

FÜR TM6, TM5® & TM31

HOL SIE DIR INS Kochbuchregal

Coming soon!

Bestseller!

Neu!



JE NUR 29,90 €

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

amazon.de

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de · Thalia · OSIANDER.de · Hugendubel · Mayersche.de

EDITORIAL



Liebe Leserin, lieber Leser,

***Grün. Weiß. Rot**. Das ist die Trikolore Italiens. Ob in der Trattoria an der Ecke, beim italienischen Delikatessenladen oder an der Eisdiele neben dem Spielplatz, Grün, Weiß und Rot sind auch hierzulande ein alltäglicher Hingucker. Geht es Ihnen wie uns, und Sie denken bei diesen Farben an Ihre Lieblingsspeisen?*

*Genau jenen widmen wir unser **„So is(s)t Italien“-Spezial „Tradizione“**. Wir laden Sie ein, mit uns frische **Pastateige** zu kneten und mit Form, Füllung und Begleitung zu experimentieren. Kosten Sie auch unsere krossen Pizzavariationen, denn die verschiedenen Kombinationen von Teig und Belag kommen immer gut an. Auch **Polenta, Gnocchi und Risotto** sind einzigartige Klassiker, die wir nicht missen möchten. Und selbstverständlich kommen auch alle Freunde von **Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten** nicht zu kurz. Von leichter Sommerküche bis zu herzhaften Herbst- und Wintergerichten haben wir eine feine Auswahl für Sie zusammengetragen. Teige und Soßen spielen in der italienischen Küche eine wichtige Rolle, Wissenswertes hierzu und tolle Grundrezepte geben wir Ihnen in unseren Ratgebern an die Hand.*

*Die Kochprofis **Marinella Sammarco und Roland Trettl** haben uns von Parmigiana di melanzane bis zu Vitello tonnato ihre besten Rezepte verraten – Sie werden garantiert begeistert sein! Außerdem nehmen wir Sie mit auf eine kurzweilige **Genussreise nach Südtirol und in die Emilia-Romagna.** Erleben Sie lokale Spezialitäten wie Kaspressknödel und Kaiserschmarren, Piadina und Spinat-Ricotta-Lasagne.*

Buon appetito!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen und Genießen!
Herzlichst, Ihre „So is(s)t Italien“-Redaktion

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

TITELFOTOS Ira Leoni (1); © HELGE KIRCHBERGER Photography/Südwest Verlag (1) | **FOTOS** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); Getty Images/E+/wundervisuals (1); Archiv (2)

24 Unsere Pizzalieblinge
Goldbraune Knusperstücke zum Verlieben

36 Italienische Starköche
Marinella Sammarco & Roland Trettl





52 Deftige Fleischgerichte
Geschmort, gebraten und aus dem Ofen

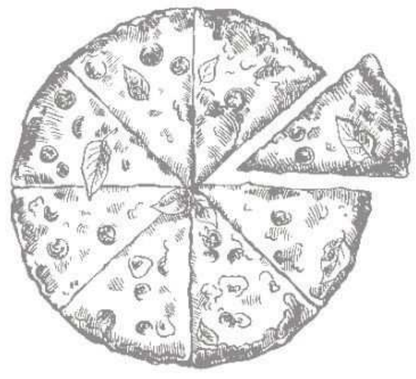


110 Feine Nachspeisen
Pannacotta, Tiramisu & Zabaione



72 Gnocchi, Risotto & Polenta
Beliebte Klassiker und neue Kreationen

INHALT



03 Editorial *Worum geht's in dieser Ausgabe?* ⁕ **06 Rezeptfinder** *Praktischer Überblick* ⁕ **08 Wörterbuch** *Lernen Sie Italienisch!* ⁕ **34 Ratgeber: Teige** *Tipps und Tricks für die Zubereitung von Pizza, Pasta und anderen italienischen Teigklassikern* ⁕ **62 Ratgeber: Soßen** *Grundrezepte und Wissenswertes rund um das Thema Sugo und Pesto* ⁕ **108 Ciao Italia!** *Unsere Serviceseiten* ⁕ **128 Buchtipps** *Unsere Lektüreempfehlungen*
130 Impressum *Wer hat am Magazin mitgewirkt?*

84 Fisch und Meeresfrüchte
Pasta mit Garnelen, gegrillte Dorade etc.



120 Gebäck
Cantuccini, Crostata und Profiteroles



10 Leckere Pastagerichte
Mal mit Sugo, mal würzig gratiniert



92 Italienische Regionen
Kulinarische Reisen nach Südtirol und in die Emilia-Romagna





64 Köstliche Kleinigkeiten
Focaccia, Crostini und Tramezzini

FOTOS © StockFood/Wallace, Ian (1); © Valerie Hammacher (1); Ira Leoni (2); Tina Bumann (1); © StockFood/Neufing, Simone (1); © StockFood/Bauer Syndication (1); © StockFood/Eising Studio (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/la_puma (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Dantar (1); © StockFood/Addictive Stock (1)

REZEPTFINDER

Leckere Pastagerichte



S. 13 *Bavette mit Knoblauch, Öl & Peperoncino*



S. 14 *Kürbis-Zucchini-Cannelloni*



S. 17 *Pappardelle mit Lamm-Bolognese*



S. 18 *Spinatpasta mit Gorgonzola*



S. 21 *Makkaroninester mit Parmesansoße*



S. 22 *Tagliatelle alla bolognese*



S. 23 *Hackfleisch-Pastarollen mit Fontina*

Knusprige Pizzalieblinge



S. 27 *Bunt gefüllte Pizzarolle*



S. 27 *Zwiebelpizza mit Pancetta*



S. 28 *Kürbispizza mit Spinat*



S. 28 *Bunte Gemüsepizza mit Hähnchen*



S. 31 *Pizza mit Salsiccia*



S. 31 *Pizza bianca mit gegrillter Zucchini*



S. 32 *Pizza bianca mit Kartoffeln & Tomaten*



S. 32 *Pizza mit Kapern und Sardellen*

Italienische Starköche



S. 41 *Weltbestes Vitello tonnato*



S. 42 *Pasta e Fagioli mit gebratenem Lammrücken*



S. 45 *Miesmuscheln mit Fregola und Fenchel*



S. 49 *Reisbällchen mit Hack-Erbsen-Füllung*



S. 50 *Auberginenauflauf*



S. 50 *Pastasalat mit Thunfisch und Kapern*

Deftige Fleischgerichte



S. 55 *Involtini auf cremiger Kürbispolenta*



S. 56 *Hackfleischbällchen in Tomatensugo*



S. 59 *Ossobuco mit Fenchelrisotto*



S. 60 *Hähnchen-Saltimbocca*



S. 61 *Zitronenhähnchen mit Oliven und Kräutern*

Köstliche Kleinigkeiten



S. 67 *Crostini mit Tintenfisch & Tomaten*



S. 67 *Tomaten-Mozzarella-Tramezzini*



S. 68 *Spaghettinester mit Tomatensalsa*



S. 68 *Mini-Kürbis-Quiches mit Hackfleisch*



S. 71 *Profiteroles mit Thunfisch und Salbei*



S. 71 *Kartoffel-Focaccia mit Tomaten und Oliven*

Gnocchi, Risotto, Polenta



S. 75 *Gnocchi mit Salbei-Knoblauch-Butter*



S. 75 *Petersiliengnocchi-Hack-Pfanne*



S. 76 *Artischocken-Risotto mit gebratener Dorade*



S. 76 *Tomatenrisotto mit Knoblauchgarnelen*



S. 79 *Mozzarella-Risotto mit Saltimbocca*



S. 79 *Polenta-Frittata mit Prosciutto*



S. 80 *Gnocchi-Hähnchen-Pfanne*



S. 80 *Rindfleischgulasch auf cremiger Polenta*

Feine Fischgerichte



S. 87 *Linguine mit Garnelen und Bröseln*



S. 87 *Tintenfischringe mit Tomatenmayonnaise*



S. 88 *Fisch-Meeresfrüchte-Eintopf*



S. 88 *Seeteufel mit Zucchini-Tomaten-Risotto*



S. 91 *Pappardelle mit Lachs & Orangensoße*



S. 91 *Gegrillte Dorade mit frischem Salat*

Italienische Regionen



S. 96 *Kaspressknödel in Rinderfond*



S. 99 *Semmelknödel mit Pilzragout*



S. 99 *Käsespätzle mit gerösteten Zwiebeln*



S. 100 *Kaiserschmarren mit Vanillesoße*



S. 104 *Spinat-Ricotta-Lasagne*



S. 107 *Mortadella-Röllchen mit Gemüsefüllung*



S. 107 *Piadina mit Tomaten und Pistazien*

Feine Nachspeisen



S. 113 *Zabaione mit Löffelbiskuits*



S. 114 *Klassisches Tiramisu*



S. 117 *Espressogranita mit Sahnehaube*



S. 118 *Cannoli mit Vanille-Ricottacreme*



S. 119 *Pannacotta mit Himbeersoße*

Süßes Gebäck



S. 123 *Mini-Espresso-Profiteroles*



S. 123 *Nuss-Crostata*



S. 124 *Sardische Safran-Ricotta-Küchlein*



S. 124 *Torta della Nonna mit Schokolade*



S. 127 *Cantuccini*



S. 127 *Warmer Apfelstrudel*

Buon appetito!

FOTOS Archiv (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1) | **REZEPTFOTOS** siehe Rezeptseiten | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

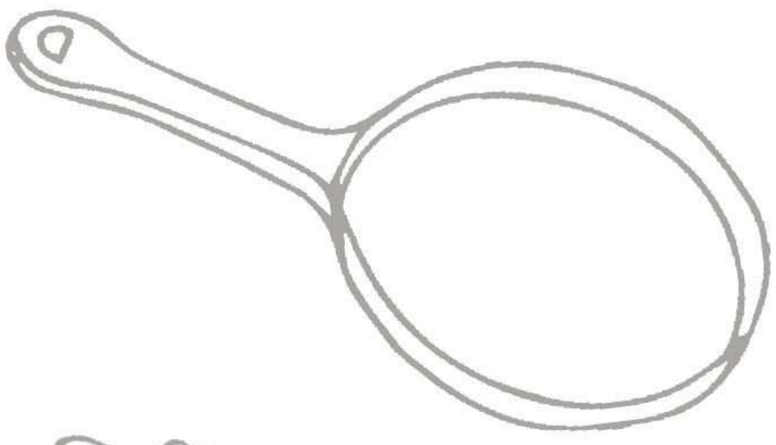
TRADITIONELL Das gemeinsame Kochen und Genießen ist in der italienischen Kultur tief verankert

WÖRTERBUCH

Lernen Sie mit uns Italienisch. Schneiden Sie unser kleines Wörterbuch einfach aus, hängen es an den Kühlschrank und werden Sie zum Italienisch-Profi!

In einer italienischen Küche
In una cucina italiana

die Pfanne
la padella



der Topf
la pentola

das Nudelholz
il matterello

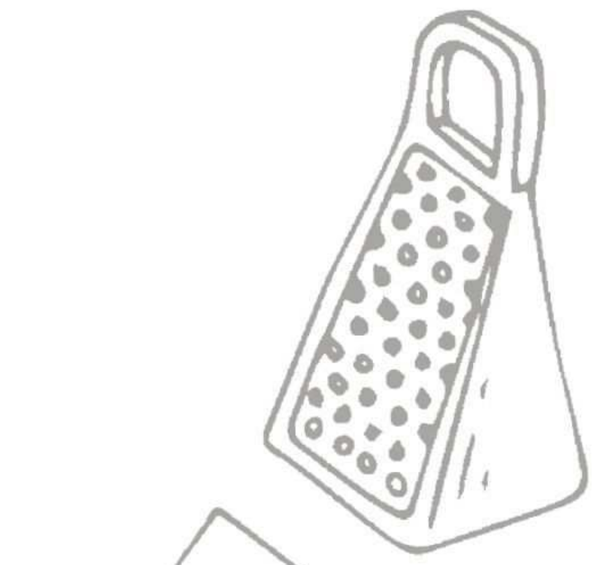


die Schüssel
la scodella

das Sieb
il colino

das Brett
il tagliere

das Kochmesser
il coltello



das Geschirr
le stoviglie

das Besteck
le posate

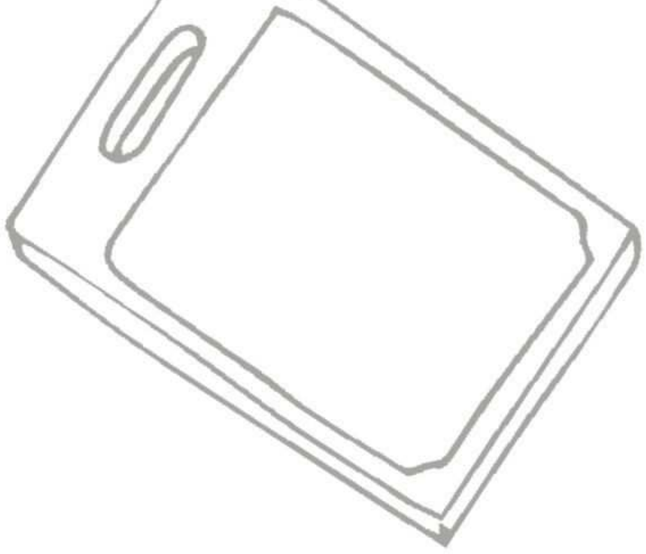
die Gläser
i bicchieri

das Salz
il sale

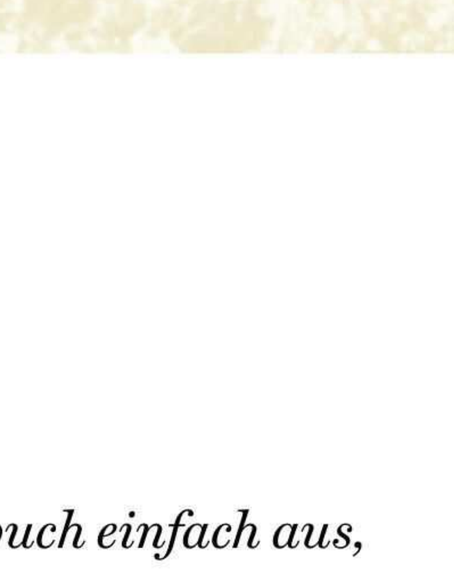
der Pfeffer
il pepe

die Gewürze
le spezie

das Olivenöl
l'olio d'oliva



kochen
bollire



braten
arrostire

schmoren
stufare

backen
cuocere al forno

abgießen
scolare



abschmecken
condire

die kleine/mittlere/große Hitze
fuoco basso/medio/alto

Das Pastawasser kocht.
L'acqua della pasta bolle.

Ist der Parmesan schon gerieben?
Il parmigiano è già grattugiato?

Achtung, die Soße kocht über!
Attenzione, la salsa sta traboccando!

Ist die Suppe heiß genug?
La minestra è sufficientemente calda?

Das Essen ist gleich fertig!
Il mangiare è quasi pronto!

Kannst du mir die Teller reichen?
Mi passeresti il piatto?



Der Tisch ist schon gedeckt.
La tavola è già apparecchiata.

Guten Appetit!
Buon appetito!

FOTOS Nik Merkulov/Shutterstock.com (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/wanessa-p (1), Juanmonino (1), SolStock (1); Getty Images/Image Source/Judith Haeusler (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Drugov S (1)

PASTA DELIZIOSA







Leckere Pastagerichte

Nudeln mit **WÜRZIGEN SOSSEN VON KLASSISCH BIS KREATIV** finden wir in jeglicher Form einfach zum Anbeißen. Probieren Sie unsere Pastalieblinge!

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); Ira Leoni (4) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

HACKFLEISCH-PASTAROLLEN

mit Fontina und Kirschtomaten

Rezept auf Seite 23

Diese Pasta hat jede Menge Feuer!

FOTOS Ira Leoni (1); Nik Merkulov/Shutterstock.com (1); Getty Images/E+/eli_asenova (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/setory (1)

Ein köstlicher Klassiker, der durch aromatische Zutaten glänzt:

KNOBLAUCH & PEPERONCINO

Bavette mit Knoblauch, Olivenöl und Peperoncino

Bavette aglio, olio e peperoncino

FÜR 4 PERSONEN

500 g Bavette
6 Knoblauchzehen
2 rote Peperoncini*
1 Bund Petersilie
8 EL natives Olivenöl extra
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1 Die Bavette nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

2 In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Peperoncini waschen und in Ringe schneiden, für etwas weniger Schärfe nach Belieben entkernen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

3 Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Peperoncini darin bei kleiner bis mittlerer Hitze in 1–2 Minuten glasig dünsten. Beides sollte keine Farbe annehmen.

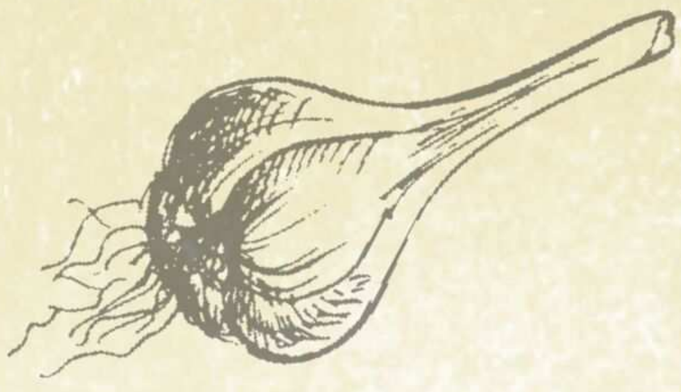
4 Bavette abgießen, dabei ca. 50 ml Nudelkochwasser auffangen. Nudelwasser und Petersilie in die Pfanne geben und alles kurz aufkochen. Die Bavette ebenfalls dazugeben und alles gut vermengen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen und sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Bavette können Sie für dieses klassische Pastagericht auch andere Nudelsorten verwenden. Da es nicht sehr soßenlastig ist, empfehlen wir lange, dünne Nudelsorten (beispielsweise Linguine, Spaghetti oder Spaghettini), um die sich der Mix aus Olivenöl, Knoblauch und Peperoncino legen kann und die das perfekte Verhältnis von Nudel zu „Soße“ garantieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***20 Minuten***

* Warenkunde

PEPERONCINO Diese kleine rote Schote hat es in sich! Peperoncini (deutsch Chilischoten) schmecken je nach Sorte und Größe von herzhaft, pikant über feurig bis hin zu brennend scharf. In Italien werden die scharfen Schoten vor allem im Süden angebaut. Insbesondere Kalabrien ist daher bekannt für seine scharfe Küche.



Goldbraun gebackene Cannelloni
mit einer herzhaften Füllung aus

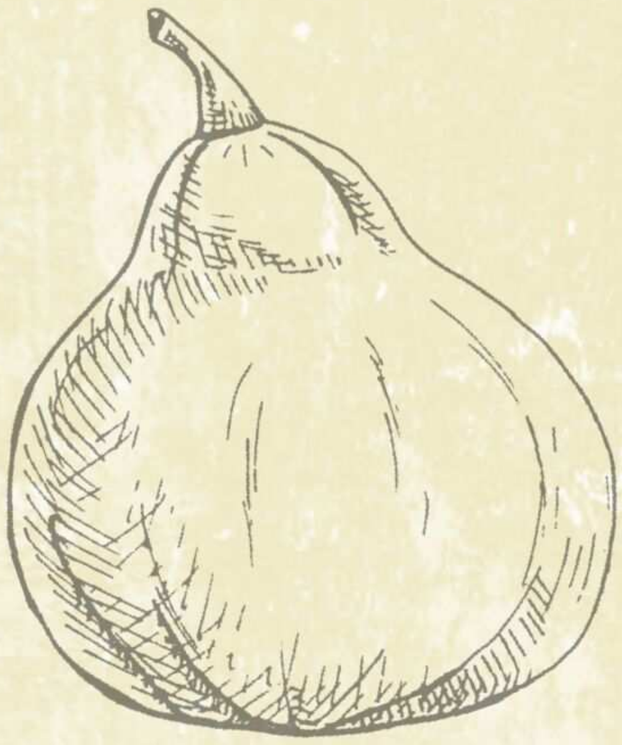
KÜRBIS & ZUCCHINI

Kürbis-Zucchini-Cannelloni

Cannelloni di zucca e zucchine

FÜR 4 PERSONEN

2 Zwiebeln
1 kleiner Hokkaidokürbis
1 kleine Zucchini
2 EL natives Olivenöl extra
40 ml Weißwein
250 ml Gemüsebrühe
200 g Cannelloniröllchen
250 g Ricotta
1 Handvoll Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie, Thymian)
ggf. etwas Milch zum Verdünnen
150 g geriebener Mozzarella
50 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1 Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Kürbis waschen und von Kernen und Fasern befreien. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini ebenfalls waschen, von den Enden befreien und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2 Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Kürbis dazugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Dann Zucchini, Weißwein und Gemüsebrühe dazugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform bereitstellen.

3 Den Pfanneninhalt in ein Sieb geben und die Garflüssigkeit in einer Schüssel auffangen. Die Cannelloni mit dem Gemüse füllen und in die Auflaufform legen. Die aufgefangene Garflüssigkeit mit dem Ricotta verrühren. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, hacken und unter die Ricottamasse rühren. Die Ricottacreme ggf. mit etwas Milch verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Ricottacreme auf die Cannelloni geben und gleichmäßig darauf verstreichen, dann alles mit Mozzarella und Parmesan bestreuen. Die Cannelloni im vorgeheizten Ofen 30–40 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel werden. Eine Garprobe machen. Die Cannelloni dann aus dem Backofen nehmen und kurz ruhen lassen, anschließend auf Teller verteilen und servieren.

TIPP: Wer mag, brät kurz vor Ende der Garzeit der Cannelloni ca. 100 g grob gewürfelten Pancetta ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne an und streut ihn vorm Servieren auf das Gericht.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***70 Minuten***

Herbstglück aus dem Ofen

FOTO Ira Leoni (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Arkadiyna (1)

Pikant, mit feinfruchtiger Note

FOTO Ira Leoni (1) | ILLUSTRATION getty Images/iStock/Getty Images Plus/seamartini (1)

Der geliebte Nudelklassiker in einer besonderen Variante mit

LAMMFLEISCH & APRIKOSEN

Pappardelle mit fruchtiger Lammbolognese

Pappardelle al ragù di agnello e frutta

FÜR 4 PERSONEN

2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
3 Karotten
3 Stangen Staudensellerie
4-6 getrocknete Aprikosen
4 EL natives Olivenöl extra
600 g Lammhack
1 EL Tomatenmark
200 ml trockener Rotwein
150 ml Milch
800 g geschälte Tomaten (Dose)
1 Lorbeerblatt
400 g Pappardelle
4 Stiele Petersilie
2 Stiele Minze
1/2 Bioorange (abgeriebene Schale)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch, Zwiebeln und Karotten schälen, alles fein würfeln. Sellerie waschen, ggf. entfädeln und in kleine Würfel schneiden. Getrocknete Aprikosen in kleine Würfel schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin rundherum goldbraun und krümelig braten. Knoblauch, Zwiebeln, Karotten und Sellerie dazugeben und kurz andünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit Rotwein ablöschen, diesen etwas einköcheln lassen. Milch, geschälte Tomaten, Lorbeerblatt und Aprikosen dazugeben. Alles aufkochen, dann abgedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 2–2,5 Stunden köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3 Pappardelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, hacken und mit der Orangenschale vermischen. Das Lorbeerblatt aus dem Sugo entfernen und die Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

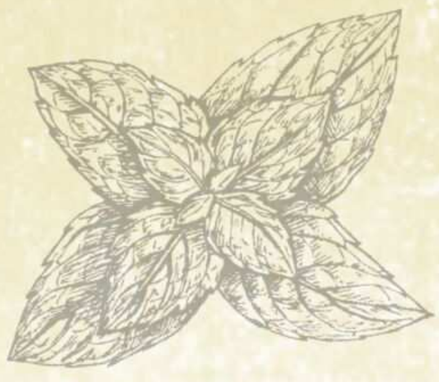
4 Pappardelle abgießen und tropfnass mit der Lammbolognese vermengen. Das Gericht auf Teller verteilen, mit der Kräutermischung bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Je länger die Bolognese kochen kann, desto aromatischer wird sie. Achten Sie dann darauf, ggf. weitere Flüssigkeit in Form von Gemüsebrühe dazuzugeben.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***3 Stunden***

Variante

LAMM UND FRUCHT sind eine tolle Kombination. Noch herzhafter wird das Gericht, wenn Sie die getrockneten Aprikosen durch Trockenfeigen oder -pflaumen ersetzen. Im Gegensatz zu den frisch und leicht schmeckenden Aprikosen haben diese ein kräftigeres Aroma und bringen somit noch mehr Schwung ins herzhafte Gericht.



Eine herrlich cremige Pasta mit geschmacklicher Tiefe durch

SPINAT & GORGONZOLA

Spinatpasta mit Gorgonzola

Pasta con spinaci e gorgonzola

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleiner roter Peperoncino
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 50 ml trockener Weißwein
- 400 ml Milch
- 400 g Linguine
- 200 g Blattspinat
- 100 g Kirschtomaten
- 1 EL Pinienkerne
- 2 EL Semmelbrösel
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- 100 g Gorgonzola *
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Peperoncino waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten, dann Mehl dazugeben und unter Rühren anschwitzen. Den Wein angießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Milch und Peperoncino dazugeben und die Soße unter Rühren sanft köcheln lassen.

2 Inzwischen die Linguine nach Packungsangabe al dente garen. Den Spinat verlesen, gründlich waschen und von groben Blattstielen befreien. In Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Gut ausdrücken, dann grob hacken. Tomaten waschen, putzen und halbieren.

3 Die Pinienkerne hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Semmelbrösel dazugeben und kurz mit anrösten. Zum Abkühlen in eine Schale füllen. Zitronenschale untermischen. Gorgonzola grob zerkleinern und in der Soße schmelzen lassen, den Spinat und die Tomaten dazugeben.

4 Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linguine abgießen und tropfnass mit der Soße vermischen. Pasta auf Teller verteilen, mit der Pinienkernmischung bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Anstelle von frischem Spinat können Sie nach Belieben auch die Tiefkühlvariante verwenden. Den gefrorenen Spinat garen und wie im Rezept beschrieben weiterverarbeiten.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***35 Minuten***



✻ Warenkunde

GORGONZOLA Der Blauschimmelkäse ist pikant, würzig und leicht scharf im Geschmack, wodurch er toll in Soßen und zu Salaten passt. Der Edelschimmel kann sogar dabei helfen, die Darmflora zu reinigen. Gorgonzola stammt aus der gleichnamigen Stadt, die rund 20 Kilometer von Mailand entfernt liegt.



Unglaublich würzig!

FOTOS Getty Images/E+/paci77 (1); Ira Leoni (1) | **ILLUSTRATION** Sketch Master/Shutterstock.com (1)

Mit goldener Knusperschicht

FOTO Anna Gieseler (1) | ILLUSTRATIONEN FedorAnisimov/Shutterstock.com (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Epine_art (1)

Ein Ofengericht zum Verlieben,
das Groß und Klein begeistert, mit

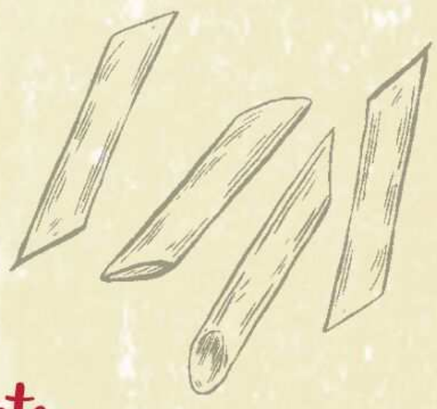
MAKKARONI & GEMÜSE

Gratinierte Makkaroninester mit Gemüse-Parmesansoße

Nidi di maccheroni al forno con sugo di verdure e parmigiano

FÜR 4 PERSONEN

400 g Makkaroni
1 Stange Lauch
400 g Brokkoli
100 g Prosciutto cotto in dünnen Scheiben
3 Stiele Thymian
2 EL natives Olivenöl extra
300 g Sahne
100 g frisch geriebener Parmesan
1 EL Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
3 EL Semmelbrösel
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Variante

WENN ES SCHNELL GEHEN SOLL, können Sie sich das Aufdrehen der Makkaroni zu Nestern auch sparen. Alternativ bieten sich für das Gericht Penne oder Rigatoni an. Die gegarten Nudeln einfach in der Auflaufform mit der Gemüse-Parmesansoße vermengen und alles mit der Semmelbröseln, Thymian und Parmesan gratinieren.

1 Die Makkaroni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Brokkoli ebenfalls putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Prosciutto in Würfel schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lauch darin andünsten, den Brokkoli dazugeben, die Sahne angießen und die Hälfte des Parmesans unterrühren. Alles 4–5 Minuten köcheln lassen, dann den Prosciutto dazugeben und die Mischung mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Semmelbrösel darin goldbraun anrösten. Die Makkaroni zu kleinen Nestern drehen und in eine mit Butter gefettete Auflaufform setzen. Die Gemüse-Parmesansoße angießen, die Nester mit Thymian, Semmelbröseln und restlichem Parmesan bestreuen. Alles im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Kurz ruhen lassen, dann servieren.

TIPP: Durch die gerösteten Semmelbrösel erhält dieses Gericht eine tolle Knusperkruste. In Olivenöl oder Butter angeröstet, sind die Semmelbrösel ein toller Ersatz für Parmesan. Die goldbraunen Brösel einfach anstelle des Käses auf Ihr Pastagericht streuen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***55 Minuten***





Tagliatelle alla bolognese

Tagliatelle alla bolognese

TITEL-REZEPT

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Karotten
- 150 g Staudensellerie
- 3 Stiele Thymian
- 850 g geschälte Tomaten (Dose)
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 500 g Rinderhack
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Zucker
- 150 ml Rotwein
- 300 ml heiße Fleischbrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 400 g Tagliatelle
- etwas frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen. Alles fein würfeln. Sellerie waschen, ggf. entfädeln und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Thymian waschen und trocken tupfen. Die geschälten Tomaten mit dem Saft in eine Schale geben und grob zerkleinern.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie dazugeben und alles weitere 10 Minuten dünsten. Dann Tomatenmark und Zucker dazugeben und kurz mitbraten.

3 Alles mit dem Rotwein ablöschen. Diesen fast vollständig verkochen lassen, dann Brühe, geschälte Tomaten samt -saft, Thymian und Lorbeer dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen, dann bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 90 Minuten unter gelegentlichem Rühren offen einkochen lassen.

4 Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Bolognesesoße erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den tropfnassen Tagliatelle vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.

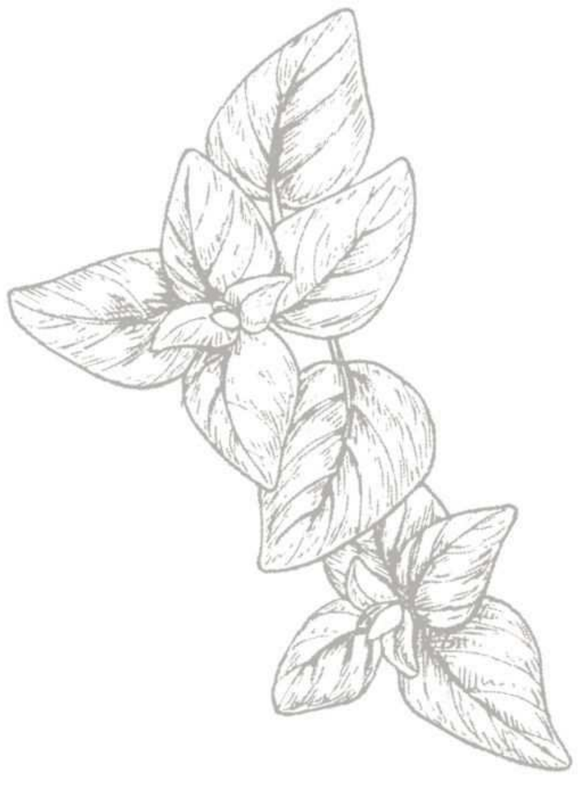
TIPP: Bereiten Sie gleich die doppelte oder dreifache Menge der Soße zu und frieren Sie sie portionsweise ein. So haben Sie immer leckere Bolognese zur Hand, zum Beispiel für eine Lasagne.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***2 Stunden***

Variante

KLASSISCHERWEISE werden zum Ragù alla bolognese Tagliatelle kombiniert. An den Bandnudeln kann der Sugo – im Gegensatz zu Spaghetti – gut haften. Wer mag, vermengt den Sugo mit Fusilloni, gibt den Mix in eine Auflaufform und gratiniert die Pasta mit etwas geriebenem Mozzarella bei 200 °C Ober-/Unterhitze im Ofen.







Hackfleisch-Pastarollen mit Fontina und Kirschtomaten

Rotoli di pasta e carne macinata con fontina e pomodori

FÜR 4 PERSONEN

500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1 Ei
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
500 g Rinderhack
etwas Cayennepfeffer
400 g Fontina
2 EL natives Olivenöl extra
1 TL Zucker
800 g geschälte Tomaten (Dose)
1/2 Bund Oregano zzgl. einige Oregano-blättchen zum Garnieren
400 ml heiße Gemüsebrühe
10 Kirschtomaten mit Grün
etwas frisch gehobelter Pecorino zum Garnieren
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1 Für den Teig Mehl, Ei und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Nach und nach 200–250 ml Wasser dazugeben, nur so viel, bis ein kompakter, glatter Teig entstanden ist. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, dann in Frischhaltefolie wickeln und bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen. 1 Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken. Hackfleisch ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne krümelig braten. Schalotte und Knoblauch kurz mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Kurz abkühlen lassen, dann den Fontina in Würfel schneiden und untermengen.

2 Für die Tomatensoße die übrigen Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf im Olivenöl andünsten. Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen, dann alles mit den geschälten Tomaten ablöschen. Diese mit dem Kochlöffel zerdrücken. Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und dazugeben. Brühe ebenfalls dazugeben und die Soße kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten köcheln lassen.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig in 3 Portionen teilen. Diese jeweils zu einer ca. 20 cm breiten und 2 mm dicken Teigbahn ausrollen. Diese jeweils quer und der Länge nach halbieren, sodass je 4 kleinere Teigrechtecke entstehen. Die Hackmasse auf den 12 Teigstücken verteilen und diese einrollen. Etwas heiße Tomatensoße in eine große Auflaufform geben. Pastarollen in die Soße setzen. Restliche heiße Soße über die Pastarollen geben und diese ca. 45 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Tomaten mit dem Grün waschen, in den letzten 10 Minuten der Garzeit auf die Pastarollen geben und mitbacken. Das Gericht mit Pecorino und Oregano bestreut servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***100 Minuten***

FOTOS Ira Leoni (2) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/rrayo (1)

PIZZE CROCCANTI







Knusprige Pizzalieblinge

Italien ohne Pizza? Undenkbar. Ob mit Tomatensoße, als weiße Variante oder zur Rolle aufgedreht, **DAS KNUSPRIGE TEIGGEBÄCK** begeistert in unterschiedlichsten Variationen

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); © StockFood/News Life Media (1); © StockFood/Mondadori Portfolio/Giorgi, Stefania (1); Alexandra Panella (1); © StockFood/PhotoCuisine (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)



PIZZA BIANCA

mit Kartoffeln & Tomaten

Rezept auf Seite 32

Toll fürs Partybüfett

FOTOS © StockFood/Mondadori Portfolio/Giorgi, Stefania (1); Liliya Kandrashevich/Shutterstock.com (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/pleshko74 (1)

Bunt gefüllte Pizzarolle

Rotolo di pizza ripieno

FÜR 4 PERSONEN

300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 200 g Hartweizengrieß • 14 g frische Hefe • 4 EL natives Olivenöl extra • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 1 EL Tomatenmark 400 g passierte Tomaten (Dose) • 1/2 TL getrocknete italienische Kräuter (z. B. Oregano, Thymian, Rosmarin) 2 Kugeln Mozzarella • 2 Stiele Basilikum • 120 g Parmaschinken in dünnen Scheiben • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Teig Mehl und Grieß in einer Schüssel vermengen und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit 320 ml lauwarmem Wasser und etwas der Mehlmischung verrühren. Den Vorteig mit einem Küchenhandtuch abgedeckt ca. 15 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. 2 EL Öl und 2 TL Salz dazugeben und alles in ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen erneut abdecken und weitere 2 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch kurz mitbraten, dann das Tomatenmark und die passierten Tomaten dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und 10–15 Minuten einkochen lassen. Mozzarella gut abtropfen lassen und klein würfeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 40 x 30 cm) ausrollen, dann mit den Schinkenscheiben belegen, dabei ringsum einen 3–4 cm breiten Rand frei lassen. Mozzarella auf den Schinken geben und mit Tomatensoße bestreichen. Zuletzt die Basilikumblätter darauf verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und den Teig von der langen Seite her einrollen. Die Pizzarolle auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und in Scheiben geschnitten heiß oder lauwarm abgekühlt servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***2 Stunden zzgl. 2 Stunden Ruhezeit***





Zwiebelpizza mit Pancetta

Pizza con cipolle e pancetta

FÜR 4 PERSONEN

1/2 Würfel Hefe • 1 EL Zucker • 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 2 EL natives Olivenöl extra 4 rote Zwiebeln • 100 g Pancetta • 1 Kugel Mozzarella 200 g Mascarpone • einige Stiele Thymian zum Garnieren etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Teig Hefe und Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Hefemischung, Olivenöl und 1 TL Salz hineingeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen.

2 Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Pancetta in mundgerechte Stücke schneiden. Den Mozzarella in sehr kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit dem Mascarpone verrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen, diese auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils dünn oval ausrollen und jeweils auf einen Bogen Backpapier legen.

4 Die Teiglinge mit der Mascarponecreme bestreichen, mit Zwiebeln und Pancetta belegen und portionsweise auf einem Blech im vorgeheizten Backofen jeweils in ca. 10 Minuten goldbraun und knusprig backen. Die Pizzen mit Thymian bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Thymian können Sie auch Schnittlauchröllchen oder Frühlingszwiebeln verwenden.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***50 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit***



Kürbispizza mit Spinat

Pizza con zucca e spinaci

FÜR 4 PERSONEN

200 g Babyspinat • 1 EL Butter • 2 kleine rote Zwiebeln 1/2 kleiner Hokkaidokürbis • 1 EL natives Olivenöl extra 2 Rollen runder Pizzateig (Kühlregal) • etwas Mehl zum Verarbeiten • 4 EL Kürbispüree (Glas) • 160 g Scamorza, gerieben • 2–3 EL Sonnenblumenkerne (alternativ Pinienkerne oder Kürbiskerne) • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. In einer Pfanne die Butter erhitzen und den Spinat darin zusammenfallen lassen, salzen und pfeffern.

2 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Kürbis waschen, halbieren und von Kernen und Fasern befreien, dann in dünne Spalten schneiden. Diese auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit dem Olivenöl beträufeln, leicht salzen und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen. Dann kurz abkühlen lassen.

3 In der Zwischenzeit die Pizzaböden entrollen, auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer ausrollen, auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen und jeweils die Hälfte des Kürbispürees darauf verstreichen.

4 Den Spinat und den etwas abgekühlten ofengebackenen Kürbis gleichmäßig darauf verteilen. Alles mit den Zwiebelringen bestreuen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Teiglinge mit dem geriebenen Scamorza und den Sonnenblumenkernen bestreuen und nacheinander im vorgeheizten Ofen in 10–15 Minuten goldbraun und knusprig backen. Die Pizzen dann aus dem Backofen nehmen, in Stücke schneiden und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***65 Minuten***

Bunte Gemüsepizza mit Safrancreme und Hähnchen

Pizza con verdure, crema allo zafferano e pollo

FÜR 4 PERSONEN

1/2 Würfel Hefe • 1 TL Zucker • 300 g Dinkelvollkornmehl 120 g Dinkelmehl Type 630 zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 0,1 g Safranfäden • 3 EL heiße Gemüsebrühe 200 g Mascarpone • 200 g Hähnchenbrustfilet • etwas natives Olivenöl extra • 180 g Brokkoliröschen • 140 g Mais (Dose) • 100 g Kirschtomaten • 1 kleine rote Zwiebel 80 g Bergkäse, gerieben • 3 Stiele Oregano • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

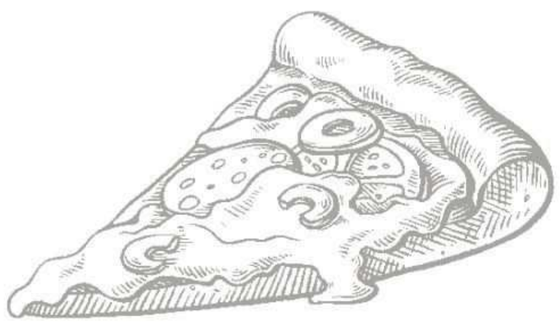
1 Hefe und Zucker in einer Schüssel mit 280 ml lauwarmem Wasser verrühren und 5 Minuten ruhen lassen. Beide Mehlsorten sowie 1 TL Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abdecken und ca. 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Für die Creme Safran in einem Mörser fein zerstoßen. Heiße Brühe unterrühren. In einer Schüssel die Safranmischung mit dem Mascarpone glatt rühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Das Hähnchenfleisch trocken tupfen, dann in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in einer Pfanne in Olivenöl rundherum anbraten. Brokkoliröschen waschen und in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

3 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche als großes Oval ausrollen. Den Pizzaboden mit der Safrancreme bestreichen und mit 2/3 des geriebenen Bergkäses bestreuen. Gebratenes Hähnchen sowie Brokkoli, Mais, Kirschtomaten und Zwiebel darauf verteilen. Oregano waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

4 Alles mit dem restlichen Bergkäse und Oreganoblättchen bestreuen und die Pizza im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun und knusprig backen. Dann aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***95 Minuten***



Farbenfroh belegtes Goldstück

FOTOS © StockFood/PhotoCuisine (1); Alexandra Panella (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/VectorGoods (1)

Wunderbar deftig!

FOTOS © StockFood/News Life Mediai (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/VectorGoods (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Quanthem (1)

Pizza mit Salsiccia

Pizza con salsiccia

FÜR 4 PERSONEN

400 g Mehl (Type 550) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
2 TL Trockenhefe • 1 Prise Zucker • 140 ml natives Olivenöl extra • 1 Knolle Knoblauch • 1 rote Zwiebel • 250 g Salsiccia
1 große festkochende Kartoffel • 125 g Fontina, gerieben (alternativ anderer würziger Weichkäse) • 4 Stiele Oregano
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl mit Hefe, 2 TL Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen. Etwa 250 ml lauwarmes Wasser und 40 ml Öl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

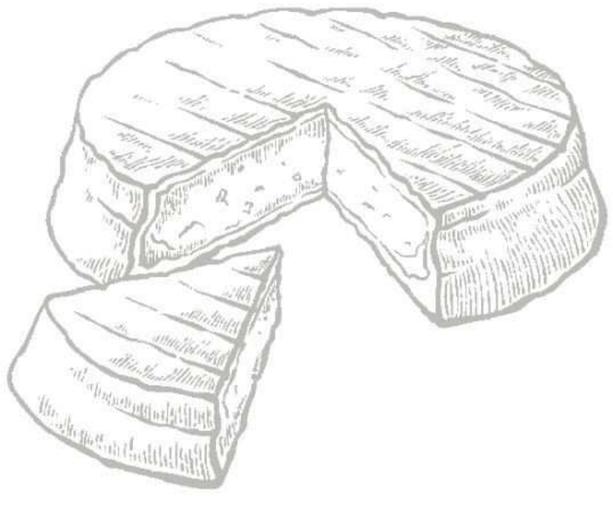
2 Inzwischen den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knoblauchknolle in Alufolie wickeln und 45 Minuten im Ofen backen. Anschließend etwas abkühlen lassen, die Zehen herauslösen und die Hälfte davon in einer Schüssel mit dem übrigen Öl mithilfe einer Gabel zerdrücken. Die restlichen Knoblauchzehen dazugeben, alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig halbieren. Beide Portionen auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn und oval ausrollen und jeweils auf ein Backblech setzen.

4 Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Das Salsicciabrät in groben Stücken aus der Pelle drücken. Die Kartoffel waschen und auf einem Hobel in hauchfeine Scheiben schneiden. Das Salsicciabrät mit 2 EL vom Knoblauchöl mischen und auf den Pizzaböden verteilen. Dann Kartoffel, Zwiebel und Käse darauf verteilen.

5 Oregano waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und darüberstreuen. Die Pizzen mit weiteren 2 EL Knoblauchöl beträufeln und blechweise 15–20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Dann aus dem Ofen nehmen, auf einem großen Brett anrichten, in Stücke schneiden und mit dem restliche Knoblauchöl servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***110 Minuten***





Pizza bianca mit gegrillter Zucchini

Pizza bianca con zucchine grigliate

FÜR 4 PERSONEN

1/2 Würfel frische Hefe • 1 Prise Zucker • 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 6 EL natives Olivenöl extra
2 mittelgroße Zucchini • 250 g Kirschtomaten • 4 Stiele Basilikum • 300 g Crème fraîche • 200 g geriebener Mozzarella • 2 TL getrockneter Oregano • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe und Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1 TL Salz vermischen, die Hefemischung und 3 EL Öl dazugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abdecken und 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit Zucchini waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Das restliche Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Die Zucchinischeiben darin portionsweise von beiden Seiten grillen. Die Tomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Crème fraîche mit 75 g Mozzarella verrühren. Die Mischung salzen und pfeffern.

3 Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen, jeweils auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen und auf mit Backpapier belegte Backbleche legen.

4 Die 4 Teigfladen jeweils gleichmäßig mit der Crème-fraîche-Mischung bestreichen, mit dem übrigen Mozzarella bestreuen, mit Tomaten, Zucchini und Basilikum belegen und mit dem Oregano bestreuen. Die Pizzen blechweise im vorgeheizten Backofen in 12–15 Minuten goldbraun und knusprig backen, dann aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und heiß servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***2 Stunden***



Pizza bianca mit Kartoffeln & Tomaten

Pizza bianca con patate, pomodorini e basilico

FÜR 4 PERSONEN

300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 1 TL Zucker • 5 g Trockenhefe • 9 EL natives Olivenöl extra 4 Pellkartoffeln vom Vortag • 3 Schalotten • 2 Knoblauchzehen • 6 Stiele Thymian • 250 g Ricotta • 250 g halb getrocknete Tomaten • 4 EL frisch geriebener Parmesan 3 Stiele Basilikum • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, Zucker, Hefe, 1 TL Salz, 3 EL Öl und ca. 120 ml lauwarmes Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen.

2 Die Kartoffeln pellen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, die Hälfte davon unterrühren und den Mix abkühlen lassen.

3 Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 2 Fladen ausrollen. Diese auf die Bleche legen, Ricotta und Schalottenmix darauf verteilen. Kartoffeln und Tomaten darauflegen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit dem restlichen Öl beträufeln und die Fladen blechweise im vorgeheizten Backofen in ca. 15 Minuten goldbraun und knusprig backen.

4 Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Die Pizzen mit Parmesan, übrigem Thymian und Basilikum bestreuen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***2 Stunden***

Pizza mit Kapern und Sardellen

Pizza con capperi e alici

FÜR 4 PERSONEN

1/2 Würfel Hefe • etwas Zucker • 2 EL natives Olivenöl extra • 400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten 600 g stückige Tomaten (Dose) • 1 TL Zucker • 2 Stiele Basilikum • 1 TL getrockneter Oregano • 3 Kugeln Mozzarella • 100 g Sardellen in Öl (Glas)* • 4 EL Kapern in Lake (Glas) • 100 g grüne Oliven, entsteint • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe und 1 Prise Zucker in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. 1/2 TL Salz, Öl und Mehl in eine Schüssel geben, die Hefemischung und 175 ml lauwarmes Wasser angießen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr am Schüsselrand klebt. Den Teig mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Inzwischen die stückigen Tomaten mit 1 TL Zucker, etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, die Hälfte davon fein hacken und dazugeben. Die Soße mit Oregano würzen und nach Belieben kurz pürieren.

3 Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen, diese dünn oval ausrollen und je 2 Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Den Mozzarella in kleine Stücke zupfen. Die Tomatensoße auf den Teigböden verstreichen und den Mozzarella daraufstreuen. Teiglinge mit abgetropften Sardellen, Kapern und Oliven belegen und das übrige Basilikum daraufgeben. Die Pizzen blechweise im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten backen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten zzgl. 2 Stunden Ruhezeit***



* Warenkunde

SARDELLEN Die europäischen Sardellen sind kleine, bis zu 20 cm lange Fische mit silbriger Haut aus der Familie der Heringsartigen. Da ihr Fleisch etwas bitter schmeckt, werden sie oft eingesalzen und erst nach einer manchmal über zweijährigen Lagerung für den Verzehr angeboten. Die in grobem Salz oder Öl eingelegten Sardellenfilets sind auch als Anchovis bekannt und ein tolles Würzmittel.

Ein besonderes Leckerbissen

FOTOS © StockFood/PhotoCuisine (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Veni vidi...shoot (1); © StockFood/Wallace, Ian (1)

RATGEBER TEIGE

Was wäre die italienische Küche ohne ihre Teigspezialitäten? Nicht auszudenken! Wir verraten, was Sie über Pizza-, Nudelteig und mehr wissen müssen



ZUTATEN

Kein Teig ohne Mehl! Erfahren Sie alles über diese Grundzutat und den Umgang mit Hefe

MEHL

In der italienischen Küche ist Weizen das beliebteste Getreide. Alles, was aus Weichweizen gemahlen wird, bezeichnet der Italiener als „farina", Produkte aus Hartweizen als „semola". Hartweizen hat einen höheren Glutengehalt und eignet sich gut zur Pasta- und Brotherstellung. Pizza und Feingebäck werden hingegen eher aus feinem Weichweizen zubereitet. Das italienische Mehl Tipo 00 ist Weizenmehl Type 405 sehr ähnlich. Für mehr Biss je 100 Gramm Mehl 50 Gramm Semola beimischen.

HEFE

Trockenhefe wie auch frische Hefe eignen sich für italienische Teigspezialitäten. Vorteil der Trockenhefe ist die deutlich längere Haltbarkeit von bis zu einem Jahr. Trockenhefe kann direkt zum Mehl gegeben werden, frische Hefe muss hingegen in Milch oder Wasser aufgelöst werden (beides lauwarm), sie geht besser im Teig auf und sorgt außerdem für einen leicht süßlichen Geschmack.



PIZZA BACKEN LEICHT GEMACHT



Wir präsentieren Ihnen ein Grundrezept für Pizzateig und zeigen, was nach dem Kneten folgt

PIZZATEIG-GRUNDREZEPT 1/2 Würfel Hefe und 1 Prise Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. 300 g Weizenmehl (Type 405 oder Tipo 00) mit 150 g Semolina (feiner Hartweizengrieß) sowie 1 1/2 TL Salz vermengen. Hefemischung und 2 EL Olivenöl dazugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten, diesen abgedeckt über Nacht kalt stellen.

TEIG RUHEN LASSEN Oft verzichten Rezepte auf eine lange Zubereitungszeit. Meistens soll der Teig nach 1–2 Stunden einsatzbereit sein. In Italien setzt man dagegen auf den Teig vom Vortag, da dieser durch das lange, kühle Ruhen einen besseren Geschmack entwickelt und die Hefe nicht mehr hervorschmeckt. Den Teig wie oben beschrieben zubereiten, abdecken und gekühlt ruhen lassen.

PIZZA BACKEN ***Krosse Pizza*** Im Steinofen gebackene Pizza schmeckt wie in Italien. Zu Hause können Sie ein ähnliches Ergebnis auch mit dem Backofen erzielen, wenn Sie einen Pizzastein verwenden. Achten Sie dabei auf die Herstellerangaben und geben Sie den Stein in den kalten Ofen, bevor Sie diesen vorheizen, damit der Stein nicht springt. ***Pfannen-Pizza*** Pizza können Sie auch in einer beschichteten Pfanne zubereiten. Dafür den Teig formen und mit 1 EL Öl in die Pfanne geben. Deckel auflegen und den Boden ca. 7 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze braten, dann wenden. Ggf. erneut etwas Öl dazugeben. Den Boden mit Soße bestreichen, beliebig belegen und mit Deckel abgedeckt fertig backen.



ITALIENISCHE TEIGLIEBLINGE

Neben Pizza ergänzen Nudeln, Focaccia, Gnocchi und Ciabatta die Vielfalt der Teigspezialitäten



SELBST GEMACHTE PASTA: SO EINFACH!

Im Norden Italiens ist die vollwertige Variante mit Ei verbreitet, während im Süden die Pasta ohne Ei bevorzugt wird. Ob man Ei nun verwenden mag oder nicht, ist Geschmackssache. Bei der Herstellung von Bandnudeln können Sie ruhig darauf verzichten, bei gefüllter Pasta wie Tortellini sorgt das Ei für einen elastischen Teig.

PASTA-GRUNDREZEPT MIT EI Für 4 Personen: 400 g Mehl (Tipo 00) mit 4 Eiern verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl einarbeiten, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Der Teig sollte glatt und elastisch sein, aber nicht mehr an den Händen kleben. In Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten ruhen lassen, dann kurz durchkneten und in Form bringen.

PASTA-GRUNDREZEPT OHNE EI Für 4 Personen: 200 g Hartweizengrieß, 200 g Mehl (Tipo 00) und 180 ml Wasser verkneten. Ggf. etwas mehr Wasser einarbeiten, bis ein glatter, elastischer Teig entstanden ist. In Folie gewickelt 30 Minuten ruhen lassen, dann in Form bringen.



FOCACCIA

Die Focaccia, auch als Vorläufer der Pizza angesehen, stammt aus der Region Ligurien und ist ein luftiges Fladenbrot aus Mehl, Hefe, Salz und Wasser. Nach längerem Ruhen wird der Teig zu einem Fladen geformt, und mit den Fingern werden kleine Vertiefungen hineingedrückt. Bevor die Focaccia in den Backofen kommt, beträufelt man sie mit viel Olivenöl und belegt sie nach Belieben zusätzlich. Im Vergleich zur Pizza wird hier deutlich mehr Olivenöl verwendet. Eine Focaccia ist viel fluffiger und saftiger als die dünnere und knusprigere Pizza.



GNOCCHI

Die italienischen Teigklößchen werden aus noch warmen gegarten mehligkochenden Kartoffeln, Mehl und Eiern hergestellt und nach dem Formen wie Pasta gekocht und gegessen. Der Klassiker stammt aus Norditalien und wird mit Salbeibutter serviert. Das Rezept finden Sie auf Seite 75. Wichtig: Den Teig nur kurz kneten und nicht zu viel Mehl verwenden, sonst werden die Gnocchi zu fest!



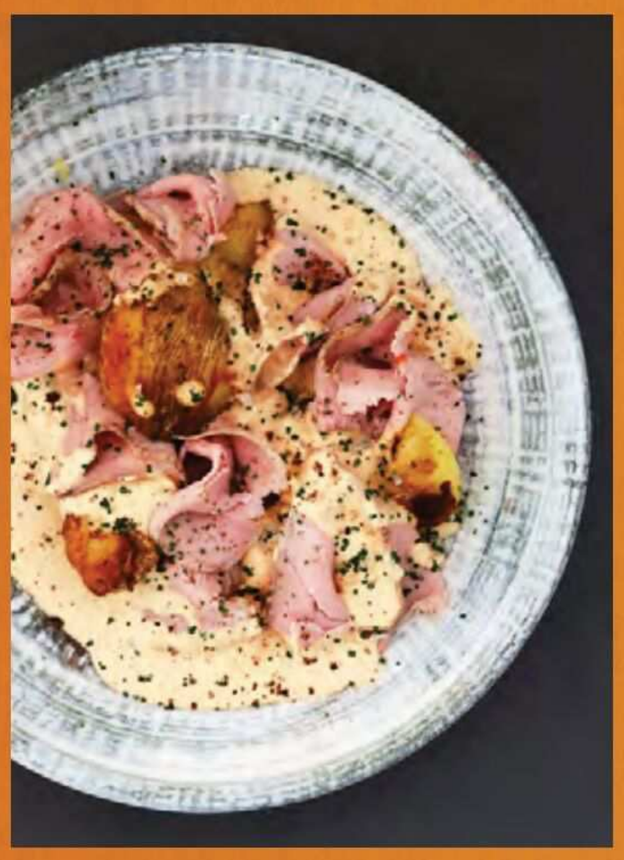


CIABATTA

Der italienische Brotklassiker wird aus Weizenmehl (Type 550), Salz, Hefe, Wasser und Olivenöl hergestellt. Das Geheimnis liegt nicht in den Zutaten, sondern in der Zubereitung, denn Ciabatta braucht sehr viel Ruhe! Der Teig wird bereits am Vorabend aus wenig Hefe, Wasser und Mehl zubereitet, abgedeckt und kalt gestellt. Am nächsten Tag werden dann erneut etwas Hefe sowie Wasser, Mehl, Olivenöl und Salz untergeknetet und der Teig muss wieder eine Weile ruhen. Dann wird der feuchte Teig vorsichtig in Form gebracht und goldbraun backen.

FOTOS Archiv (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/vector_ann (1), Jana Salnikova (1), anna42f (1), Daria Ustiugova (1) | **ILLUSTRATIONEN** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/HandmadePictures (1), Kerkez (1), Roxiller (1), Geshas (1), Elena_Danileiko (1), LeMusique (1)

GRANDI CHEF ITALIANI







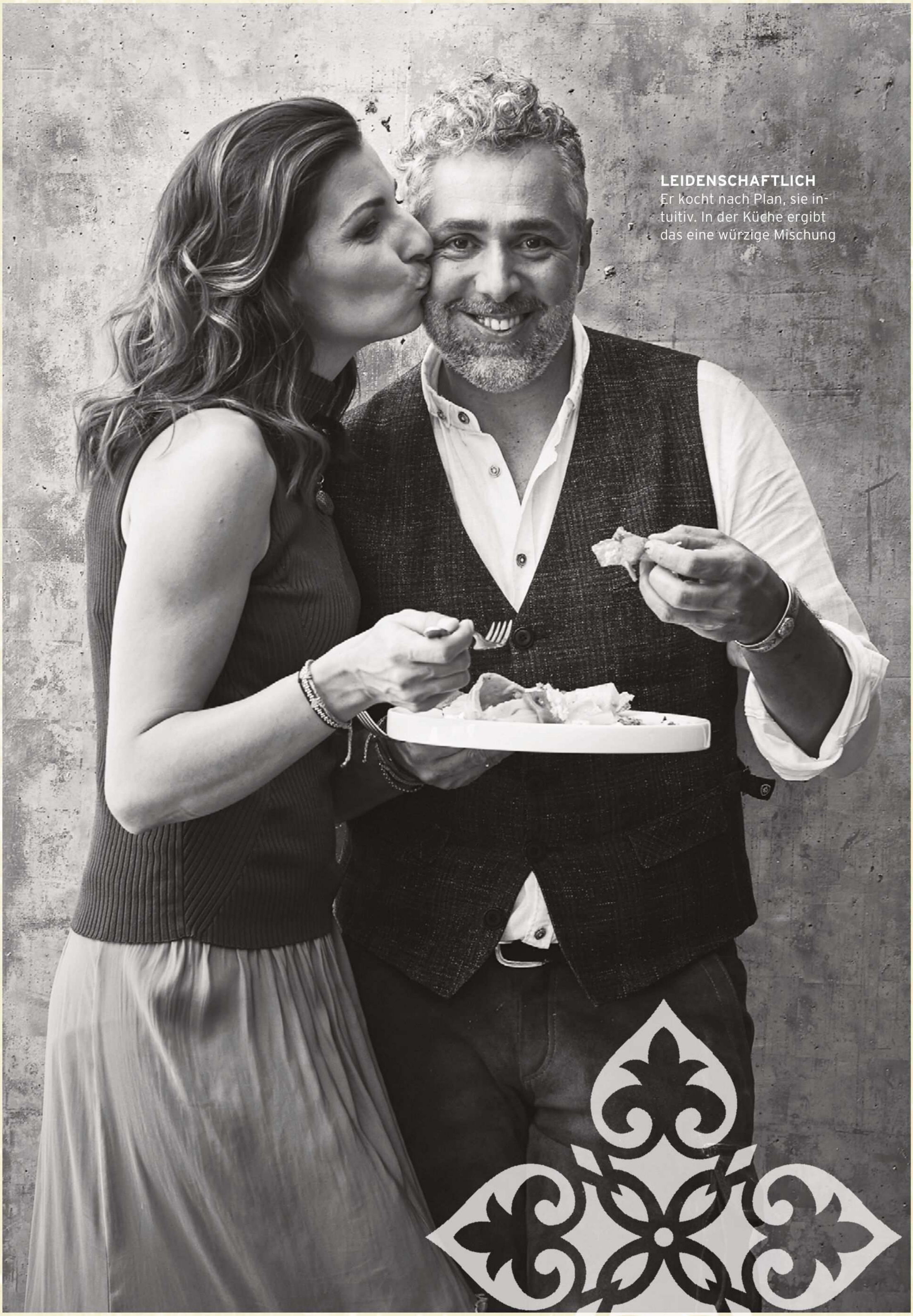
Italienische Starköche

Kochen ist ihre Leidenschaft. Mit feinem Gespür für die richtigen Zutaten kreieren die Küchenprofis **ROLAND & DANIELA TRETTL UND MARINELLA SAMMARCO** exquisite Gaumenfreuden

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); Roland Trettl/Südwest Verlag (2); Valerie Hammacher (2); ma3d/Shutterstock.com (1); © HELGE KIRCHBERGER Photography/Südwest Verlag (1) | **ILLUSTRATIONEN** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1); Getty Images/DigitalVision Vectors/pseudodaemon (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/DiVi Art (1)


Marinella
Sammarco


Daniela &
Roland Trettl



LEIDENSCHAFTLICH
Er kocht nach Plan, sie intuitiv. In der Küche ergibt das eine würzige Mischung

FOTOS Nik Merkulov/Shutterstock.com (1); © HELGE KIRCHBERGER Photography/Südwest Verlag (1); PR (1)

Roland Trettl
AMORE MIO

Spitzenkoch Roland Trettl und seine Frau Daniela verbindet ihre gemeinsame Liebe für guten Genuss, hochwertige Zutaten und die richtige Würze im Leben

Roland Trettl hat sicherlich kein Brett vor dem Kopf, und doch hat ihm ein gerade solches den Weg in die Spitzengastronomie geebnet. In jungen Jahren probierte sich der Südtiroler erst einmal aus. Schnupperte DJ-Luft in einer Disco, trillerte als Bademeister am Beckenrand und wetzte die Kufen als Eishockeyspieler. Doch dann erkannte er seine Passion und machte eine Lehre als Koch. Anschließend war er mutig und schickte ein Holzbrett als Bewerbung an Eckart Witzigmann. Und tatsächlich, der Jahrhundertkoch war angetan. Lud ihn ein und nahm ihn unter Vertrag. Damit begann Trettls Weg einer steilen Kochkarriere. Unter den wachsamen Augen von Witzigmann kochte sich Roland Trettl durch die Welt und schwebte in den Sternehimmel empor.

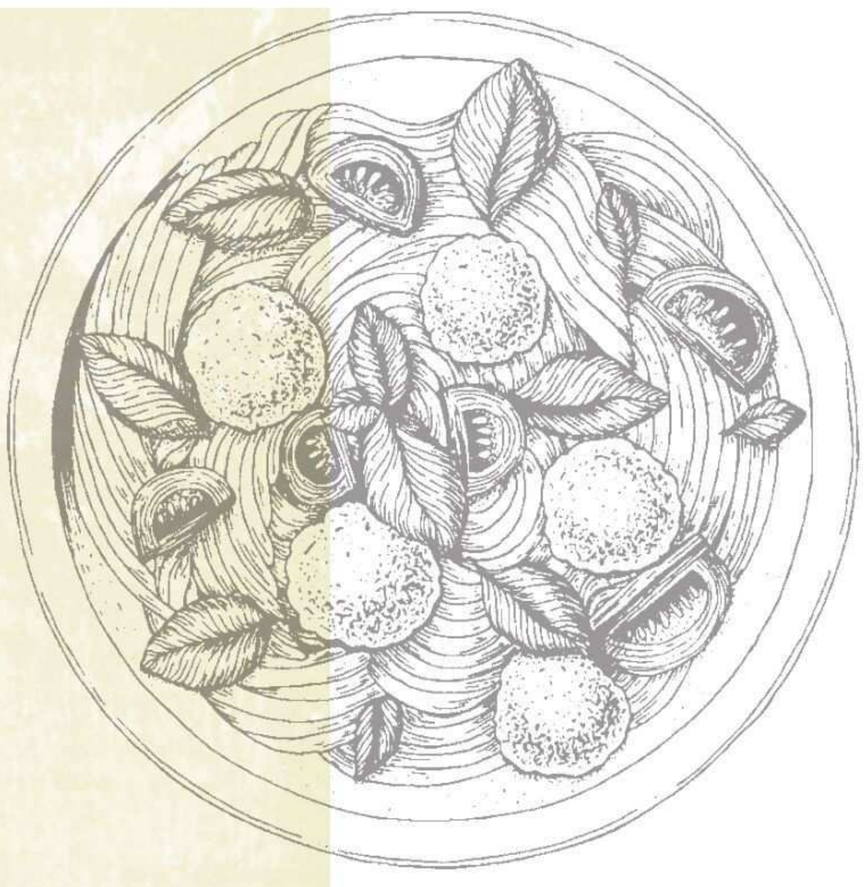
Nach zahlreichen Stationen in der Spitzengastronomie hat der Sternekoch den Restaurantküchen den Rücken gekehrt und in unterschiedlichen TV-Shows seine Leidenschaft mit den Zuschauern geteilt. Die Vielfalt seiner Stationen zeigt, was ihn bis heute auszeichnet: Er geht offenen Auges durch die Welt. Kennt sich auf dem kulinarischen Globus aus wie wenig andere Kochprofis und gibt seinen vielfältigen Interessen auch sonst im Leben Raum, sich zu entfalten. So entwickelt er eigene kulinarische Produktlinien und geht dabei auch stets seinem Gespür für Handwerkskunst und Ästhetik nach.

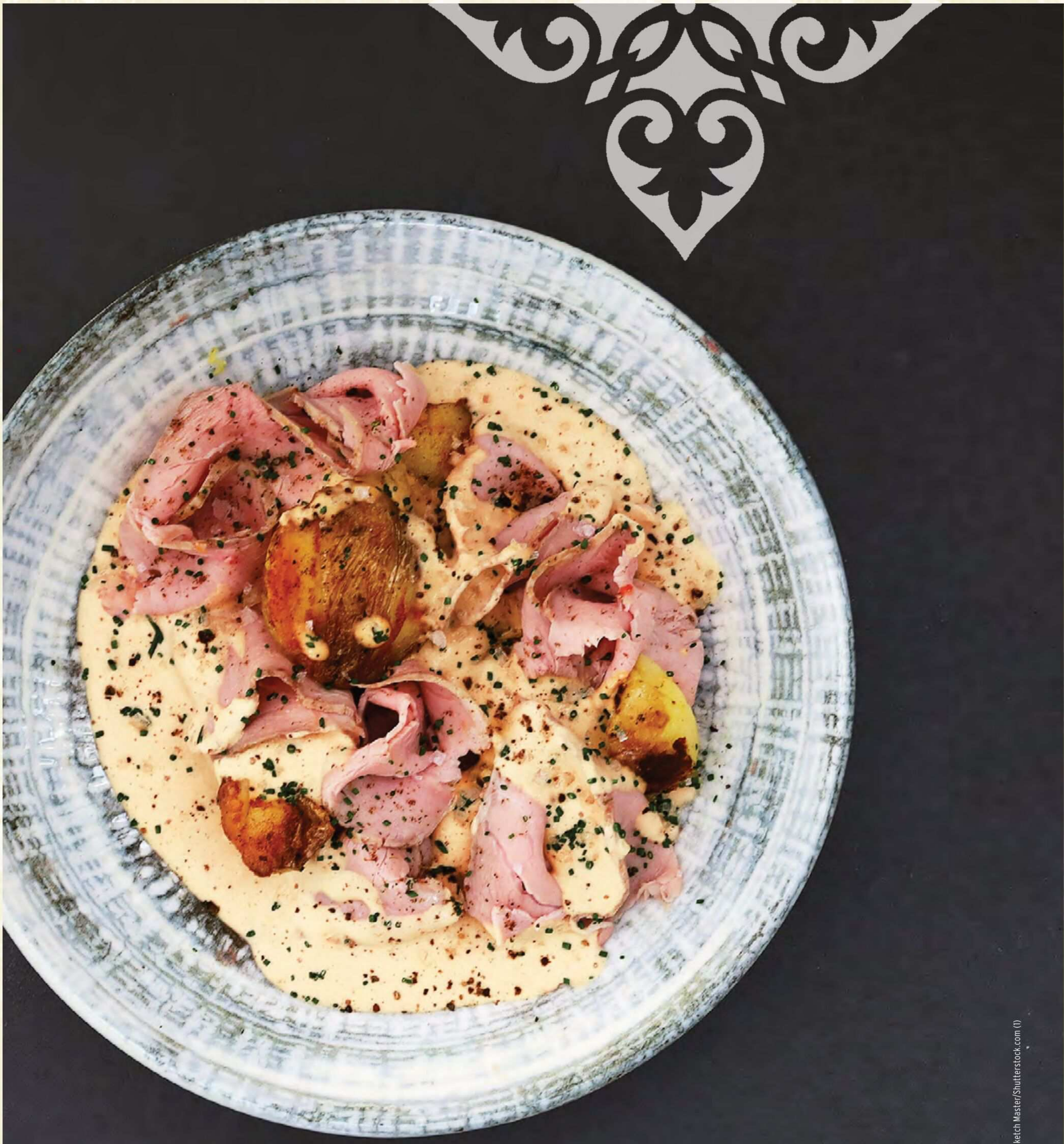
Im vergangenen Jahr führte die Coronapandemie dazu, dass er, wie viele andere auch, im Lockdown viel Zeit daheim verbrachte – zu zweit, mit seiner Frau Daniela. Für die Trettls sollte Essen immer auch Genuss bringen. Sie nutzten die Lockdownzeit, um Gutes für sich zu kochen, und genossen die gemeinsame Zeit in der Küche. Und dann hatte Daniela die Idee. Als Roland rief: „Ich setze kurz die Bolognese an!“, beschloss sie: Das machen wir live. Und ab da kochte das Paar täglich live auf Instagram. Sie filmte. Er kochte. Die Gäste kommentierten. So fanden die zwei einen Weg, ihre Vorliebe für kulinarischen Genuss und Gastlichkeit auch in Zeiten der sozialen Distanz mit Interessierten zu teilen. Schnell hatte sich eine wachsende Gemeinschaft gefunden, die das tägliche Kochritual gemeinsam mit den Trettls zelebrierte. Es fühlte sich fast so an, als ob sie alle gemeinsam bei Trettls in der Küche säßen. Eine Auswahl der Gerichte, die Daniela und Roland Trettl in dieser Zeit live präsentierten, stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten vor. Kosten Sie selbst, welches Ihr Lieblingsschmankerl wird.

REDAKTIONSTIPP



Ihr gemeinschaftliches Kochabenteuer hat das Ehepaar Daniela und Roland Trettl nun in einem Buch zusammengefasst. In „Kochen zu zweit“ nehmen sie sich Zeit, die Rezepte, die sie durch den ersten Covid-19-Lockdown gebracht haben, zu präsentieren. Und für alle, die gern eine visuelle Kochanleitung zum Mitkochen haben möchten, gibt es zu jedem Rezept einen Link zum Video, in dem Roland Trettl die Gerichte Schritt für Schritt zubereitet. Immer garniert mit einer Prise von Trettls charismatischem Humor.
Südwest Verlag, 22 Euro





Butterkartoffeln sind die knusprige Begleitung in diesem feinen

VORSPEISENKLASSIKER

FOTO Roland Trettl/Südwest Verlag (1) | ILLUSTRATION Sketch Master/Shutterstock.com (1)

Weltbestes Vitello tonnato

Il miglior vitello tonnato del mondo

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DAS KALBFLEISCH
2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
500 g Kalbsnuss
1 Zwiebel
1/2 Fenchelknolle
8 Kirschtomaten
150 g Thunfisch in Olivenöl (Dose)
1/2 TL Fenchelsaat
1 EL Kapern in Lake (Glas)

FÜR DIE THUNFISCHSOSSE
1 Eigelb
etwas Biozitronensaft
reichlich Olivenöl
1 Prise Piment d'Espelette

FÜR DIE BUTTERKARTOFFELN
2 EL natives Olivenöl extra
6 junge festkochende Kartoffeln in der Schale, am Vortag gegart
1/2 TL gerebelter Thymian
etwas geschrotete Knoblauchflakes
50 g Butter

AUSSERDEM
1 Bund Schnittlauch
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1 Für das Kalbfleisch das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsnuss darin von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und in eine kleine ofenfeste Form setzen. Die Pfanne mit dem Bratensatz zunächst beiseitestellen.

2 Den Backofen auf 65 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die 1/2 Fenchelknolle waschen, halbieren, putzen und die Viertel in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Pfanne mit dem Bratensatz erneut erhitzen, ggf. etwas Olivenöl dazugeben. Zwiebel und Fenchel darin anbraten. Tomaten, Thunfisch mit dem Öl aus der Dose, Fenchelsaat und Kapern dazugeben. Alles einige Minuten anbraten und mit wenig Wasser ablöschen.

3 Den Pfanneninhalt über die Kalbsnuss in die Form geben. Die Form in den vorgeheizten Backofen stellen und das Fleisch darin ca. 5 Stunden sanft garen. Das Fleisch aus der Form nehmen und abkühlen lassen.

4 Die gegarte Thunfischmischung samt Bratensatz in einen leistungsstarken Mixer füllen. Etwas Wasser, das Eigelb und etwas Zitronensaft dazugeben und alles kurz durchmixen. Während des Mixens langsam Olivenöl in einem dünnen Strahl einlaufen lassen und weitermixen, bis eine leicht flüssige Emulsion entstanden ist. Die Thunfischsoße mit Salz, Piment d'Espelette und etwas Zitronensaft abschmecken und nochmals fein mixen.

5 Für die Kartoffeln das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die vorgegarten Kartoffeln auf einem Brett mit der Hand leicht flach drücken und in die Pfanne legen. Mit Salz, Thymian, Pfeffer und geschroteten Knoblauchflakes würzen. Kartoffeln goldbraun und knusprig anbraten. Die Butter dazugeben und aufschäumen lassen. Die Kartoffeln knusprig braten, dabei immer wieder mit der schäumenden Butter beträufeln.

6 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Das Kalbfleisch in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit der Thunfischsoße und den Kartoffeln anrichten. Das Gericht mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit dem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***6 Stunden***

Pasta e Fagioli mit gebratenem Lammrücken

Pasta e fagioli con agnello arrostito

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DAS BOHNENRAGOUT
75 g kleine weiße getrocknete Bohnen (z. B. Cannellinibohnen)
100 g frische grüne Bohnen
2 Karotten
2 milde weiße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g Nackenspeck vom Mangalitza-Schwein (alternativ anderer roh geräucherter durchwachsener Speck)
2 EL natives Olivenöl extra
25 g geröstete ungesalzene Cashewkerne
4 Datteln
1 Prise Ras el-Hanout
etwas Biozitronensaft

FÜR DEN LAMMRÜCKEN
1 EL Pflanzenöl
500 g ausgelöster Lammrücken mit Fettdeckel
1 Prise Ras el-Hanout
50 g Butter
2 Stiele Salbei
2 Knoblauchzehen

FÜR DIE PASTA E FAGIOLI
150 g Pipette rigate (kleine Hartweizen-Hörnchenpasta)
50 g Feta
etwas Pecorino am Stück
4 Stiele Petersilie
etwas natives Olivenöl extra
etwas Biozitronensaft
1 Prise Ras el-Hanout
1 Prise Piment d'Espelette

AUSSERDEM
einige Salzflocken
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Einweichwasser abgießen und die Bohnen in frischem Wasser gar kochen. Gegen Ende der Kochzeit Salz dazugeben. Bohnen abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen und beides beiseitestellen.

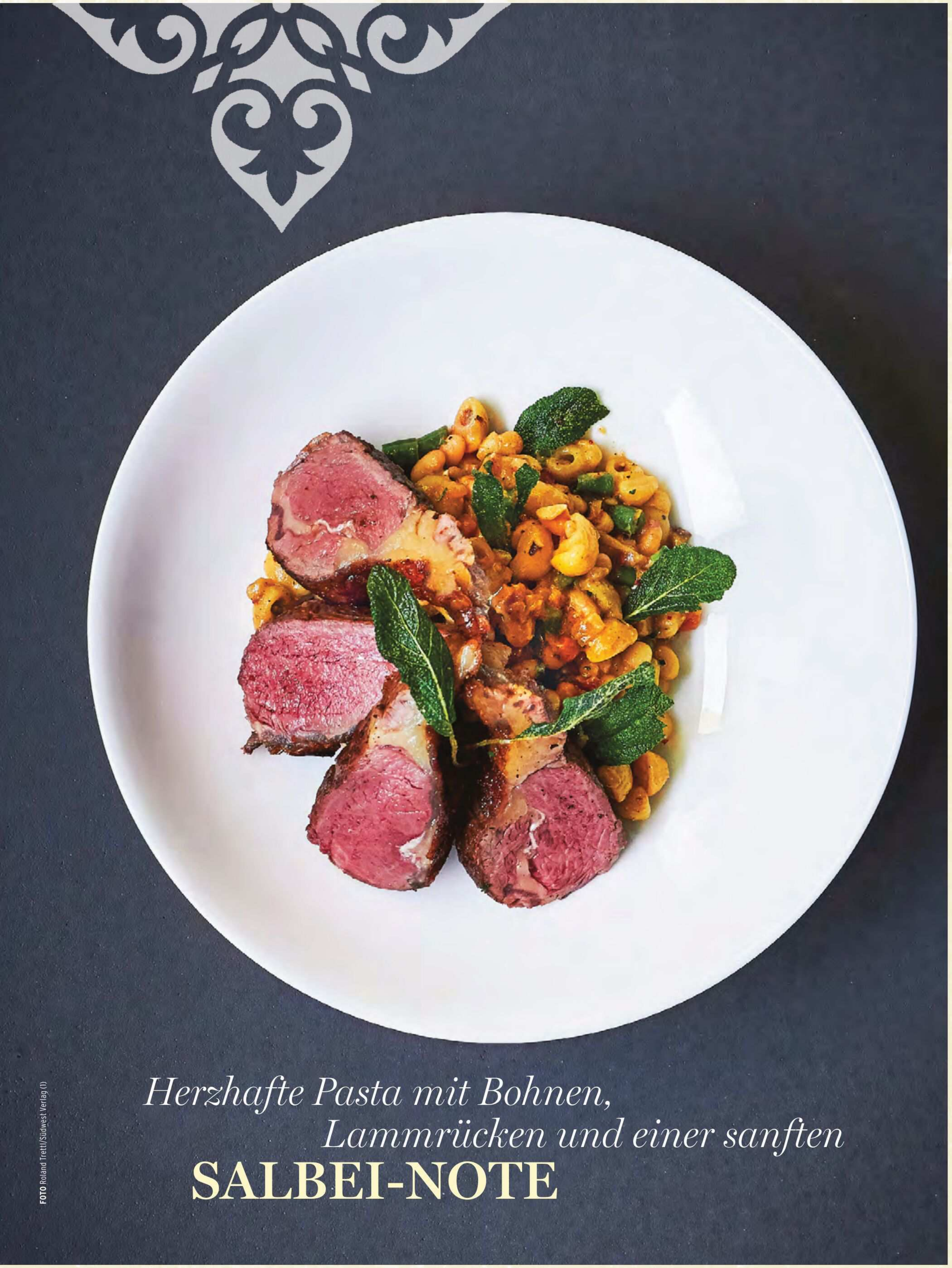
2 Den Backofen auf 90 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Lammrücken das Öl in einer unbeschichteten Pfanne stark erhitzen. Den Lammrücken mit dem Fettdeckel nach unten vorsichtig hineinlegen und bei großer Hitze sehr scharf anbraten. Das Fleisch wenden, ebenfalls kurz und scharf anbraten. Das Lamm aus der Pfanne nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Ras el-Hanout würzen und auf eine ofenfeste Platte legen. Bratöl aus der Pfanne gießen. Butter in der Pfanne aufschäumen lassen. Gewaschene Salbeistiele und die angedrückten, ungeschälten Knoblauchzehen kurz darin rösten. Die Bratbutter samt Salbei und Knoblauch über das Fleisch gießen. Alles im heißen Ofen in etwa 40 Minuten schonend medium garen.

3 Inzwischen die grünen Bohnen waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Karotten, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Alles drei und den Nackenspeck in kleine Würfel schneiden. Karotten und Zwiebeln in einer Pfanne im Olivenöl farblos andünsten. Speck dazugeben und mitbraten. Knoblauchzehen, gekochte weiße Bohnen und grüne Bohnen dazugeben. Alles 8–9 Minuten gut anrösten. Die Cashewkerne grob hacken und in die Pfanne geben. Die Datteln entsteinen, würfeln und unter das Bohnenragout mengen. Alles mit Ras el-Hanout würzen und mit etwas Bohnenkochwasser ablöschen. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

4 Inzwischen die Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Feta klein würfeln, den Pecorino reiben. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen fein hacken. Pasta abgießen, Nudelkochwasser auffangen und beiseitestellen. Pasta zum Bohnenragout geben. Feta, Pecorino und Petersilie hinzufügen, mit Pfeffer würzen. Etwas heißes Nudelkochwasser dazugeben, alles durchschwenken und so das Pastagericht leicht binden. Die Pasta e Fagioli mit Olivenöl, etwas Zitronensaft, Ras el-Hanout, Piment d'Espelette und Salz abschmecken.

5 Den Lammrücken aus dem Backofen nehmen, kurz ruhen lassen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Etwas aromatische Lammbratbutter unter die Pasta rühren. Lammrücken mit Pasta anrichten, alles mit einigen Salzflocken bestreuen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***80 Minuten zzgl. 8 Stunden Ruhezeit***



Herzhafte Pasta mit Bohnen,
Lammrücken und einer sanften
SALBEI-NOTE

FOTO Roland Trettl/Südwest Verlag (1)

Dieses besondere Pastagericht
verbindet Muscheln mit frischem
BASILIKUMPESTO

FOTOS Roland Tretti/Südwest Verlag (1); © HELGE KIRCHBERGER Photography/Südwest Verlag (1)

Miesmuscheln mit Fregola und Fenchel

Cozze con fregola e finocchi

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE MIESMUSCHELN
600 g frische Miesmuscheln oder Bouchotmuscheln
1 frische Knoblauchknolle
ca. 5 EL natives Olivenöl extra
reichlich trockener Weißwein

FÜR DAS BASILIKUMPESTO
1 EL Pinienkerne
1 Handvoll Basilikumblätter
2 Knoblauchzehen
25 g frisch geriebener Parmesan (alternativ Pecorino sardo)
2 EL natives Olivenöl extra

AUSSERDEM
etwas Salz
100 g Fregola sarda (geröstete italienische Pasta)
1 Fenchelknolle
etwas natives Olivenöl extra
einige Tomatenflocken oder frische Tomaten
1 Prise Piment d'Espelette



1 Miesmuscheln in reichlich kaltem Wasser mehrmals wässern und waschen. Geöffnete Exemplare aussortieren. Ungeöffnete Exemplare in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Muscheln nach und nach in Portionen garen, dazu das Olivenöl in einem Bräter stark erhitzen. 1–2 Scheiben Knoblauch dazugeben. Dann nur so viele Muscheln dazugeben, bis der Boden bedeckt ist. Alles mit 1 Schuss Weißwein ablöschen und den Topf sofort mit einem Deckel verschließen. Die Muscheln 1 1/2–2 Minuten bei großer Hitze garen, bis sich die Muschelschalen öffnen. Den gesamten Topfinhalt in ein Sieb geben, den Muschelsud auffangen. Den Bräter erneut erhitzen und auf die gleiche Weise die restlichen Muscheln darin garen. Das Muschelfleisch dann aus den Schalen lösen, ungeöffnete Muscheln aussortieren und entsorgen.

2 Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln, in einem Mörser zerreiben. Knoblauchzehen schälen, hacken und dazugeben. Den frisch geriebenen Parmesan dazugeben und alles zusammen fein zerstampfen. Nach und nach das Olivenöl dazugeben und alles zu einer Paste vermengen. Das Basilikumpesto mit Salz abschmecken.

3 Die Fregola sarda nach Packungsangabe in Salzwasser garen und abgießen. Inzwischen die Fenchelknolle putzen, die einzelnen Segmente ablösen, waschen und in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in dem Bräter erhitzen und die Fenchelstreifen darin anbraten. Dann mit ca. 300 ml Muschelfond aufgießen und aufkochen lassen. Die Tomatenflocken, etwas Piment d'Espelette und etwas Olivenöl dazugeben. Alles zusammen köcheln lassen, bis der Fenchel bissfest gegart ist.

4 Die Fregola sarda zum Fenchel geben und alles kurz köcheln lassen. Je nach Bedarf noch etwas Muschelsud angießen. Den Bräter vom Herd nehmen und 1 EL Basilikumpesto unterrühren. Das Muschelfleisch untermengen. Das Muschelfleisch darf nicht mehr kochen, sondern nur warm ziehen. Alles mit etwas Fenchelgrün garnieren, mit Salz abschmecken und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***50 Minuten***



ERNTESTREIFZUG
Siziliens Aromen wecken das glückliche Kind in Marinella Sammarco

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/MajaMitrovic (1); © Valerie Hammacher (1); Archiv (1); PR (1)

Marinella Sammarco
SIZILIEN IM HERZEN

Marinella Sammarco trägt die Liebe zu ihrer Heimat tief in sich. Ihren Gästen serviert sie ihre Rezeptkreationen als Hommage an ihre Großeltern und ihre Heimatverbundenheit

Hals und Beinbruch. So sagt man, wenn man jemandem viel Glück für eine bevorstehende Aufgabe wünscht. Ein Beinbruch war es, der Marinella Sammarco am Ende zum Glück ihres Lebens führte. Aber langsam und der Reihe nach. Geboren wurde die Frau, die heute Köchin aus Leidenschaft ist, auf Sizilien. Das Stadtleben interessierte sie nicht sehr. Es war die Natur, die es ihr angetan hatte, und so genoss sie es in vollen Zügen, wann immer es ihr möglich war, Zeit bei ihren Großeltern auf dem Land zu verbringen. Hier kletterte sie in Bäume und half auf dem Feld, lernte Lebensmittel zu schätzen und verarbeiten. Doch dass sie einmal Köchin werden würde, hätte sie nicht gedacht.

Als ihre Eltern später mit ihr nach Deutschland auswanderten, vermisste sie ihre Heimat. Aber sie verliebte sich und blieb in Stuttgart. In ihrem gemeinsamen Restaurant übernahm ihr Mann die Küche und sie den Service und beide waren mit dieser Aufteilung glücklich. Bis das Schicksal einen Beinbruch für sie bereithielt. Ein Desaster. Aber Marinella war fürs stille Rumsitzen nicht gemacht. Laufen konnte sie mit dem kaputten Bein jedoch auch nicht. Und so stand Marinella Sammarco plötzlich selbst in der Küche, erinnerte sich an die Zeit bei ihren Großeltern, an die frischen Tomaten, die duftenden Oliven und die Sonne Siziliens, und begann die ersten Zutaten in den Töpfen zu verrühren. In genau diesem Moment verschmolzen sie zu etwas ganz Besonderem: zu einer bisher nicht entdeckten Leidenschaft. Marinellas Passion fürs Kochen war geboren.

Und so kam es, dass sie bei ihrem Mann in der Küche blieb. Den Service in ihrem Restaurant übernehmen inzwischen ihre Kinder. Es gibt ein sizilianisches Sprichwort: „Wer weggeht, wird wiedergeboren." Für Marinella passt es wie kein anderes. Einst mit heimwehschmerzendem Herzen in einer fremden Stadt, in einem fremden Land weitab ihrer sizilianischen Heimat gestrandet, hat ihr Weg sie letztlich zu ihrer Leidenschaft gebracht. Denn der Beinbruch brachte ihr das redensartlich gewünschte Glück. Und ihren Gästen. Denn Marinella, die die sizilianische Gastlichkeit in die Wiege gelegt bekommen hat, weiß ihre Gäste mit Antipasti, primo piatto, secondo piatto, dolci und caffè nach traditioneller Herzenslust zu verwöhnen. Wir durften in ihre Töpfe schauen und präsentieren Ihnen eine Auswahl ihrer Genusskreationen, die einen Hauch Siziliens aus Marinellas Herzen auf die Teller zaubern.

REDAKTIONSTIPP



Marinella Sammarco ist über Umwege zum Kochen gekommen. Heute tut sie es aus Leidenschaft. Mit ihrer Heimat Sizilien ist sie tief verbunden und hat für ihr Buch „Echt sizilianisch kochen" Menschen und Manufakturen auf der Insel mit dem besonderen Charme besucht, vor Ort bei der Pistazienernte geholfen und kulinarischen Handwerksmeistern über die Schulter geschaut. Ihre Inspirationen hat sie in tollen Rezepten verarbeitet, die sie in ihrem Kochbuch optisch ansprechend präsentiert.
Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro



Außen kross, innen saftig – so gut!

FOTOS © Valerie Hammacher (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/bonchan (1)

Dank knuspriger Panade und Bällchenform sind Arancini das

IDEALE FINGERFOOD

Reisbällchen mit Hackfleisch-Erbsen-Füllung

Arancini

FÜR CA. 10 STÜCK

1 Schalotte • 1 Karotte • 1/2 Selleriestange • 2 EL natives Olivenöl extra • 250 g Rinderhack • 150 g Schweinehack 100 ml Rotwein • 3 Lorbeerblätter • 3 Gewürznelken 200 g passierte Tomaten (Dose) • 80 g Erbsen (je nach Saison frisch gepalt oder TK-Ware) • 500 g Carnarolireis* 200 g Caciocavallo (siehe Tipp) • 50 g Butter • 0,1 g Safran 200 g Semmelbrösel • 4 Eier • reichlich Sonnenblumenöl zum Ausbacken • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Füllung die Schalotte und die Karotte schälen und sehr fein hacken. Den Sellerie waschen und ebenfalls sehr fein hacken. Dann das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die gehackten Zutaten darin etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

2 Hackfleisch dazugeben und unter Rühren anbraten. Mit dem Wein ablöschen. Wenn er verkocht ist, Lorbeerblätter, Gewürznelken und passierte Tomaten dazugeben. Wieder aufkochen, salzen, pfeffern und abgedeckt bei kleiner Hitze etwa 60 Minuten sämig einköcheln lassen.

3 Anschließend die Nelken und Lorbeerblätter wieder entfernen, die Erbsen einrühren und noch 5 Minuten kochen, dabei nur gelegentlich umrühren, damit die Erbsen ganz bleiben. Vom Herd nehmen und gut abkühlen lassen.

4 In der Zwischenzeit den Risottoreis mit 1,5 l Wasser und Salz in einen Topf geben und bissfest kochen. 100 g Caciocavallo reiben, den Rest des Käses klein würfeln. Den Reis in ein Sieb abgießen, dann zurück in den Topf geben und Butter, Safran und geriebenen Caciocavallo dazugeben. Dann die Reismischung für 2–3 Minuten ziehen lassen. Im Anschluss den Reis flach auf einer Platte verteilen und vollständig auskühlen lassen.

5 Anschließend jeweils etwa 2 EL Reis in die Mitte der leicht angefeuchteten Handfläche geben, andrücken, eine Mulde bilden, in diese etwas Füllung und einige Würfel Caciocavallo geben. Mit 1 EL Reis abdecken und aus der Masse mit nassen Händen einen Kegel formen. Auf diese Weise etwa 10 Kegel herstellen.

6 Die Semmelbrösel auf einen Teller geben. Die Eier in einer Schüssel gut verquirlen, die Reiskegel darin eintauchen, dann in den Bröseln wenden. Den Vorgang wiederholen, denn durch die doppelte Panade werden die Arancini knuspriger. Das Sonnenblumenöl in einem Frittiertopf auf ca. 180 °C erhitzen und die Arancini darin portionsweise unter Wenden goldbraun frittieren. Dann herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

MARINELLAS TIPP: Ich habe Caciocavallo verwendet, weil dieser Kuhmilchhartkäse typisch sizilianisch ist. Man kann ihn aber auch durch Mozzarella ersetzen. Wer trockenes Brot zu Hause hat, sollte es zu Semmelbröseln verarbeiten. So erhält man ein hochwertigeres Paniermehl und wirft gleichzeitig kein altes Brot weg. Das wäre in Sizilien eine Schande, denn Brot ist uns heilig.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***110 Minuten***



Warenkunde

CARNAROLIREIS Der Risottoreis wird in der italienischen Region Piemont angebaut. Im Vergleich zu Langkornreis ist Risottoreis stärkehaltiger. Da sich ein Teil der Stärke beim Kochen ablöst, ensteht die typisch sämige Konsistenz eines Risottos. Carnarolireis ist der König unter den Risottoreis-Sorten, da er beim Kochen nicht verklebt. Er eignet sich für cremige Risottos, die noch al dente bleiben sollen.



Auberginenauflauf

Parmigiana di melanzane

FÜR 4 PERSONEN

1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 25 g Basilikumblättchen 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten 500 g passierte Tomaten (Dose) • 1 kg Auberginen • 250 g Mozzarella di Bufala (Büffelmozzarella) • 100 g Parmesan etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schalotte schälen und fein hacken. Knoblauch schälen. Basilikum waschen und trocken schütteln, einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten. Knoblauch entfernen, passierte Tomaten und Basilikumblättchen dazugeben und alles bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensoße mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Inzwischen eine Grillpfanne oder einen Elektrogrill vorheizen. Die Auberginen schälen, quer in 4 mm dicke Scheiben schneiden und portionsweise von beiden Seiten ohne Öl grillen. Wenn alle fertig gegrillt sind, leicht mit Olivenöl bestreichen, damit sie nicht austrocknen. Mozzarella in Würfel schneiden und Parmesan reiben. Den Boden einer Auflaufform mit etwas Tomatensoße bedecken. Auberginen in einer Lage hineingeben und einige Basilikumblättchen, etwas Mozzarella und Parmesan darüberstreuen. In dieser Reihenfolge die Zutaten weiterschichten und mit Tomatensoße, Mozzarella und Parmesan abschließen. Alles im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen.

3 Die Parmigiana aus dem Backofen nehmen und einige Minuten vor dem Anschneiden ruhen lassen, damit sie nicht zerfällt. Parmigiana auf Teller verteilen, mit den restlichen Basilikumblättern garnieren und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***65 Minuten***

Pastasalat mit Thunfisch, Kapern, Oliven und Basilikum

Pasta fredda con tonno

FÜR 4 PERSONEN

360 g Pasta (z. B. Sedanini oder Rigatoni) • 300 g Thunfischfilet (alternativ 400 g abgetropfter Thunfisch in Olivenöl aus der Dose) • 300 g Kirschtomaten • 150 g schwarze Oliven, entsteint • 100 g Kapern in Lake (Glas) 1 Handvoll Basilikumblättchen • einige Stiele Oregano 3 EL natives Olivenöl extra • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und die Pasta darin nach Packungsangabe al dente kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

2 Inzwischenzeit den Thunfisch klein würfeln (Dosenthunfisch zerrupfen) und in eine große Schüssel geben. Kirschtomaten waschen, halbieren und mit Oliven und Kapern zum Thunfisch geben.

3 Das Basilikum waschen und trocken schütteln, einige Blättchen beiseitelegen, den Rest in die Schüssel geben. Oregano waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und dazugeben. Die kalte Pasta hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Olivenöl beträufeln und gut vermischen. Falls Zeit ist, den Salat ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Pastasalat auf Teller verteilen und mit übrigem Basilikum garniert servieren.

MARINELLAS TIPP: Diesen Salat sollte man einige Stunden im Voraus zubereiten (gern auch am Tag zuvor), damit die Zutaten besser durchziehen können. Es ist ein superschnelles und vielseitiges Gericht, das man ganz nach Gusto verändern kann. Die Menge der Kräuter wird individuell bestimmt. Ich verwende sie immer reichlich, weil Gerichte dadurch schmackhafter werden und gleichzeitig weniger Salz erforderlich ist.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***20 Minuten***





Aromatischer Pastafavorit

FOTOS © Valerie Hammacher (2) **ILLUSTRATION** Sketch Master/Shutterstock.com (1)

CARNE SAPORITA







Deftige Fleischgerichte

Gut Ding will Weile haben, für italienische Fleischgerichte gilt dies in besonderem Maße. Aus **HÄHNCHEN, RIND, KALBFLEISCH UND CO.** werden mit der richtigen Prise Zeit Lieblingsgerichte

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); Ira Leoni (2); © StockFood/Meliukh, Irina (1); © StockFood/Klambt Style-Verlag/Hoersch, Julia (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

ZITRONENHÄHNCHEN

mit Oliven und Kräutern

Rezept auf Seite 61

Ein herbstlicher Hochgenuss

FOTOS Ira Leoni (1); Nik Merkulov/Shutterstock.com (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/pleshko74 (1)

Das Herbstgemüse ist die perfekte Ergänzung zu diesem Gericht mit

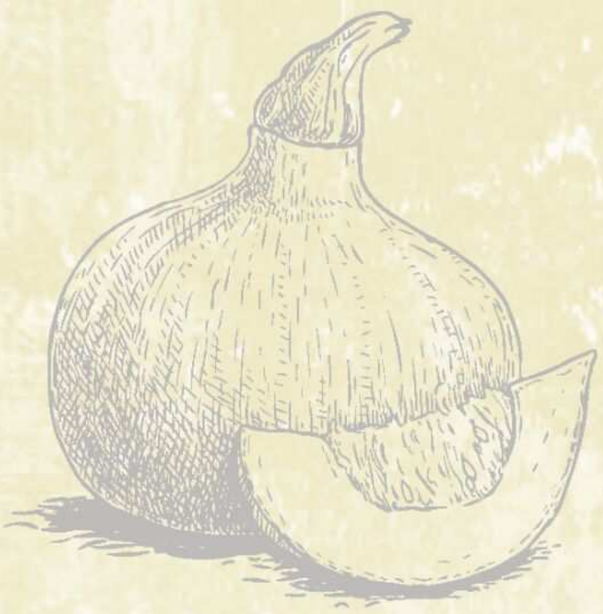
INVOLTINI & POLENTA

Involtini auf cremiger Kürbispolenta

Involtini con polenta alla zucca

FÜR 4 PERSONEN

4 Schalotten
1 Kugel Mozzarella
5 Stiele Salbei
4 Scheiben Rinderrouladen-fleisch (à ca. 125 g)
8 Scheiben Parmaschinken
5 EL natives Olivenöl extra
200 ml Weißwein
200 ml Rinderfond
600 g Hokkaidokürbis
4 Stiele Thymian
1 Knoblauchzehe
300 ml Milch
450 ml Gemüsebrühe
150 g Polentagrieß
1 EL Butter
50 g frisch geriebener Parmesan
1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1 Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen, waagerecht halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Salbei waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen.

2 Rinderrouladen trocken tupfen und ggf. flach klopfen. Dann jeweils mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mozzarella, je 2 Scheiben Parmaschinken und Salbeiblättern belegen. Die Seiten einschlagen und das Fleisch einrollen. Rouladen mit kleinen Holzspießen fixieren oder mit Küchengarn fest umwickeln. 3 EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen, Involtini darin scharf anbraten. Schalotten kurz mitbraten. Alles mit Wein sowie Fond ablöschen, aufkochen und zugedeckt 50–60 Minuten bei kleiner Hitze schmoren.

3 In der Zwischenzeit den Kürbis waschen, vierteln und von Kernen und Fasern befreien. Die Hälfte vom Kürbis in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser in 15–20 Minuten weich garen. Restlichen Kürbis in kleine Würfel schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und fein hacken.

4 Milch, Gemüsebrühe, Thymian und Knoblauch in einem Topf aufkochen. Polentagrieß einrühren und nach Packungsangabe darin quellen lassen. Inzwischen das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die kleinen Kürbiswürfel darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Gekochten Kürbis abgießen und abtropfen lassen, dann fein pürieren. Das Kürbispüree sowie Butter, Parmesan und Zitronenschale unter die Polenta rühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbispolenta mit Involtini und den gebratenen Kürbiswürfeln auf Teller verteilen, das Gericht sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***90 Minuten***

Saftige Fleischbällchen in einem aromatischen Sugo aus

TOMATEN & ROTWEIN

Hackfleischbällchen in Tomatensugo

Polpettine al sugo

FÜR 4 PERSONEN

1 kleine Zwiebel
4 Knoblauchzehen
4 Stiele Petersilie
5 EL natives Olivenöl extra
500 g gemischtes Hack
1 Ei
3 EL Semmelbrösel
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 Schalotte
200 g Kirschtomaten
1 EL Paprika-Tomatenmark
75 ml trockener Rotwein
1/2 Zimtstange
1 TL Puderzucker
1 Lorbeerblatt
1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
200 g stückige Tomaten (Dose)
100 ml Fleischbrühe
einige Basilikumblättchen
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1 Für die Hackbällchen Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Öl glasig dünsten und die Petersilie unterrühren, anschließend kurz abkühlen lassen.

2 Hackfleisch in eine Schüssel geben, Ei, Brösel sowie Zwiebelmischung dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprikapulver würzen und zu einer gut formbaren Masse verkneten. Aus der Masse ca. 16 Bällchen formen. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Bällchen darin portionsweise rundherum anbraten. Hackbällchen aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseitestellen.

3 Für den Tomatensugo die Schalotte und die restlichen Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Kirschtomaten waschen und vierteln. In der Hackbällchen-Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Das Paprika-Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten. Dann alles mit Rotwein ablöschen, mit Zimt, Zucker, Lorbeerblatt und Paprikapulver würzen und die Mischung ca. 5 Minuten einkochen lassen.

4 Stückige Tomaten, Kirschtomaten und Brühe untermischen. Den Sugo salzen, pfeffern und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Hackbällchen hineinlegen und 5–10 Minuten mitköcheln, bis der Sugo leicht eingedickt ist. Zimtstange und Lorbeerblatt entfernen. Das Gericht mit Basilikumblättchen bestreuen und servieren.

TIPP: Als Beilage zu diesen saftigen Hackbällchen empfehlen wir Pasta (z. B. Spaghetti oder Fusilli) oder Ciabatta, mit dem der aromatische Tomatensugo aufgetunkt werden kann.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***70 Minuten***

Für große und kleine Genießer

FOTO © StockFood/Melnukh, Irina (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Alhontess (1)

Fürs Sonntagsessen mit der Familie

FOTO Ira Leoni (!) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Mirriadar(!)

Cremiges Risotto mit Fenchel
ist der ideale Begleiter zum

ZARTEN OSSOBUCO

Ossobuco mit Fenchelrisotto

Ossobuco con risotto ai finocchi

FÜR 4 PERSONEN

300 g Karotten
200 g Knollensellerie
2 Zwiebeln
4 Kalbsbeinscheiben (à ca. 300 g)
3–4 EL Mehl
1/2 TL Chilipulver
4 EL natives Olivenöl extra
1 EL Tomatenmark
1 Prise Zucker
100 ml Rotwein
500 ml Kalbsfond
2 Schalotten
4 kleine Fenchelknollen
300 g Risottoreis
150 ml Weißwein
ca. 1,5 l heiße Gemüsebrühe
3 EL Butter
100 g frisch geriebener Pecorino
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Karotten und Sellerie putzen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln ebenfalls schälen und fein würfeln. Das Fleisch trocken tupfen. Das Mehl mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen und das Fleisch darin wenden. 2 EL Öl in einem ofenfesten Bräter erhitzen. Beinscheiben darin bei großer Hitze von beiden Seiten scharf anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie im Bratfett anbraten. Tomatenmark und Zucker dazugeben und kurz mitrösten. Alles mit Rotwein ablöschen. Den Kalbsfond angießen und das Kalbfleisch wieder dazugeben. Alles aufkochen und abgedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 90 Minuten schmoren.

2 Nach 45 Minuten für das Risotto die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Fenchelknollen putzen, waschen und halbieren. Das zarte Grün beiseitelegen, den Strunk keilförmig aus den Knollen herausschneiden. Die Hälfte des Fenchels fein würfeln, den Rest in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

3 Das übrige Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Fenchelwürfel darin glasig dünsten. Risottoreis dazugeben und ebenfalls andünsten. Alles mit Weißwein ablöschen, diesen fast vollständig verkochen lassen, dann etwas heiße Gemüsebrühe dazugeben. Diese immer wieder verkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugeben wird. Den Reis auf diese Weise in 20–25 Minuten garen.

4 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Fenchelscheiben darin von beiden Seiten in 8–10 Minuten hellbraun braten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter und Pecorino unter das Risotto rühren. Fenchelrisotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit gebratenem Fenchel und Ossobuco auf Teller verteilen und das Gericht mit dem Fenchelgrün bestreut sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***2 Stunden***



Hähnchen-Saltimbocca

Saltimbocca di pollo

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Bund Rucola
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 TL Senf
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 8 Hähnchen-Minutenschnitzel
- 4 Scheiben Parmaschinken, halbiert *
- 8 Salbeiblätter
- 2 EL Butter
- 100 ml Marsala
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

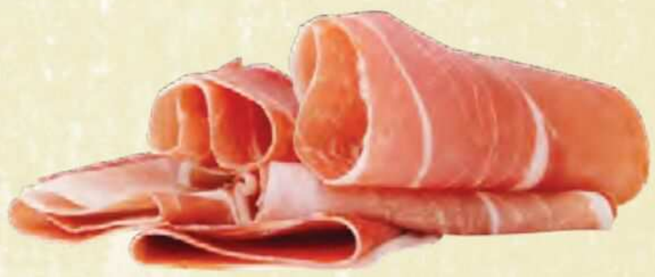
1 Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und halbieren. Für das Salatdressing Balsamicoessig, Honig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl darunterschlagen.

2 Die Hähnchenschnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie flach klopfen. Jeweils salzen und pfeffern, mit 1/2 Scheibe Parmaschinken und 1 Salbeiblatt belegen. Den Belag mit einem kleinen Holzspieß fixieren. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzelchen darin bei großer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten anbraten, mit Marsala ablöschen und 2 Minuten ziehen lassen.

3 Rucola und Kirschtomaten zum Dressing geben und alles vorsichtig vermischen. Hähnchen-Saltimbocca auf Teller verteilen und mit dem Sud beträufeln. Dazu den Salat reichen.

TIPP: Klassischerweise wird Saltimbocca mit Kalbs- anstelle von Hähnchenschnitzeln zubereitet. Diese Variante ist eine günstigere Alternative, die besonders im Alltag punktet.

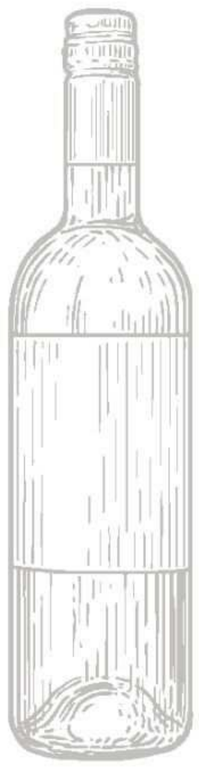
❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***25 Minuten***



* Warenkunde

PARMASCHINKEN Die luftgetrocknete Köstlichkeit aus der Region um Parma genießt weltweit einen ausgezeichneten Ruf. Und der kommt nicht von ungefähr: Denn Parmaschinken unterliegt strengsten Kontrollen. Erst wenn die Qualität gesichert ist, wird der Schinken mit dem berühmten Siegel, der fünfzackigen Krone, versehen.







Zitronenhähnchen mit Oliven und Kräutern

Pollo al limone con olive ed erbe aromatiche

FÜR 4 PERSONEN

1 Hähnchen (ca. 1,5 kg)
2 EL natives Olivenöl extra
2 Biozitronen
2 Schalotten
5-6 Stiele Thymian
3-4 Stiele Oregano
150 ml trockener Weißwein
150 ml Geflügelbrühe
100 g schwarze Oliven, nach Belieben entsteint *
1 Ciabatta
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



* Warenkunde

OLIVEN Es gibt sie in vielen Formen und Farben, in der mediterranen Küche kennt man über 50 unterschiedliche Olivensorten. Die Farbe der Frucht hat übrigens nichts mit der Sorte zu tun, sondern zeigt den Reifegrad an. Grüne Oliven sind halbreif, schwarze voll ausgereift und braune liegen dazwischen.

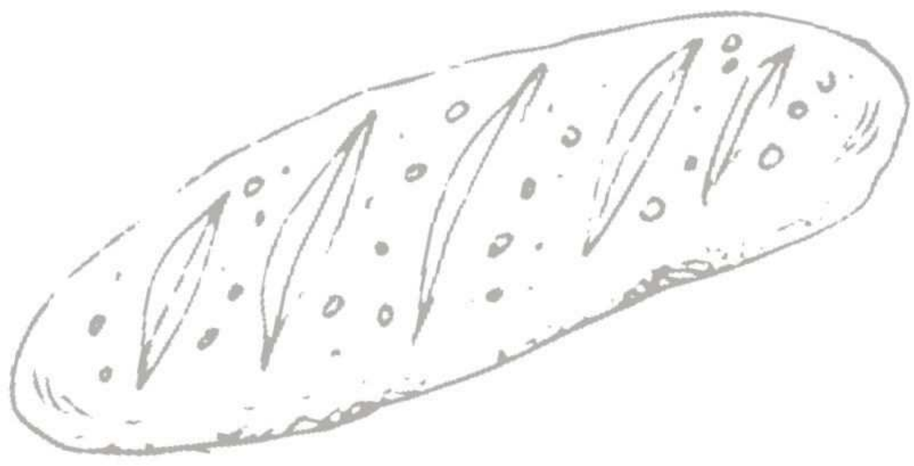
1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hähnchen trocken tupfen und in 8 Stücke zerteilen. Alternativ vorab den Metzger darum bitten, dies zu erledigen. Die Hähnchenteile rundum mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit der Hautseite nach oben in einen Bräter legen und mit Öl bestreichen.

2 Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben, dann halbieren und in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Thymian und Oregano waschen und trocken schütteln, die Stiele nur grob zerzupfen. Schalotten und Zitronen auf dem Hähnchen verteilen. Wein und Brühe angießen und alles im vorgeheizten Ofen in ca. 45 Minuten goldbraun backen.

3 Die Hähnchenteile während der Backzeit gelegentlich wenden und immer wieder mit dem Bratensaft begießen. Oliven und Kräuter in den letzten 5 Minuten dazugeben und mitbacken. Den Sud abschmecken und das Gericht mit Ciabatta servieren.

TIPP: Noch würziger wird dieses Gericht mit 2 EL Kapern und/oder 5 in Öl eingelegten Sardellen. Beides zu Beginn mit dem Hähnchen in den Bräter geben. Da die Zutaten sehr salzig sind, sollten Sie beim Abschmecken mit dem Salz etwas vorsichtig sein.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***65 Minuten***



FOTOS Frauke Antholz (1); © StockFood/Klambt Style-Verlag/Hoersch, Julia (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/lathuric (1), draganadutina (1) | **ILLUSTRATIONEN** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/seamartini (1), Pimpay (1), Margarita Miller (1)

RATGEBER SOSSEN

Sie geben Gerichten den geschmacklichen Pfiff. Wir verraten, welche Soßen in Italien zu welchen Gerichten gereicht werden und wie sie besonders gut gelingen





WÜRZIGE TOMATENSOSSE

1 kg Tomaten häuten, vierteln und vom Stielansatz befreien. 2 fein gewürfelte Zwiebeln mit 1 gehackten Koblauchzehe und 1 gehackten Peperoncino in 3 EL Olivenöl andünsten. 2 EL Tomatenmark mitdünsten, die Tomaten dazugeben. Alles ca. 5 Minuten aufkochen, dann fein pürieren. Blättchen von 4 Stielen Thymian und 2 Stielen Salbei hacken, mit 2 Lorbeerblättern sowie 1 TL Zucker untermengen. Die Tomatensoße mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und 10 Minuten köcheln lassen.

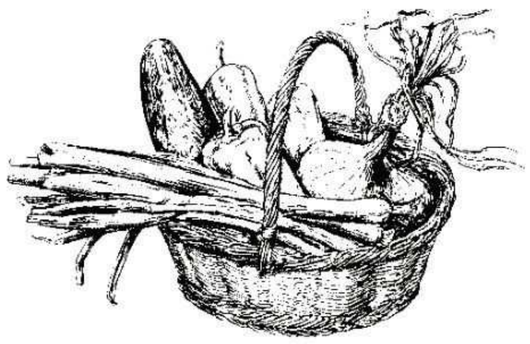
PESTO GRÜN & ROT

Ob zu Pasta, als Krönung auf einer Pizza, im Salatdressing oder als Aufstrich für Crostini – Pesto ist immer ein guter Begleiter. **Grundrezept für grünes Pesto:** 150 g Parmesan, Blättchen von 2 Bund Basilikum, 3 Knoblauchzehen, 50 g geröstete Pinienkerne und 150 ml Olivenöl mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Grundrezept für rotes Pesto:** 50 g Pinienkerne anrösten. Mit 50 g Parmesan, 2 Knoblauchzehen, 200 g getrockneten Tomaten (Glas) und 150 ml Olivenöl mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pesto jeweils in sterile Gläser füllen, mit Olivenöl bedecken und die Gläser verschlossen kalt stellen.



Soßen verfeinern

Ricotta ist ein fettarmer Frischkäse aus Molke für cremige Soßen. Schwarze oder grüne **Oliven** sorgen für salzig-mediterranes Aroma. Mit ihrer feinen Säure und leicht bitterer Schärfe schmecken **Kapern** unverwechselbar. **Frische Kräuter** wie Basilikum oder Oregano dürfen in italienischen Soßen nicht fehlen.



SOFFRITTO

Die Grundlage für Schmorgerichte und herzhafte, langsam gegarte Soßen (z. B. Ragù): **Staudensellerie, Karotten und Zwiebeln,** die kurz in Olivenöl angedünstet werden und dem Gericht eine kräftige Grundlage bieten. Je nach Rezept wird das **italienische Suppengemüse** um weitere Gemüsesorten ergänzt.

Soßen einfrieren?

Soßen eignen sich hervorragend zum Einfrieren. Idealerweise in kleinen Portionen, damit alles schnell gefriert und schnell wieder aufgetaut werden kann. Dazu Soße in ein **gefriergeeignetes Gefäß** geben und im Eisfach aufbewahren. So ist bei Bedarf immer etwas Soße zur Hand.



FOTOS Archiv (1); Getty Images/E+/fcafotodigital (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/canicula1 (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Yulia Buzaeva (1), etorres69 (1), Qwart (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/canicula1 (1)

lowcarb.de

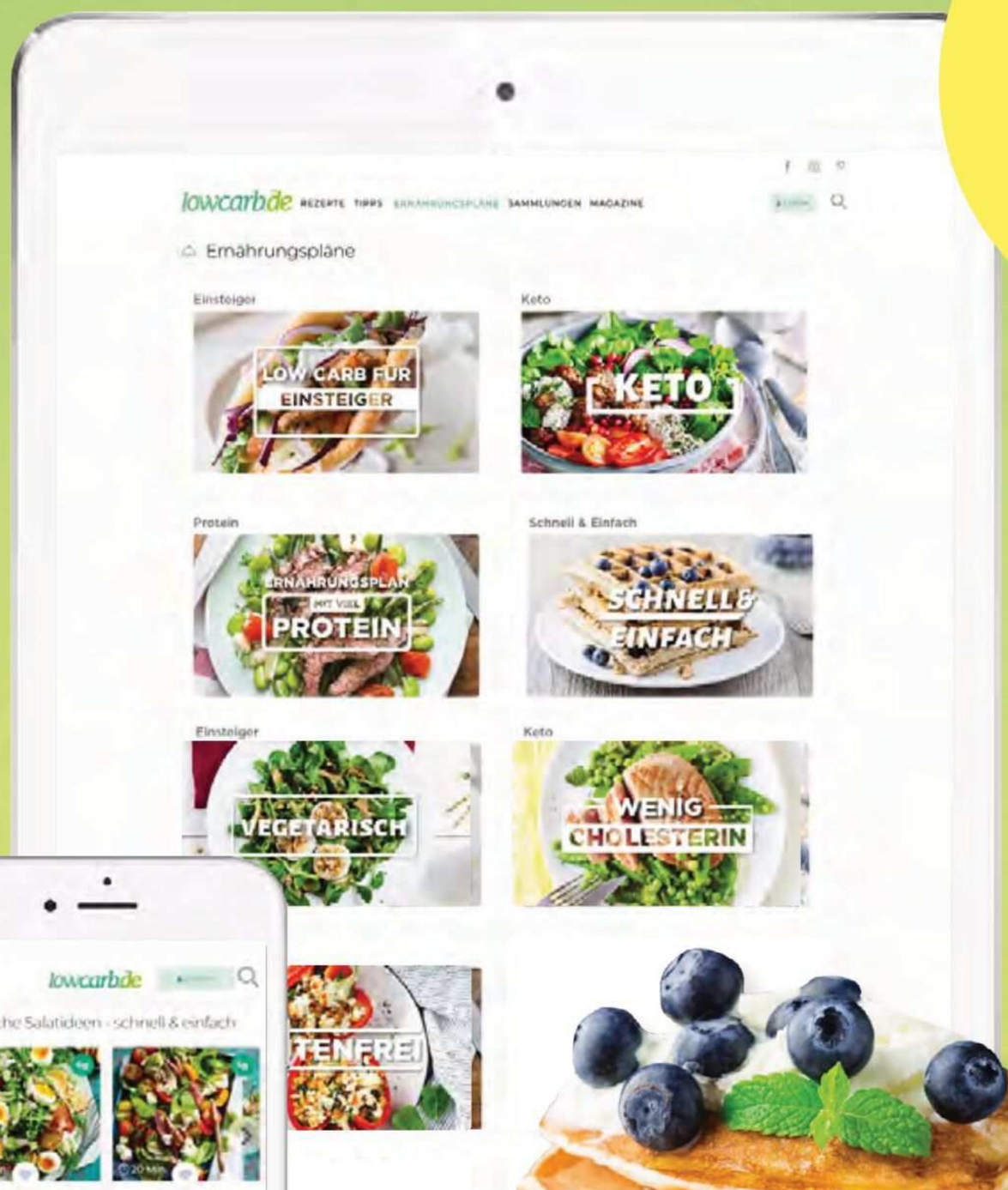
DEINE WOCHENPLÄNE

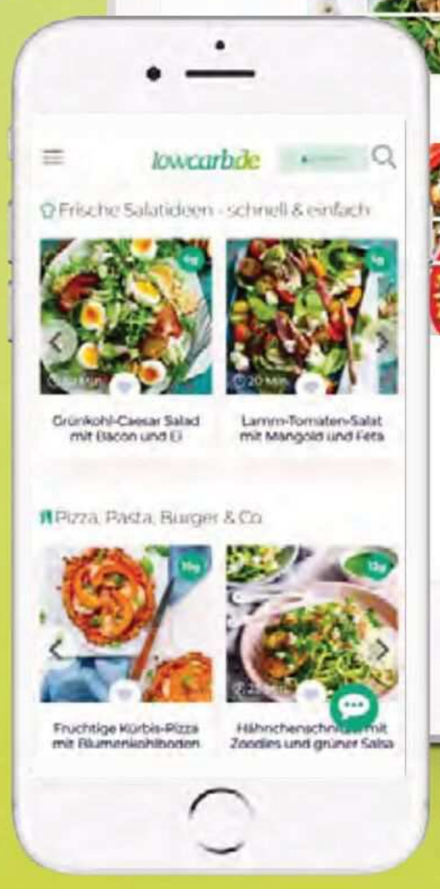
Lecker und einfach!



VERLANGEN NACH SÜSSIGKEITEN SINKT AUF 0 %

MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN, WOHLBEFINDEN UND ENERGIE!





14 TAGE GRATIS TESTEN

WUNSCHGEWICHT MIT LEICHTIGKEIT ERREICHEN

COACHING-TIPPS NACH AKTUELLEM STAND DER WISSENSCHAFT



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

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

SFIZIOSI STUZZICHINI







Köstliche Kleinigkeiten

Ob als **VORSPEISE,** als **KLEINE MAHLZEIT FÜR ZWISCHENDURCH** oder als **BEIGABE AUF EINEM BÜFETT:** Diese Minis kommen ganz groß raus!

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); © StockFood/Brachat, Oliver (1); Ira Leoni (1); © StockFood/Mondadori Portfolio (1); © StockFood/Addictive Stock (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

KARTOFFEL-FOCACCIA

mit Tomaten, Oliven und Rosmarin

Rezept auf Seite 71

Kleine krosse
Häppchen

Crostini mit Tintenfisch und Kirschtomaten

Crostini con calamari e pomodorini

FÜR 4 PERSONEN

400 g Tintenfischtuben, küchenfertig* • 1 Knoblauchzehe 4 Stiele Thymian • 200 g Kirschtomaten • 5 EL natives Olivenöl extra • 75 ml Weißwein • 4 g Tintenfischtinte 8 Scheiben Ciabatta • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Tintenfischtuben waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

2 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tintenfisch darin bei großer Hitze 3–4 Minuten scharf anbraten. Knoblauch und 2 Stiele Thymian dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten dazugeben, den Mix mit Weißwein ablöschen und diesen etwas verkochen lassen. Alles aus der Pfanne nehmen und warm halten, dabei den Thymian entfernen. Etwas Sud in der Pfanne lassen. Die Tinte unterrühren.

3 Ciabattascheiben mit dem restlichen Öl bestreichen und von beiden Seiten anrösten. Tintenfischmischung darauf verteilen, alles mit dem Tintensud beträufeln und die Crostini mit übrigem Thymian garniert servieren.

TIPP: Wer mag, bestreicht die Crostini vor dem Belegen mit etwas Frischkäse, zum Beispiel Ricotta.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***



*Warenkunde

TINTENFISCHTUBEN Tintenfische, die genau genommen keine Fische, sondern wirbellose Weichtiere sind, leben bevorzugt in warmen Gewässern. Die Tuben sind der Leib der Kopffüßler. Das weiße Fleisch ist besonders weich und überzeugt durch seinen feinen Geschmack. Die Tuben sind hierzulande bereits gesäubert beim Fischhändler oder als Tiefkühlware erhältlich. Meist werden sie gegrillt oder geschmort zubereitet, sie lassen sich auch wunderbar füllen.



Tomaten-Mozzarella-Tramezzini

Tramezzini pomodoro e mozzarella

FÜR 4 PERSONEN

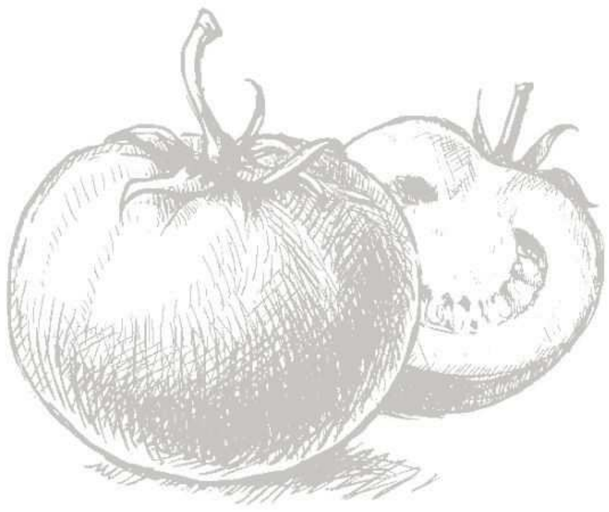
1 Knoblauchzehe • 1 Handvoll Basilikum • 4 EL natives Olivenöl extra • 3 vollreife Tomaten • 2 Kugeln Büffelmozzarella • 8 Scheiben Tramezzinibrot • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Knoblauch schälen. Basilikum waschen, trocken schütteln und mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einem Multizerkleinerer mixen. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in dünne Scheiben schneiden. Büffelmozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

2 Tramezzinibrotscheiben ohne Zugabe von Fett kurz in einer Grillpfanne anrösten. Anschließend mit dem Basilikumpüree bestreichen. 4 Scheiben mit den Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen. Mit je 1 Brotscheibe bedecken. Die Tramezzini diagonal halbieren und servieren.

TIPP: Leider gibt es die weichen Tramezzini-Weißbrotscheiben nicht in allen Supermärkten, sondern häufig nur in italienischen Delikatessenläsen. Wer mag, kauft einen Vorrat, friert das Brot portionsweise ein und backt es im Toaster auf. Alternativ eignet sich normales Toastbrot.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***25 Minuten***



FOTOS © StockFood/Mondadori Portfolio (1); © StockFood/Brachat, Oliver (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/popovaphoto (1) | **ILLUSTRATION** Sketch Master/Shutterstock.com (1)



Spaghettinester mit Tomatensalsa

Nidi di spaghetti con salsa al pomodoro

FÜR 4 PERSONEN

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

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

2 Spaghetti abgießen und abtropfen lassen, mit 2 EL Öl und dem Spinat zurück in den Topf geben. Eier und Sahne mit Salz und Pfeffer verquirlen. Ebenfalls in den Topf geben und alles vermengen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Spaghetti-Spinat-Mischung mit einer Gabel zu kleinen Nestern aufrollen, diese mit etwas Abstand auf das Blech setzen. Mit Mozzarella belegen und im vorgeheizten Ofen in 12–15 Minuten goldbraun backen.

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

TIPP: Heiß schmecken die Spaghettinester besonders gut, sie machen sich aber auch lauwarm toll auf einem Büfett.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***40 Minuten***

Mini-Kürbis-Quiches mit Hackfleisch

Mini quiche con zucca e carne macinata

FÜR 12 STÜCK

250 g Hokkaidokürbis • 5 Stiele Thymian • 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe • 4 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten • 250 g gemischtes Hack • 100 g Schafskäse 100 ml Milch • 2 Eier • 125 g Filoteig (Kühlregal) • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, von Kernen und Fasern befreien und in kleine Würfel schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken.

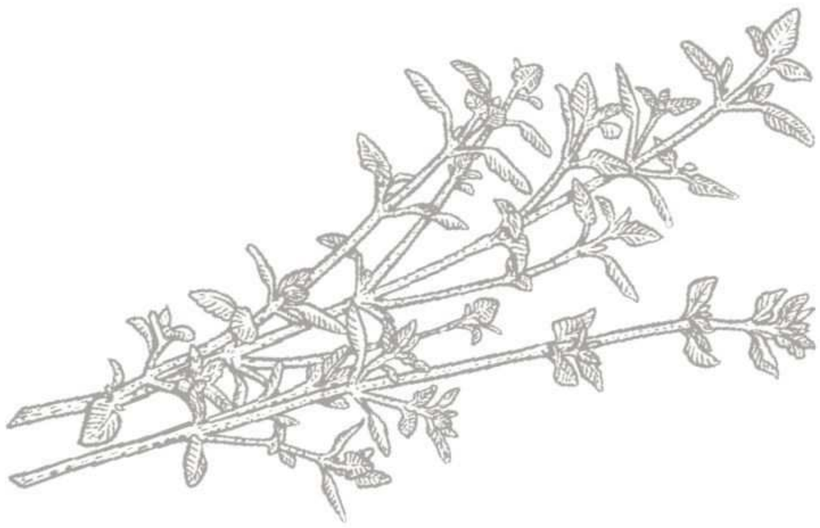
2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin bei großer Hitze goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das restliche Öl hineingeben, den Kürbis darin 7–8 Minuten anbraten. Thymian, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Dann das gebratene Hackfleisch dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Schafskäse abtropfen lassen und grob zerbröckeln. Milch und Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit etwas Öl fetten. Filoteigblätter in Quadrate (8 x 8 cm) schneiden, jeweils 3 Blätter sternförmig aufeinanderlegen und die Mulden damit auskleiden.

4 Die Hackfleisch-Kürbis-Masse hineingeben und den Guss darübergießen. Die Quiches mit dem Schafskäse bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen. Kurz ruhen lassen, dann aus der Form lösen und servieren.

TIPP: Dazu können Sie einen gemischten Salat reichen: 200 g Feldsalat, 100 g Radicchio und 1 gewürfelte, in 1 EL Butter gedünstete Birne mischen und mit einem Dressing aus 3 EL Rotweinessig, 1 TL flüssigem Honig, 1 TL Senf und 5 EL Walnussöl beträufeln.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***50 Minuten***



Herbstliche Goldstücke

FOTOS Ira Leoni (1); Anna Gieseler (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Pimpay (1)

Vorspeise für
besondere Anlässe

Profiteroles mit Thunfisch und Salbei

Profiteroles con tonno e salvia

FÜR 12 STÜCK

125 ml Milch • 2 Prisen Zucker • 60 g weiche Butter etwas frisch geriebene Muskatnuss • 200 g Mehl, gesiebt 3 Eier • 100 g Thunfisch in Lake (Dose) • 4 EL Mascarpone 1 TL Biozitronensaft • 1 rote Zwiebel • 30 g Kapern in Lake (Glas) • 100 g Kirschtomaten • 1 Handvoll Salbeiblätter 1 EL natives Olivenöl extra • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Brandteig Milch, 125 ml Wasser, Zucker, Butter, 1 Prise Salz und etwas Muskat in einem Topf aufkochen. Das Mehl in einem Schwung hineingeben und die Masse so lange rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst und eine flaumige Schicht im Topf entstanden ist.

2 Den Topf vom Herd nehmen. Nach und nach die Eier unterkneten, bis eine glatte Masse entstanden ist. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

3 Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben und 12 Teighäufchen auf das Backblech spritzen. Den Teig ca. 25 Minuten backen. Die Ofentür während der Backzeit nicht öffnen. Fertige Windbeutel aus dem Ofen nehmen und sofort waagerecht halbieren, dann auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

4 Für die Füllung den Thunfisch abtropfen lassen und mit Mascarpone und Zitronensaft pürieren. Die Zwiebel schälen und wie die Hälfte der Kapern fein hacken. Beides unter die Thunfischcreme mischen, diese mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

5 Tomaten und Salbei waschen und trocken tupfen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Thunfischcreme auf die unteren Hälften der Profiteroles geben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Salbei darin anbraten und herausnehmen. Tomatenscheiben und übrige Kapern in der Pfanne kurz schwenken und auf der Thunfischcreme verteilen. Mit gebratenen Salbeiblättern garnieren und den Teigdeckel aufsetzen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***70 Minuten***

Variante

HERRLICH WÜRZIG Eine Creme aus 50 g Gorgonzola und 100 g Ricotta anrühren und nach Belieben mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. 12 Scheiben Pancetta anbraten, 1/2 Bund Rucola waschen und trocken schleudern. Pancetta auf die unteren Profiterole-Hälften setzen, die Creme daraufgeben. Mit Rucola garnieren und den Deckel aufsetzen.



Kartoffel-Focaccia mit Tomaten, Oliven und Rosmarin

Focaccia di patate con pomodori, olive e rosmarino

FÜR 1 BROT

500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 1 EL Kartoffelstärke • etwas Salz • 1 TL Zucker • 6 g Trockenhefe 6 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten 125 g mehligkochende Pellkartoffeln, am Vortag gegart 200 g Kirschtomaten • 100 g grüne Oliven, entsteint 2 Zweige Rosmarin

1 Mehl mit Kartoffelstärke, 1 1/2 TL Salz, Zucker und Trockenhefe in einer Schüssel mischen. 375 ml lauwarmes Wasser und das Olivenöl dazugeben. Die Kartoffeln pellen, sehr fein reiben oder fein stampfen und dazugeben. Alles mit den Händen zu einem klebrigen Teig verkneten. Diesen abgedeckt ca. 4 Stunden ruhen lassen.

2 Ein tiefes Backblech (ca. 35 x 25 cm) mit Olivenöl fetten. Den Teig mithilfe einer Teigkarte daraufgeben und mit den Händen auf Blechgröße verteilen. Tomaten waschen und mit den gut abgetropften Oliven auf dem Teig verteilen. Leicht andrücken und den Teig abgedeckt weitere 30 Minuten ruhen lassen.

3 Den Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Focaccia darin in 30–35 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen. Die Focaccia damit bestreuen und servieren.

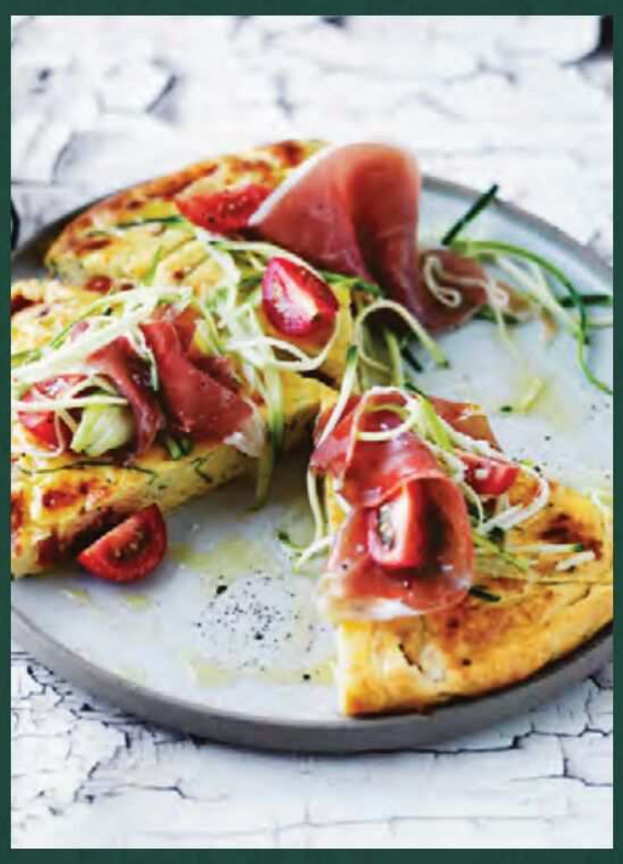
❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***70 Minuten zzgl. 4,5 Stunden Ruhezeit***



FOTOS Ira Leoni (1); © StockFood/Addictive Stock (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images Plus/seamartini (1)

GNOCCHI,
RISOTTO,
POLENTA







Gnocchi, Risotto, Polenta

Man nehme **KARTOFFELN, RUNDKORNREIS ODER MAIS-GRIESS** und verfeinere die Basis jeweils mit knackigem Gemüse, saftigem Fleisch oder erntefrischen Kräutern. Delizioso!

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); © StockFood/Neufing, Simone (1); © StockFood/News Life Media (1); Katharina Küllmer (1); Tina Bumann (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

GNOCCHI-HÄHNCHEN-PFANNE

Rezept auf Seite 80

Klassiker in Perfektion

Gnocchi mit Salbei-Knoblauch-Butter

Gnocchi con burro, salvia e aglio

FÜR 4 PERSONEN

1 kg mehligkochende Kartoffeln • 1 Ei • etwas Salz • 100 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 2 Stiele Salbei * 3–4 Knoblauchzehen nach Geschmack • 2 EL Butter 2 EL natives Olivenöl extra

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gut waschen, auf das Ofenrost legen und im vorgeheizten Ofen 50–55 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, pellen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

2 Das Ei, 2 TL Salz und Mehl dazugeben und alles kurz zu einem glatten Teig vermengen. Ggf. noch etwas Mehl (nicht zu viel!) einarbeiten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen kurz glatt kneten und portionsweise zu ca. 2 cm dicken Rollen formen. Diese in 1–2 cm große Stücke schneiden und mit den Zinken einer Gabel das typische Muster eindrücken.

3 Die Gnocchi in einem großen Topf in reichlich siedendem Salzwasser portionsweise in ca. 3 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann mit einer Schaumkelle herausheben und in einem Sieb abtropfen lassen.

4 Den Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne die Butter mit dem Olivenöl erhitzen, Knoblauch darin anbraten, den Salbei dazugeben und 1–2 Minuten mitbraten. Die Gnocchi unterschwenken. Das Gericht leicht salzen, auf Teller verteilen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***110 Minuten***



*** Warenkunde**

SALBEI Schon im Pflanzennamen „salvus" zeigt sich die medizinische Verwendung dieses Heil- und Küchenkrauts. Mit seinem markanten, leicht bitteren Geschmack eignet sich Salbei zum Verfeinern herzhafter Gerichte, und seine lila Blüten sind im Garten eine Augenweide. Die ätherischen Öle des Salbeis können Hals- und Magenschmerzen lindern – mit ihnen sicherte sich das Kraut in Klostergärten schon vor langer Zeit einen Platz unter den Heilpflanzen.



Petersiliengnocchi-Hack-Pfanne

Gnocchi al prezzemolo e macinato in padella

FÜR 4 PERSONEN

1 kg mehligkochende Kartoffeln • 1 Bund Petersilie 200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 1 Ei 1 Knoblauchzehe • 500 g Lammhack • 3 EL natives Olivenöl extra • etwas frisch geriebene Muskatnuss • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln waschen, ungeschält mit kaltem Wasser aufsetzen und je nach Größe in ca. 30 Minuten gar kochen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken. Kartoffeln abgießen und kurz abkühlen lassen, dann pellen und noch warm durch die Kartoffelpresse auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche drücken. Petersilie, Ei, Mehl und 1 Prise Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig vermengen. Den Teig in Portionen teilen und aus jeder Portion 1 Rolle (Ø ca. 1,5 cm) formen. Die Rollen in 2 cm lange Stücke schneiden. Teigstücke mit Mehl bestäuben und über einen Gabelrücken rollen, sodass die typische Rillenstruktur entsteht. Die Gnocchi in kochendem Salzwasser gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

2 Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Lammhack ohne Zugabe von Fett in einer antihaftbeschichteten Pfanne krümelig braten. Knoblauch kurz mitbraten. Die Petersiliengnocchi in einer weiteren Pfanne bei mittlerer Hitze in 3 EL Olivenöl rundherum knusprig anbraten. Das gebratene Lammhack dazugeben. Alles gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzig abschmecken. Das Gericht sofort servieren.

TIPP: Dazu können Sie eine pikante Salsa aus Paprika, Peperoncino, Schalotten, Knoblauch, hellem Balsamicoessig, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer reichen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***90 Minuten***

FOTOS © StockFood/Neufing, Simone (1); Ira Leoni (1); Getty Images/E+/MarkGillow (1)



Artischocken-Risotto mit gebratener Dorade

Risotto di carciofi con orata

FÜR 4 PERSONEN

2 Biozitronen • 2 Knoblauchzehen • 5 Pfefferkörner 2 Lorbeerblätter • 100 ml trockener Weißwein • 750 ml Gemüsebrühe • 8 junge Artischocken • 1 Zwiebel • 4 EL natives Olivenöl extra • 300 g Risottoreis • 50 g Parmesan • 50 g Haselnussblättchen • 8 Doradenfilets (ohne Haut) • 2 EL kalte Butter • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 1 Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, dann in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Beides mit Pfefferkörnern, Lorbeer, Weißwein und Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen lassen.

2 Inzwischen von den Artischocken die Spitzen und die äußeren harten Blätter entfernen, die Stielenden ebenfalls entfernen und die Artischocken im oberen Bereich bis zum hellen Fruchtfleisch schälen. Ggf. das Heu mit einem Teelöffel entfernen und die Artischocken je nach Größe halbieren oder vierteln. In den Sud geben, aufkochen und 6–8 Minuten abgedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein würfeln. Artischocken aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen. Den Sud durch ein Sieb passieren. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig dünsten. Mit etwas Sud ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Dann nach und nach weiteren Sud dazugeben, diesen immer wieder verkochen lassen, bevor weitere Flüssigkeit dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in 20–25 Minuten garen.

4 Übrige Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Parmesan reiben. Die Haselnussblättchen ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten und herausnehmen. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen, die Doradenfilets von jeder Seite darin 3–4 Minuten scharf anbraten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. In den letzten 5 Minuten der Risottogarzeit die Artischocken dazugeben und mitgaren. Parmesan sowie kalte Butter unterrühren. Risotto mit übrigem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Doradenfilets anrichten, mit den Haselnussblättchen garnieren und das Gericht sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten***

Tomatenrisotto mit Knoblauchgarnelen

Risotto al pomodoro con gamberi all'aglio

FÜR 4 PERSONEN

4 große Tomaten • 3 Schalotten • 3 EL natives Olivenöl extra • 300 g Risottoreis • 400 g passierte Tomaten (Dose) • 750 ml heiße Gemüsebrühe • 1 Handvoll Mandelblättchen • 400 g rohe Garnelen, küchenfertig • 2 Knoblauchzehen • 1 Bund Petersilie • 5 EL frisch geriebener Pecorino • 1 Prise Zucker • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen, dann abgießen, abschrecken und häuten. Die Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und hacken. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

2 2 EL Öl einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Risottoreis dazugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Die Tomaten dazugeben, alles mit den passierten Tomaten ablöschen und kurz köcheln lassen. Dann nach und nach heiße Brühe dazugeben und immer wieder unter Rühren verkochen lassen. Erst dann weitere Brühe dazugeben, wenn die Flüssigkeit wieder verkocht ist. Den Reis auf diese Weise in ca. 20 Minuten al dente garen.

3 Inzwischen die Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer weiteren Pfanne rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Garnelen entdarmen, waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Garnelen und Knoblauch in der Pfanne im restlichen Öl 3–4 Minuten scharf anbraten, salzen und pfeffern. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Geriebenen Pecorino und Petersilie unter das Risotto rühren. Das Risotto mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das Gericht mit den gebratenen Knoblauchgarnelen und den gerösteten Mandeln garnieren und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***

Cremig und so aromatisch!

FOTOS Annamaria Zinnau (1); Katharina Küllmer (1)

Ideal fürs Sonntagsessen

Mozzarella-Risotto mit Saltimbocca alla romana

Risotto alla mozzarella con saltimbocca alla romana

FÜR 4 PERSONEN

2 rote Paprikaschoten • 3 Schalotten • 2 Knoblauchzehen 5 EL natives Olivenöl extra • 300 g Risottoreis • 150 ml trockener Weißwein • ca. 1 l heiße Gemüsebrühe • 1/2 Bund Petersilie • 1 Kugel Mozzarella • 4 dünne Kalbsschnitzel 4 Scheiben Parmaschinken (alternativ San-Daniele-Schinken) • 8 Salbeiblätter • 4 EL kalte Butter • 100 g Sahne etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofengrill vorheizen. Paprikaschoten waschen und trocken tupfen, dann vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Unter dem heißen Grill so lange garen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Küchenhandtuch abdecken und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und kurz mitdünsten, dann mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen.

3 Nach und nach heiße Brühe dazugeben und immer wieder verkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugegeben wird. Den Reis auf diese Weise unter gelegentlichem Schwenken oder Rühren in ca. 20 Minuten al dente garen.

4 Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Mozzarella abtropfen lassen und grob schneiden. Paprika enthäuten und grob schneiden, mit 2 EL Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.

5 Die Kalbsschnitzel sehr dünn plattieren und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils mit 1 Scheibe Schinken und 2 Salbeiblättern belegen. Alles mit kleinen Holzspießen feststecken. 3 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, Saltimbocca darin von beiden Seiten je ca. 2 Minuten braten. Herausnehmen und warm halten. Den Bratensatz mit übrigem Weißwein ablöschen. Die Sahne angießen und alles einkochen lassen.

6 Paprikapüree und 1 EL kalte Butter unter das Risotto rühren, dieses mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Den Mozzarella dazugeben und nur ganz leicht unterrühren, sodass er langsam schmilzt und Fäden zieht. Das Mozzarellarisotto mit Saltimbocca und Soße auf Teller verteilen und das Gericht sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten***



Polenta-Frittata mit Prosciutto

Frittata di polenta con prosciutto

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 2 Zucchini • 250 g Kirschtomaten • 3 EL natives Olivenöl extra • 375 ml Milch • 60 g Polentagrieß • 6 Eier • 150 g fein geriebener Cheddar • 8 Scheiben luftgetrockneter Rohschinken etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken. Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider in sehr feine Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln.

2 In einer ofenfesten Pfanne (Ø 24 cm) 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Milch und 100 ml Wasser dazugießen und alles aufkochen. Polentagrieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren bei kleiner bis mittlerer Hitze 6–8 Minuten köcheln lassen, bis die Masse beginnt anzudicken.

3 Eier in einer Schüssel verquirlen. Den Cheddar untermengen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eimasse unter die Polenta rühren und jeweils die Hälfte der Zucchinistreifen und Tomatenviertel darüber verteilen. Die Frittata 15–20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Anschließend aus der Pfanne auf eine Platte stürzen.

4 Die Frittata mit übrigen Zucchinistreifen und Tomatenvierteln belegen, den Schinken darauf verteilen und die Frittata mit frischem Pfeffer übermahlen servieren.

TIPP: Für noch mehr Würze die übrigen Zucchinistreifen und Tomaten mit 2 EL hellem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer vermengen und die Frittata mit dem Salat servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***

FOTOS Ira Leoni (1); © StockFood/News Life Media (1)



Gnocchi-Hähnchen-Pfanne

Gnocchi e pollo in padella

FÜR 4 PERSONEN

750 g mehligkochende Kartoffeln • 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 80 g frisch geriebener Parmesan 2 Eigelb • etwas frisch geriebene Muskatnuss • 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen • 200 g grüne Bohnen • 400 g Hähnchenbrustfilet • 5 EL natives Olivenöl extra • 150 g Kirschtomaten • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln waschen und je nach Größe ungeschält in kochendem Wasser 25–30 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und ausdampfen lassen, anschließend pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Alternativ mit einer Gabel zerdrücken.

2 Kartoffeln, Mehl, 40 g Parmesan, Eigelbe, 1 TL Salz und etwas Muskat kurz zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl einarbeiten. Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen. Auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche aus jeder Portion 1 Rolle (Ø ca. 1,5 cm) formen. Die Rollen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Teigstücke mit etwas Mehl bestäuben und über einen Gabelrücken rollen, sodass die typische Rillenstruktur entsteht.

3 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Gnocchi im siedenden Wasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen, dann mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

4 Inzwischen Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Grüne Bohnen waschen, putzen und halbieren. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen, das Fleisch darin rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel, Knoblauch und Bohnen dazugeben und kurz mitbraten. Die Hitze reduzieren und alles abgedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Gnocchi und Tomaten in die Pfanne geben. Alles gründlich vermengen und kurz zusammen erhitzen. Die Gnocchi-Hähnchen-Pfanne mit dem restlichen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***80 Minuten***

Rindfleischgulasch auf cremiger Polenta

Gulasch di manzo su polenta cremosa

FÜR 4 PERSONEN

1 kg Rindfleisch • 3 Gemüsezwiebeln • 150 g Karotten 150 g Knollensellerie • 200 g Lauch • 4 Stiele Thymian 6 EL natives Olivenöl extra • 2 EL Tomatenmark • 2 EL edelsüßes Paprikapulver • 1 EL rosenscharfes Paprikapulver • 350 ml trockener Rotwein • 500 ml Rinderfond 1 Lorbeerblatt • 5 Stiele Petersilie • 1 Knoblauchzehe 600 ml Milch • 140 g Polentagrieß • 60 g frisch geriebener Parmesan • etwas frisch geriebene Muskatnuss etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Rindfleisch in 4 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Karotten und Sellerie schälen und ebenfalls würfeln. Lauch putzen und waschen, den hellgrünen und weißen Teil in Ringe schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. 4 EL Öl in einem großen Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise rundherum anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus dem Topf nehmen. Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Lauch hineingeben und kurz andünsten, dann das Fleisch wieder dazugeben. Tomatenmark und beide Paprikapulversorten kurz mitrösten. Alles mit Rotwein ablöschen und mit Rinderfond auffüllen. Lorbeerblatt und Thymian dazugeben. Das Gulasch mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 90 Minuten schmoren. Den Deckel abnehmen, das Gulasch durchrühren und weitere 30 Minuten offen köcheln lassen.

2 Inzwischen Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Knoblauch schälen, leicht andrücken und mit Milch und 600 ml Wasser aufkochen. Den Polentagrieß einrieseln lassen, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 1 Minute kochen. Bei kleiner Hitze 15 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren. Knoblauch entfernen, 2 EL Öl und Parmesan einrühren. Polenta mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lorbeerblatt und Thymian aus dem Gulasch entfernen. Polenta mit Petersilie bestreuen und mit dem Gulasch servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***2,5 Stunden***

Deftiges Leibgericht

FOTOS Tina Bumann (1); Ira Leoni (1)

Das 2-Jahresabo

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

Bei Urlaub oder Unpässlichkeiten bequem pausieren

Stets die besten saisonalen Rezepte

Versandkostenfreie Lieferung



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

Keine Ausgabe mehr verpassen

Mit kulinarischen Tipps durch das Kalenderjahr

Jede Ausgabe früher als im Kiosk erhalten

*Aktionspreis gilt für 1. Jahr. Preis im 2. Jahr: 39,90 €. Bestellnummer: SII2JA19



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.

Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Dar1930 (1); Archiv (4); PR (2)

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

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

Laden im App Store · ANDROID APP BEI Google play

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

PESCE RAFFINATO







Feine Fischgerichte

In Italiens Gewässern leben **FISCHE, MEERESFRÜCHTE UND MUSCHELN** in großer Artenvielfalt. In der Küche entzücken sie uns gekocht, gegrillt, filetiert oder im Ganzen. Buon appetito!

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); © StockFood/Bauer Syndication (1); Ira Leoni (2); © StockFood/Mondadori Portfolio (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

GEGRILLTE DORADE

mit frischem Salat

Rezept auf Seite 91



Das schmeckt nach Meer!

Linguine mit Garnelen und Parmesanbröseln

Linguine ai gamberi con briciole di parmigiano

FÜR 4 PERSONEN

75 g Semmelbrösel • 50 g frisch geriebener Parmesan 4 EL natives Olivenöl extra • 2 Knoblauchzehen • 2 rote Peperoncini • 700 g rohe Garnelen, entdarmt und bis auf das Schwanzsegment geschält* • 400 g Linguine 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft) • 1 Handvoll Petersilie, gehackt • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Semmelbrösel und Parmesan auf einem mit Backpapier belegten Backblech vermischen. Mit 2 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten goldbraun rösten.

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Die Peperoncini waschen und in feine Streifen schneiden. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne im restlichen Olivenöl in 3–4 Minuten kräftig anbraten. Knoblauch und Peperoncini dazugeben und kurz mitbraten.

3 Linguine nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, dabei 2–3 EL Kochwasser auffangen. Linguine abtropfen lassen und mit dem Nudelkochwasser unter die Garnelenmischung mengen.

4 Alles mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken und gründlich vermengen. Die Pasta dann auf Teller verteilen, mit der Bröselmischung und der Petersilie bestreuen und das Gericht sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***



* Warenkunde

GARNELEN Die kleinen Meeresbewohner schmecken leicht süßlich-mild. Sie haben einen extrem niedrigen Fettgehalt und zugleich einen hohen Anteil an Proteinen. Garnelen sind damit die ideale Eiweißquelle für Gehirn und Muskeln. Zugleich weisen sie einen hohen Jodgehalt auf, der für eine gut funktionierende Schilddrüse sorgt. Schon 125 Gramm Garnelen liefern den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Achten Sie beim Kauf auf Qualität und Aufzuchtbedingungen.

FOTOS © StockFood/Bauer Syndication (1); Ira Leoni (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/chuanthit kunlayanamitre (1)



Scharfe Tintenfischringe mit Tomatenmayonnaise

Calamari piccanti con maionese al pomodoro

FÜR 4 PERSONEN

150 g Tomaten • 6 Knoblauchzehen • 1 TL Kapern in Lake (Glas) • 2 Eigelb • 2 EL Biozitronensaft • 250 ml natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr • 2 rote Peperoncini 2 rote Paprikaschoten • 2 gelbe Paprikaschoten • 6 Stiele Petersilie • 8 Tintenfischtuben, küchenfertig • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Tomatenmayonnaise die Tomaten waschen und trocken tupfen, dann halbieren, vom Stielansatz befreien und grob würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und grob zerteilen. Tomaten, Knoblauch und Kapern fein pürieren. In einem schmalen, hohen Gefäß Eigelbe und 1 EL Zitronensaft pürieren. 250 ml Öl in einem dünnen Strahl dazugießen, dabei immer weiterpürieren, bis die typische, hellgelbe cremige Konsistenz einer Mayonnaise entstanden ist. Das Tomatenpüree unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatenmayonnaise kalt stellen.

2 Peperoncini und Paprikaschoten waschen und trocken tupfen, dann entkernen und sehr fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Übrigen Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Tintenfischtuben waschen, trocken tupfen und in dünne Ringe schneiden.

3 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Peperoncini und Paprika darin 5 Minuten bei großer Hitze braten. Knoblauch und Tintenfischringe dazugeben und weitere 2–3 Minuten bei großer Hitze braten. Alles mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die gebratenen Tintenfischringe mit der Tomatenmayonnaise anrichten und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt Ciabatta.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***



Fisch-Meeresfrüchte-Eintopf

Brodetto di pesce

FÜR 4 PERSONEN

1,5 kg Fische (z. B. Meerbarbe, Knurrhahn, Drachenkopf) im Ganzen, küchenfertig • 150 g kleine Tintenfische 200 g Seeteufelfilet • 500 g Muscheln (z. B. Venus- und Miesmuscheln) • 4 rohe Riesengarnelen • 3 Knoblauchzehen • 1 Zwiebel • 2 EL natives Olivenöl extra • 75 ml Weißwein • 800 g stückige Tomaten (Dose) • 2 EL Petersilie, gehackt • 1 Ciabatta • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die ganzen Fische, Tintenfische und Seeteufel waschen und trocken tupfen. Seeteufel in grobe Stücke teilen. Die Muscheln gründlich säubern, geöffnete Exemplare aussortieren und entfernen. Die Garnelen schälen und entdarmen. Garnelen und Muscheln gründlich waschen.

2 Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln, in einer großen, tiefen Pfanne im Olivenöl andünsten. Mit dem Wein ablöschen und die Tomaten dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Die ganzen Fische mit den Tintenfischen in die Soße geben und abgedeckt ca. 15 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze garen.

3 Dann Seeteufel, Muscheln und Garnelen dazugeben und alles weitere 10–15 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Dabei nicht umrühren, damit die Fische nicht zerfallen, nur die Pfanne ab und an leicht schwenken. Den Fisch-Meeresfrüchte-Eintopf ggf. abschmecken, dann auf Suppenschalen verteilen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und mit dem in Scheiben geschnittenen Ciabatta servieren.

TIPP: Wer möchte, röstet die Ciabattascheiben vor dem Servieren ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne kurz an.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten***

Gebratener Seeteufel mit Zucchini-Tomaten-Risotto

Coda di rospo con risotto alle zucchine e pomodoro

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 8 EL natives Olivenöl extra • 300 g Risottoreis • 200 ml Weißwein • ca. 1 l heiße Gemüsebrühe • 350 g Kirschtomaten • 500 g Zucchini 1 TL Zucker • 4 Stücke Seeteufelfilet (à ca. 200 g, ohne Haut) • 1 Biozitrone (Saft) • 2–3 EL Mehl • 4 Stiele Basilikum • 1 EL kalte Butter • 75 g frisch geriebener Parmesan etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

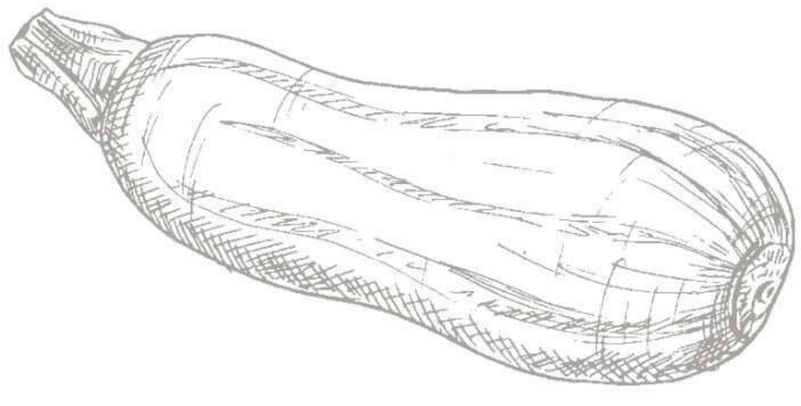
1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, diesen fast vollständig verkochen lassen, dann nach und nach heiße Brühe dazugießen. Diese immer wieder einkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugegeben wird. Den Reis auf diese Weise in 20–25 Minuten garen.

2 Inzwischen die Kirschtomaten waschen. Die Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin anbraten. Herausnehmen, 1 EL ÖL in die Pfanne geben und die Tomaten darin ca. 5 Minuten dünsten, dann mit Zucker bestreuen, diesen leicht karamellisieren lassen. Zucchini zurück in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

3 Fischstücke waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Übriges Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, den Fisch darin auf der Hautseite 3–4 Minuten scharf anbraten. Dann wenden und bei kleiner Hitze 3–4 Minuten garen.

4 Kirschtomaten und Zucchini zum Risotto geben und 2–3 Minuten mitgaren. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Dieses mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Fisch auf Teller verteilen. Das Gericht mit Basilikum bestreuen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***



FOTOS © StockFood/Mondadori Portfolio (1); Ira Leoni (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/seamartini (1)

Unglaublich lecker!

Eine perfekte Kombination

Pappardelle mit Lachsfilet, Orangensoße und Knusperbröseln

Pappardelle con filetto di salmone, salsa all'arancia e briciole croccanti

FÜR 4 PERSONEN

150 g Zuckerschoten • 1 Knoblauchzehe • 5 Stiele Thymian 4 Scheiben altbackenes Ciabatta • 6 EL natives Olivenöl extra • 1 Msp. Chiliflocken • 500 g Lachsfilet am Stück 1 Bioorange (abgeriebene Schale und Saft) • 400 g Pappardelle • 200 g Mascarpone • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zuckerschoten von den Enden befreien, ggf. entfädeln und waschen, dann abtropfen lassen und der Länge nach in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

2 Für die Knusperbrösel das Ciabatta in feine Würfel schneiden oder kurz in einem Mixer zerkleinern. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brösel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Chiliflocken und Thymianblättchen dazugeben, alles leicht salzen, dann vom Herd nehmen.

3 Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Lachsfilet waschen und trocken tupfen, dann in einer Grillpfanne in 2 EL Öl 2 Minuten pro Seite bei großer Hitze anbraten. Den Lachs salzen, pfeffern und mit der Orangenschale bestreuen, dann in eine Auflaufform setzen und je nach Dicke im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.

4 Inzwischen die Pappardelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Zuckerschoten und Knoblauch in der Lachspfanne bei mittlerer Hitze anbraten und mit Orangensaft ablöschen. Diesen zur Hälfte verkochen lassen, dann den Mascarpone unterrühren und die Hitze reduzieren.

5 Die Pappardelle abgießen und mit der Orangensoße vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen, mit einer Gabel in mundgerechte Stücke zupfen und auf den Nudeln verteilen. Das Gericht mit den Knusperbröseln bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Dadurch, dass der Lachs nach dem Anbraten im Ofen gar zieht, bleibt er wunderbar saftig und kann zudem das Aroma der Orangenschale annehmen. So zubereitet schmeckt er nicht nur auf der Pasta köstlich, er eignet sich auch gut zum Belegen von Panini. Dazu 2 Ciabattabrote halbieren, aufschneiden und mit Frischkäse bestreichen. Die Unterseiten mit Rucola und Lachs belegen, dann jeweils die Oberseite auflegen und die Panini servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***



Gegrillte Dorade mit frischem Salat

Orata alla griglia e insalata

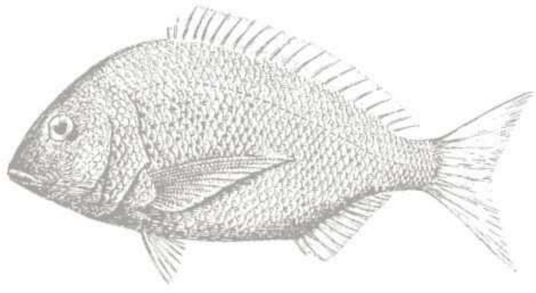
FÜR 4 PERSONEN

4 kleine ganze Doraden, küchenfertig • einige Stiele Thymian • 4 Knoblauchzehen • 1 Biozitrone in 4 Spalten 5 EL natives Olivenöl extra • 4 mittelgroße Tomaten 1 rote Zwiebel • 1 rote Paprikaschote • 2 Äpfel • 4 Stiele Majoran • 2 EL Apfelessig • 1 TL Zucker • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Doraden waschen und trocken tupfen. Jeweils etwas Thymian, 1 angedrückte Knoblauchzehe und 1 Zitronenspalte in die Bauchhöhle legen. Die Fische salzen und pfeffern, mit 2 EL Öl einreiben, auf den vorgeheizten Grill legen und auf jeder Seite 7–8 Minuten grillen. Die Fische nicht vor 7 Minuten wenden, da sonst eventuell Hautstücke am Grillgitter kleben bleiben.

2 Für den Salat Gemüse und Äpfel waschen und etwa 1 cm groß würfeln. Majoran waschen, trocken schütteln und fein hacken. Majoran, übriges Öl, Essig, Zucker und etwas Salz verrühren. Unter den Salat mischen und diesen zum gegrillten Fisch servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***35 Minuten***



Variante

FISCHVIELFALT Anstelle von Dorade können Sie für diese Zubereitungsart auch Wolfsbarsch, Forelle oder Saibling verwenden, ganz wonach Ihnen der Sinn steht oder je nach Angebot Ihres Fischhändlers. Achten Sie dann darauf, die Garzeit auf dem Grill ggf. entsprechend anzupassen.

FOTOS Ira Leoni (2) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/IADA

REGIONI ITALIANE







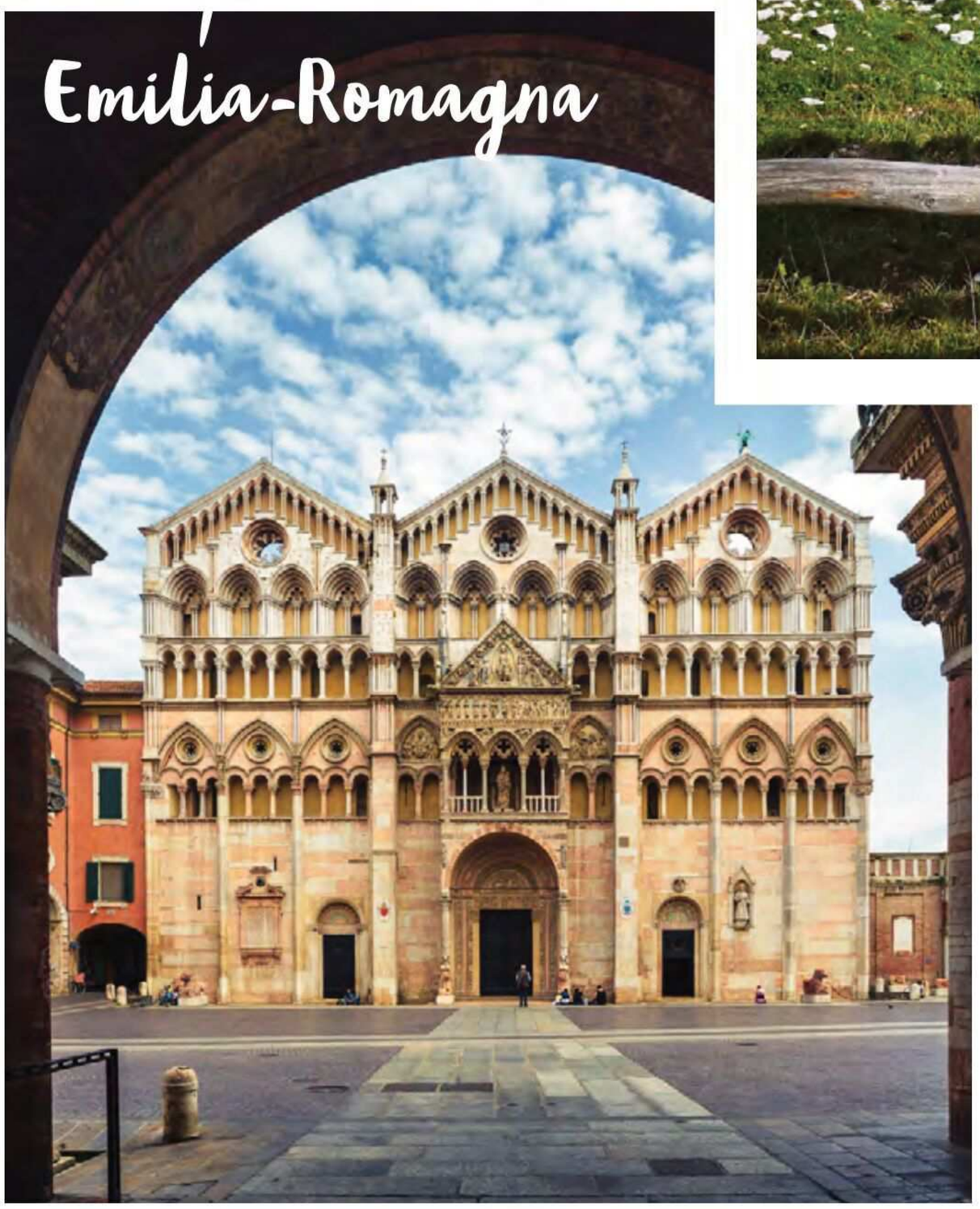
Italienische Regionen

Begleiten Sie uns auf eine Reise in zwei der schönsten Regionen Italiens, **SÜDTIROL UND EMILIA-ROMAGNA,** und entdecken Sie lokale Spezialitäten wie Kaspressknödel und Piadina

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1), Dantar (1), spooh (1); Ira Leoni (2); © StockFood/Bauer Syndication (1); ma3d/Shutterstock.com (1) | **ILLUSTRATIONEN** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1); Polarpx/Shutterstock.com (1); Podessto/Shutterstock.com (1)




Südtirol


Emilia-Romagna



RAUER CHARME IN DEN ALPEN Die Spitzen der Geislergruppe sind das Glanzstück des Villnösstals in den Dolomiten

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/lucianbolca (1); Getty Images/E+/DieterMeyrl (1), piola666 (1)

Urige Lebensfreude
SÜDTIROL



Schroffes Gipfelmeer der Alpen und sanftes Hügelland mit mediterranem Flair: Südtirol vereint zwei Lebensräume mit ganz eigenem Charme

Die nördlichste Region Italiens, Südtirol, vereint zwei kontrastreiche Lebenswelten: Hier geht die karge Bergwelt der Alpen in sonnig-mediterrane Weinlandschaften über. Bäuerliche Traditionen, rustikales Bergleben und la Dolce Vita, das italienische Lebensgefühl, verschmelzen in Südtirol auf einzigartige Weise. In den Bergen locken nicht nur die rauen Spitzen der Dolomiten, das Plateau der Seiser Alm – mit 52 Quadratkilometern Europas höchste Hochalm – und der Gipfel des Ortler – mit 3.905 Metern höchster Berg Südtirols. Hier halten die Menschen auch bäuerliche Traditionen aufrecht und freuen sich mit unvergleichlicher Gastlichkeit über aufgeschlossene Besucher.

Hinter der alpinen Bergkette wird das Land sanfter. In den Tälern finden sich Obstplantagen und an den Hängen Weingärten. Über 300 Sonnentage im Jahr lassen Südtirols Früchte prächtig gedeihen. In Europas größtem zusammenhängendem Apfelanbaugebiet werden jährlich rund zwölf Prozent der europäischen Apfelernte eingefahren. Kein Wunder also, dass die Paradiesfrucht als Füllung für legendäre Strudel, zum Saft gepresst oder als Essig für würzige Dressings in der Küche Südtirols vielfach Verwendung findet. Neben ihm gilt der Südtiroler Speck als Aushängeschild für die hiesige Kulinarik und darf bei keiner Marende, wie hier die Brotzeit heißt, fehlen. Das Besondere an ihm: Er vereint das Räuchern des Schinkens aus dem Norden mit dem Lufttrocknen aus dem Süden, ergänzt durch eine Würze aus Rosmarin, Wacholder, Lorbeer, Salz und Pfeffer.

In den Weinbergen wachsen diverse Rebsorten, zwei jedoch haben hier ihre ursprüngliche Heimat: Vernatsch und Lagrein. Sobald im Herbst alle Trauben geerntet sind, beginnt in Südtirol die „fünfte Jahreszeit", die Törggele-Zeit, die von Anfang Oktober bis Ende November dauert. Jetzt öffnen die Hofschänken ihre Bauernstuben und servieren nach gemütlichen Herbstwanderungen durch Weingärten, Kastanienhaine und malerische Dörfer Südtiroler Köstlichkeiten. Neben Schlutzkrapfen, Knödeln und Hauswürsten mit Sauerkraut werden auch süße Krapfen und gebratene Kastanien in Begleitung eines „Siaßen" (Traubenmost) oder eines jungen Weins angeboten. Die Törggele-Zeit eignet sich ideal, um auf den Südtirol-Geschmack zu kommen.



EUROPAS GRÖSSTE HOCHALM ist mit 56 Quadratkilometern die Seiser Alm. Ein Eldorado für Wanderer, Mountainbiker und Wintersportler (o.) **WANDERPARADIES** für Groß und Klein: die abwechslungsreichen Dolomitenpfade (u.)





Für das würzige Aroma in den klassischen Kaspressknödeln sorgen

GRAUKÄSE & KRÄUTER



BÄUERLICH Diese alten Milchkannen versprühen den Charme der traditionellen Landwirtschaft Südtirols (o.). Mit seinen 21 Hektar ist der **PRAGSER WILDSEE** der größte Natursee Südtirols (u.). Hinter ihm ragt der Seekofel empor



Kaspressknödel in Rinderfond

Canederli al formaggio in brodo di manzo

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel • 1 EL Butter • 200 g Graukäse oder würziger Bergkäse • 300 g Knödelbrot oder altbackenes Mischbrot 1–2 TL getrockneter Majoran • 300 ml Milch • 3 Eier 1 Bund Schnittlauch • 1 l Rinderfond • ca. 500 ml Sonnenblumenöl zum Ausbacken • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Den Käse fein reiben. Brot ggf. würfeln und in eine große Schüssel geben. Käse, getrockneten Majoran, Zwiebel, Milch und Eier dazugeben und alles gut vermengen. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, abdecken und ca. 20 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

2 Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Rinderfond aufkochen. Das Sonnenblumenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Aus dem Teig Knödel formen, diese leicht flach drücken und im heißen Öl schwimmend ausbacken.

3 Die Kaspressknödel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen, dann in tiefe Teller geben und mit dem heißen Rinderfond übergießen. Das Gericht mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Für selbst gemachten Fond 700 g Rinder-, 300 g Markknochen und 400 g Rinderbeinscheiben in einem Bräter im Backofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze goldbraun rösten. Mit 300 ml Rotwein ablöschen. 1 klein geschnittenes Bund Suppengrün, 2 Lorbeerblätter, 2 Gewürznelken, 1 TL Pfefferkörner sowie Salz dazugeben, mit Wasser auffüllen und 2 Stunden offen köcheln lassen, dann abseihen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/AnnaBreit (1), Maya Jane (1), Ira Leoni (1)

Wärmend, deftig und sättigend

Herbstliches Lieblingsgericht

FOTOS Nicky & Max (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/FoodTrue (1); Ira Leoni (1)

Semmelknödel mit Pilzragout

Canederli di pane con i funghi

FÜR 4 PERSONEN

3 altbackene Brötchen • 125 ml Milch • 2 Zwiebeln 3 Stiele Petersilie • 1 Ei • 100 g durchwachsener Speck 1 kg gemischte Pilze (z.B. Steinpilze, Maronenröhrlinge, Birken-Rotkappen, Pfifferlinge) • 2 EL Butter • 50 ml trockener Weißwein • 100 ml Gemüsebrühe • 100 g Sahne 3 Stiele Majoran • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Semmelknödel Brötchen in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Milch lauwarm erhitzen und darübergießen, alles 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Zwiebel, Petersilie und Ei unter den Brötchenmix mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen 12 kleine Knödel aus der Masse formen, in siedendem Salzwasser in 10–15 Minuten gar ziehen lassen.

2 Übrige Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, den Speck ebenfalls fein würfeln. Die Pilze putzen und nur bei Bedarf kurz waschen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Speck darin andünsten. Pilze dazugeben und rundherum in 3–4 Minuten hellbraun anbraten. Weißwein, Brühe und Sahne in den Topf geben und alles cremig einkochen lassen. Majoran waschen und trocken schütteln. Blättchen hacken und zum Ragout geben. Das Pilzragout mit Salz und Pfeffer würzen. Semmelknödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und ins Ragout legen. Alles einmal kurz aufkochen lassen und das Gericht sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***90 Minuten***



BIZARRER ANBLICK Mitten im Reschensee ragt ein im Jahr 1355 erbauter Kirchturm empor. Er erinnert an den Ort Alt-Graun, der 1950 in den Fluten des Stausees versunken ist



Käsespätzle mit gerösteten Zwiebeln

Spätzle al formaggio con cipolle arrostite

FÜR 4 PERSONEN

6 Eier • etwas Salz • etwas frisch geriebene Muskatnuss 100 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser • 400 g Mehl (Type 550) • 4 Zwiebeln • 100 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten • 150 g Appenzeller • 100 g Gruyère • 1 Bund Petersilie

1 Eier, 1 TL Salz, Muskat und Mineralwasser verquirlen. Das Mehl dazusieben und mit dem Schneebesen unterrühren. Den Teig dann mit einem Holzlöffel ca. 5 Minuten kräftig schlagen, bis er glänzt und Blasen wirft. Sollte er zu fest sein, ggf. noch etwas Wasser dazugeben. Den Teig mit einem Küchenhandtuch abdecken und 20 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten goldbraun rösten, dabei gelegentlich rühren, damit sie gleichmäßig bräunen.

2 Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Den Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten, den Käse reiben. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Den Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse in das kochende Wasser drücken. Die oben schwimmenden Spätzle mit der Schaumkelle herausheben und in die vorbereitete Form geben. Etwas Käse daraufgeben. Fertige Spätzle und Käse auf diese Weise nach und nach verbrauchen und einschichten. Dann alles im vorgeheizten Ofen kurz backen, bis der Käse komplett geschmolzen ist. Die Käsespätzle mit den gerösteten Zwiebeln anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***50 Minuten***



Echter Kaiserschmarren wird in guter Begleitung aufgetischt mit

ROSINEN & VANILLESOSSE



ZUM ANBEISSEN sind die knackigen Südtiroler Äpfel (o.). Wussten Sie, dass Südtirol Europas größtes Apfelanbaugebiet beherbergt? **SCHATZKAMER DER NATUR** Der Stelvio-Nationalpark und die Naturparks in Trentino (u.)



Kaiserschmarren mit Vanillesoße

Kaiserschmarren con salsa alla vaniglia

FÜR 4 PERSONEN

80 g Rosinen • 40 ml brauner Rum • 100 g Butter • 8 Eier 145 g Zucker • 250 g Mehl • 900 ml Milch • 1 Prise Salz 1 Vanilleschote • 200 g Sahne • 1 TL Speisestärke • etwas Puderzucker zum Bestäuben, nach Belieben

1 Die Rosinen mit dem Rum beträufeln und mindestens 30 Minuten einweichen. 50 g Butter schmelzen. Inzwischen 6 Eier trennen. Eiweiß kalt stellen. Eigelbe mit 50 g Zucker schaumig schlagen. Nach und nach abwechselnd Mehl und 500 ml Milch dazugeben und unterrühren. Die geschmolzene Butter unterrühren. Den Teig 20 Minuten bei Zimmertemperatur quellen lassen.

2 Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen und unter den Teig heben. Rosinen abgießen und ebenfalls unterheben. Etwas von der übrigen Butter in einer Pfanne zerlassen und den Teig in zwei Portionen je etwa 1 cm hoch hineingießen. Bei mittlerer Hitze die untere Seite goldbraun backen. Den Teig vierteln, umdrehen und ebenfalls goldbraun backen. Mit dem Pfannenwender in mundgerechte Stücke teilen und mit 10 g Zucker bestreuen. Leicht karamellisieren lassen. Den Schmarren aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei 80 °C warm halten. Den restlichen Teig ebenso verarbeiten und mit 10 g Zucker karamellisieren.

3 Für die Vanillesoße die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. 400 ml Milch mit 75 g Zucker, Vanillemark sowie -schote in einen Topf geben und vorsichtig aufkochen. 2 Eier, Sahne und Speisestärke verquirlen. Eimischung mit dem Schneebesen in die Milch rühren. Die Soße unter ständigem Rühren andicken lassen, dann vom Herd nehmen und die Vanilleschote entfernen. Den Kaiserschmarren nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und mit der Vanillesoße servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***80 Minuten***

Der süße Hütten-klassiker

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Jules_Kitano (l), Dantar (l), Ira Leoni (l)

MONUMENTAL erhebt sich die romanisch-gothische Kathedrale im Zentrum von Ferrara, stolzem UNESCO-Kulturerbe



Kulinarische Schatzkiste
EMILIA-ROMAGNA

Butter oder Olivenöl? Kulinarisch unterscheidet sich Italiens Norden stark vom Süden. In der Emilia-Romagna kommt das Beste aus beiden Welten auf die Teller

Die Emilia-Romagna erstreckt sich fast einmal quer über den italienischen Stiefel. Die lang gezogene Region reicht vom Po im Norden bis zu den Bergen des Apennin im Süden und wird im Osten von der Adriaküste gesäumt. Berge und Meer bilden ausdrucksstarke Kontraste. Mit Pferdestärke werden hier nicht nur die lohnenswerten Ausritte durch den Apennin in Verbindung gebracht, sondern insbesondere die heißen Reifen von Ferrari, Lamborghini und Maserati, die alle drei ihren Firmensitz in der Emilia-Romagna haben und maßgeblich dazu beitragen, dass die Region zu den reichsten des Landes zählt.

Touristisch hat die Emilia-Romagna ganz unterschiedliche Gesichter. Während die Adriaküste mit Europas längstem Strand aufwartet, finden Erholungssuchende in den Thermalbädern des Binnenlands, wonach sie suchen, und kulturell haben die Städte und Städtchen hier sowieso einiges zu bieten. Viele von ihnen wurden von der UNESCO als Weltkulturerbe ausgezeichnet. So zum Beispiel Ferrara, die in der Renaissance als ideale Planstadt errichtet wurde. Kulinarisch ist die Emilia-Romagna ein Grenzgebiet.

Die Olivenöl-Butter-Grenze durchzieht die Region ebenso wie die Schweine-Lammfleisch-Grenze. Während in den Küchen der Emilia traditionell Butter und Schweineschmalz zum Einsatz kommen, wachsen in der Romagna Olivenbäume, und zum Schmoren, Fetten und Brutzeln wird zum grünen Gold gegriffen. Tortellini und Ravioli haben in der Region genauso ihren Ursprung wie Mortadella, die aus Bologna, einer der ältesten Städte Italiens, stammt. Balsamico aus Modena sowie Parmaschinken und Parmesan, deren Heimat Parma, die kulinarische Hauptstadt der Region, die auch die EU-Lebensmittelbehörde beheimatet, sind weltweite Exportschlager. Ein Klassiker, der in fast jeder Bäckerei oder Bar zu finden ist, ist Erbazzone. Ein Gemüsekuchen aus hauchdünnen Teigschichten mit einer Füllung aus grünem Gemüse und Parmigiano Reggiano, der zu jeder Tageszeit sowohl kalt als auch warm verzehrt werden kann. Ob Sie nun lieber zu Butter oder Olivenöl greifen und Lamm- oder Schweinefleisch den Vorzug geben, ganz egal: Mit unseren Rezeptideen erleben Sie unvergessliche Köstlichkeiten der Emilia-Romagna.



MITTELALTERLICHE SCHÖNHEIT An den Ausläufern des Apennin lockt das Städtchen Brisighella mit historischer Burganlage und imposantem Uhrturm (o.) **KRAFT DER TRAUBEN** Modena ist die Heimat des Balsamicoessigs (u.)



FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/spooh (1), Flavio Vallenari (1), tenzinsherab (1)

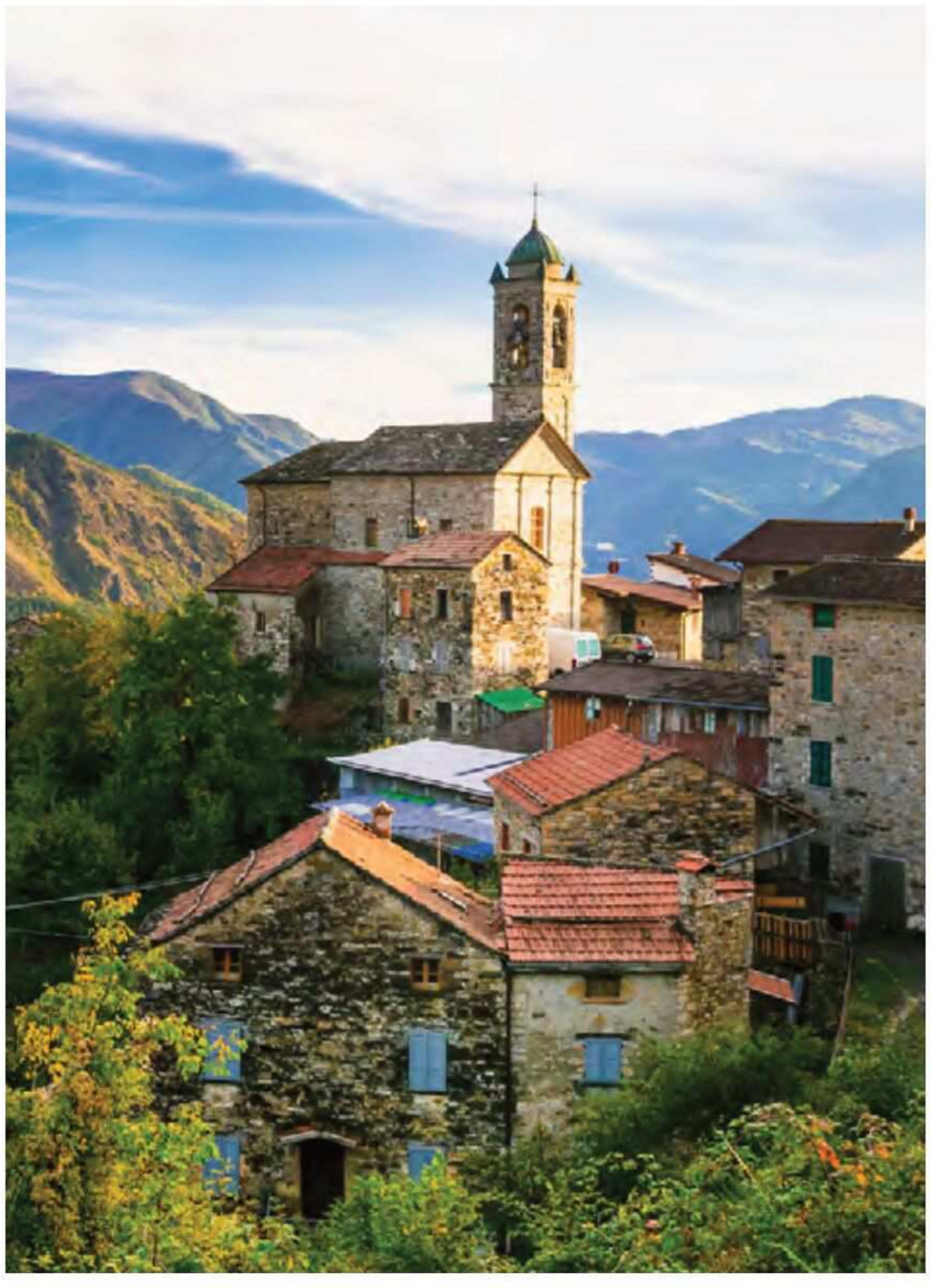


In der Emilia-Romagna wird Genuss zelebriert wie bei dieser feinen

LASAGNE-VARIANTE



PFERDESTÄRKE In den Bergen des Apeninn sind frei laufende Pferde keine seltenen Wegbegleiter (o.) **MALERISCH** mutet das kleine Bergdorf Castelcanafurone mit seinen Felssteinmauern und aussichtsreicher Wallfahrtskapelle an (u.)



Spinat-Ricotta-Lasagne

Lasagna di ricotta e spinaci

FÜR 4 PERSONEN

1 EL natives Olivenöl extra • 500 g TK-Blattspinat, aufgetaut • 700 g Ricotta • 2 Eier • 80 g frisch geriebener Parmesan • 750 g passierte Tomaten (Dose) • 75 g Basilikumpesto (Glas) • 9–12 Lasagneplatten • 150 g geriebener Mozzarella etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit dem Öl einfetten. Den Blattspinat in ein Sieb geben und überschüssige Flüssigkeit gründlich ausdrücken. Spinat, Ricotta, Eier und Parmesan in eine Schüssel geben. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse gut vermengen.

2 Passierte Tomaten mit dem Pesto verrühren. 5–6 EL der Soße auf dem Boden der vorbereiteten Form verteilen. Mit Lasagneplatten bedecken, diese dabei bei Bedarf brechen. Je ein Drittel der Spinatmasse und der Soße darauf verteilen und mit einer weiteren Schicht Lasagneplatten bedecken. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen, dabei mit Tomatensoße abschließen. Mozzarella daraufstreuen. Lasagne im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***70 Minuten***

Variante

NOCH HERZHAFTER wird die Lasagne, wenn Sie zusätzlich einige Kochschinkenscheiben (alternativ kleine rohe Lachswürfel) einschichten. Diese einfach zwischen Spinatmasse und Soße geben. Die Lasagne nach dem Backen unbedingt kurz ruhen lassen. Beim Abkühlen wird die Konsistenz fester, so lässt sich die Lasagne besser in Portionen teilen.

Ein Stück Pastaglück

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Giacinto Canini (1), Freeartist (1), © StockFood/Bauer Syndication (1)

Eine besondere Vorspeise

Mortadella-Röllchen mit Mozzarella-Gemüse-Füllung

Involtini di mortadella con mozzarella e verdure

FÜR 4 PERSONEN

30 g Pinienkerne • 1 Aubergine • 1 Stange Staudensellerie 1 Zwiebel • 1 EL natives Olivenöl extra • 150 g Oliven, entsteint • 200 g Mozzarella • 250 g Frischkäse • 1-2 EL Bio-zitronensaft • 100 g Mortadella in großen, dünnen Scheiben • einige Chiliflocken zum Bestreuen • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten und herausnehmen. Aubergine und Staudensellerie waschen, putzen und in kleine Würfelchen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln, in der Pfanne im Öl glasig andünsten. Aubergine und Sellerie dazugeben und unter Rühren in ca. 10 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze goldbraun braten, dann abkühlen lassen.

2 Die Oliven abtropfen lassen, etwa 100 g davon klein schneiden und mit den Pinienkernen unter das Gemüse mischen. Den Mix mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Den Frischkäse in einer Schüssel mit dem Zitronensaft glatt rühren und den Mozzarella untermischen.

3 Die Mortadellascheiben überlappend auf der Arbeitsfläche auslegen. Frischkäsemasse darauf verstreichen. Den Gemüsemix darauf verteilen und alles einrollen. Die Rolle in Frischhaltefolie wickeln und ca. 60 Minuten kalt stellen. Die Rolle in 8 Scheiben schneiden. Mit den übrigen Oliven garnieren und mit Chiliflocken bestreut servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit***



MARITIMES FLAIR an der Küste Riminis. Das Adriastädtchen Bellaria-Igea Marina ist für seinen langen Sandstrand ebenso bekannt wie für seine Fischereitradition

FOTOS © StockFood/Mondadori Portfolio (2); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/agostinosangel (1)



Piadina mit Frischkäse, Kirschtomaten und Pistazien

Piadina con formaggio fresco, pomodorini e pistacchi

FÜR 4 PERSONEN

300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 60 g Schweineschmalz • 2 EL natives Olivenöl extra • 120 g Kirschtomaten • 1 EL Weißweinessig • 30 g Pistazienkerne 5 Stiele Basilikum • 180 g Frischkäse • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl in eine Schüssel sieben. Schmalz in einem Topf weich werden lassen und zusammen mit 1 EL Olivenöl zum Mehl geben. Etwa 1 TL Salz und ca. 100 ml Wasser dazugeben und den Teig kräftig durchkneten, bis er schön elastisch ist. Abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen Tomaten waschen, klein schneiden, mit Salz, Pfeffer, Essig und restlichem Öl bis zum Servieren marinieren. Die Pistazienkerne grob hacken. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

3 Den Teig in 4 Portionen teilen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu je 1 Fladen (Ø ca. 24 cm) ausrollen. Die Teigfladen auf dem heißen Grill oder in einer heißen Grillpfanne je Seite ca. 2 Minuten grillen.

4 Jede Piadina mit etwas Frischkäse bestreichen, dann Kirschtomaten, Pistazien und etwas Basilikum daraufgeben. Die Fladen einklappen und nochmals kurz auf dem Grill erwärmen. Die Piadine halbieren und servieren.

TIPP: Wer mag, gibt zusätzlich etwas in grobe Stücke gezupften Parmaschinken auf die Piadine.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***

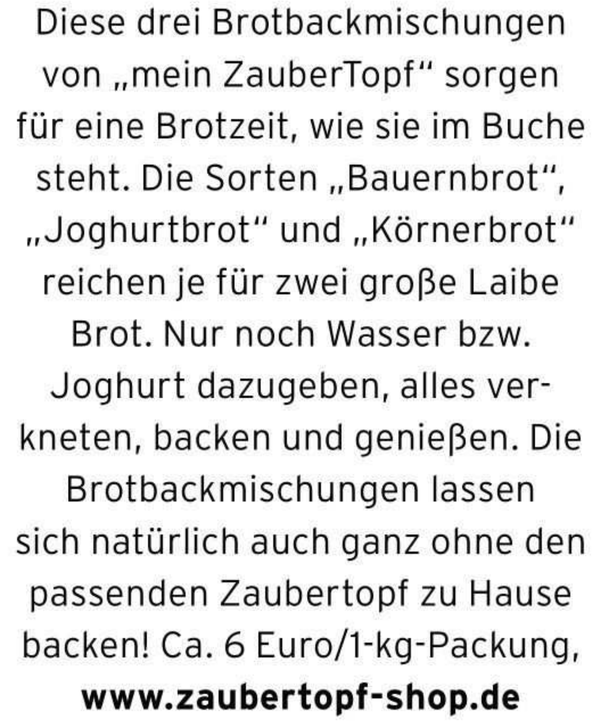
CIAO ITALIA!

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



Wie vom Bäcker, nur besser!

Diese drei Brotbackmischungen von „mein ZauberTopf“ sorgen für eine Brotzeit, wie sie im Buche steht. Die Sorten „Bauernbrot“, „Joghurtbrot“ und „Körnerbrot“ reichen je für zwei große Laibe Brot. Nur noch Wasser bzw. Joghurt dazugeben, alles verkneten, backen und genießen. Die Brotbackmischungen lassen sich natürlich auch ganz ohne den passenden Zaubertopf zu Hause backen! Ca. 6 Euro/1-kg-Packung, **www.zaubertopf-shop.de**









IDYLLE Das Hotel (o.l.) bietet malerische Ausblicke (g.o.) **KOMFORT** Die Zimmer laden zum Erholen ein (o.r.) **GENUSS** wird hier zelebriert (u.)



In den 1970er-Jahren errichteten Helene und Adolf Voggler eine kleine Pension im Südtiroler Ridnauntal. Mit der Zeit wuchsen Haus und Familie. Heute ist der „Erlebnisort Gassenhof“ ein 4-Sterne-S-Hotel für aktive Bergfreunde. Im Familienbetrieb wird der Seniorchef von seinen vier Kindern und Schwiegerkindern unterstützt. Sohn Manni begleitet die Gäste auf Wanderungen in die umliegende Bergwelt und ist Schnapsbrenner aus Leidenschaft. Sohn Stefan verwöhnt als Küchenchef des Gourmethotels die Gäste mit Südtiroler Spezialitäten und mediterranen Leckereien. Und im Gastraum kümmern sich die Töchter Sieglinde und Ulrike um das Wohl der Gäste. ***www.gassenhof.com***



2



1



3



PIZZA-STARS

1 FEURIG Die scharfe Soße von Firelli **(www.firelli.com)** heizt Pizza & Co. ein
2 HELFERLEIN Mit dem Pizzaheber von Weber **(www.weber.com)** gleitet das Goldstück leicht auf den Teller
3 SMART Pizzaofen von Sage für die eigenen vier Wände. Einfache Bedienung dank sieben Automatikprogrammen. **www.sageappliances.com**
4 PRAKTISCH Wenn es schnell gehen muss, kommt der frische Pizzateig von Tante Fanny genau recht! Dank Sauerteig wird's besonders aromatisch

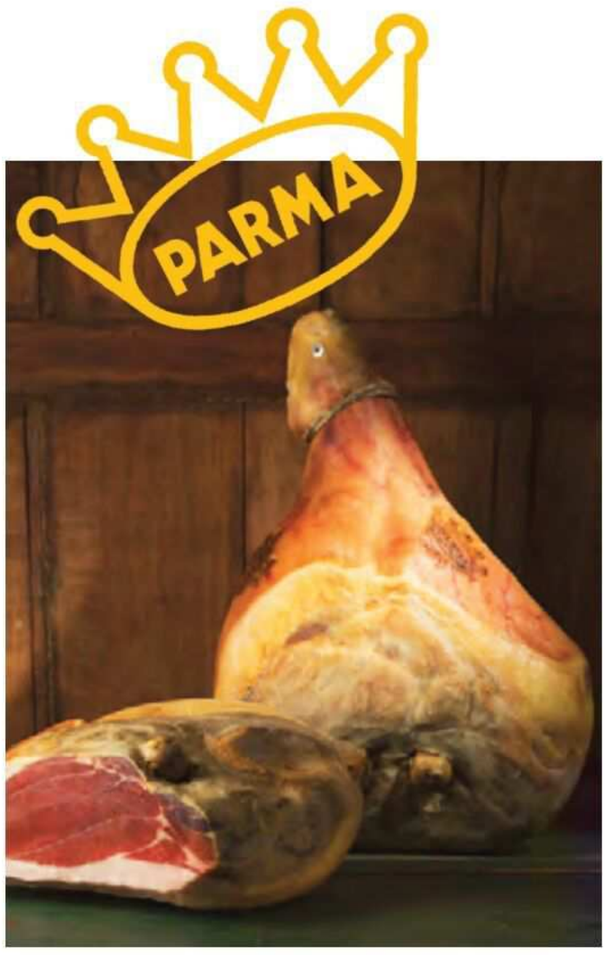


4



QUALITÄT AUS ITALIA

Das Kochgeschirr des Herstellers Ballarini zeichnet sich aus durch seine hitzebeständige und langlebige Antihaftbeschichtung. Das Familienunternehmen aus der Lombardei steht zudem für Qualität und nachhaltige Herstellungsprozesse. Pfanne „Positano" (ab ca. 40 Euro) und mehr, ***www.zwilling-shop.com***



Königlicher Schinken aus Parma

Seine milde, leicht würzige Note entwickelt original Parmaschinken während der langen Reifung von mindestens zwölf Monaten. Die luftgetrocknete Spezialität unterliegt strengen Qualitätsprüfungen und ist gekennzeichnet durch den Brandstempel, der die Echtheit des geschützten Produkts garantiert. Weitere Infos finden Sie unter **www.prosciuttodiparma.com**

ZEIT FÜR CAFFÈ!

Die Siebträgermaschine „Espresso-Grind-Profession" von BEEM ist ein absolutes Muss für Freizeit-Baristas! Ganz bequem lassen sich damit Espresso und Milchschaum gleichzeitig zubereiten. Dank integriertem Mahlwerk genießen Sie frischen Kaffee wie in Ihrem Lieblingscafé. Ca. 400 Euro, ***https://shop.beem.de***



FOTOS Archiv (1); Anna Gieseler (2); © Christian Gufler/Hotel Gassenhof (2); © Marco Fortini (1); © BEEM Germany (1) | **ILLUSTRATIONEN** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Hanae Watanabe (1), OlgaP (1); Getty Images/DigitalVision Vectors/Dimitris66 (1)

DESSERT RAFFINATI







Feine Nachspeisen

Das Beste servieren wir zum Schluss: **CREMIG, KNUSPRIG, FRUCHTIG ODER MIT NÜSSEN?** Egal, Hauptsache süß, lautet die Devise bei unserer Dessertauswahl

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); Tina Bumann (4) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

PANNACOTTA
mit Himbeersoße

Rezept auf Seite 119

Herrlich cremig mit etwas Crunch

FOTOS Tina Bumann (1); Archiv (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Francesco Marzovillo (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Volodymyr Kryshtal (1)

Ein klassisch italienisches Dessert,
wie es einfacher nicht sein könnte, aus

EIERN & MARSALA

Zabaione mit selbst gebackenen Löffelbiskuits

Zabaione con savoiardi fatti in casa

FÜR 4 PERSONEN

2 Eier zzgl. 4 sehr frische Eigelb
1 Prise Salz
150 g Zucker
50 g Mehl
80 ml Marsala*
etwas Zimtpulver zum Bestäuben, nach Belieben

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Für die Löffelbiskuits 2 Eier trennen. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen, dabei ganz langsam 50 g Zucker einrieseln lassen. 2 Eigelb kurz verquirlen und vorsichtig unter die Eiweißmasse rühren. Mehl hineinsieben und ebenfalls vorsichtig unterheben.

2 Den Biskuitteig in einen Spritzbeutel füllen und diesen unten ca. 1,5 cm breit aufschneiden. Auf das Blech 12 etwa 8 cm lange dünne Teigstreifen spritzen und diese im vorgeheizten Backofen in 10–12 Minuten hellgoldgelb backen. Die Löffelbiskuits herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Für die Zabaione 4 Eigelb und den restlichen Zucker in einer Metallschüssel cremig rühren. Den Marsala dazugeben und die Schüssel auf ein heißes Wasserbad setzen. Die Mischung mit dem Schneebesen oder mit den Quirlen des Handrührgeräts 10 Minuten aufschlagen, bis eine dickcremige Masse entstanden ist.

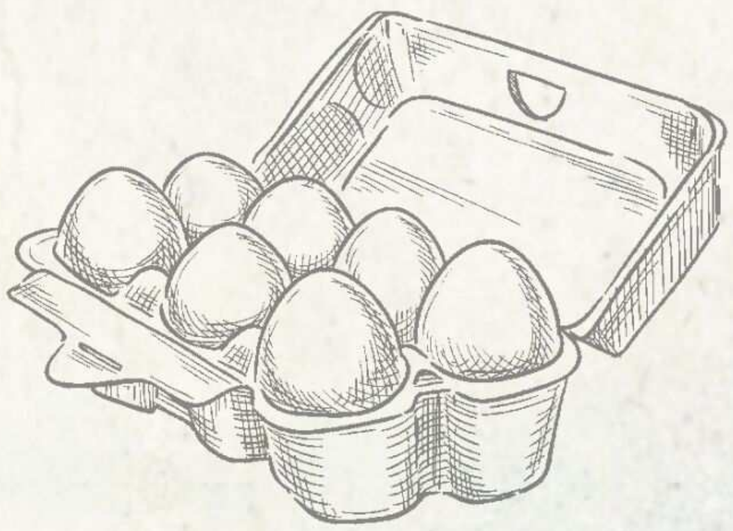
4 Die Schüssel in ein kaltes Wasserbad stellen und die Creme kurz weiterschlagen, dadurch gewinnt sie noch mehr Stabilität. Die Zabaione auf Dessertgläser verteilen, nach Belieben mit etwas Zimt bestäuben und mit den Löffelbiskuits servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***50 Minuten***



* Warenkunde

MARSALA Der italienische Likörwein verdankt seinen Namen der sizilianischen Hafenstadt Marsala. Dabei handelt es sich um einen verspriteten Wein mit erhöhtem Alkoholgehalt zwischen 15 und 20 Prozent. Unterschieden wird Marsala nach Farbe, Alter und Süßheitsgrad. Im Jahre 1969 bekam er den Status eines „D.O.C."-Weins.



Cremige Versuchung: ein Dessert, das glücklich macht, mit

MASCARPONE & CAFFÈ

Klassisches Tiramisu

Tiramisù classico

FÜR 4 PERSONEN

100 g Zucker
150 ml starker Espresso, frisch aufgebrüht
2-3 EL Marsala
3 sehr frische Eigelb
500 g Mascarpone *
20 Löffelbiskuits
3 EL Kakaopulver



1 Ca. 2 TL Zucker im heißen Espresso auflösen. Die Mischung lauwarm abkühlen lassen, dann mit dem Marsala vermischen.

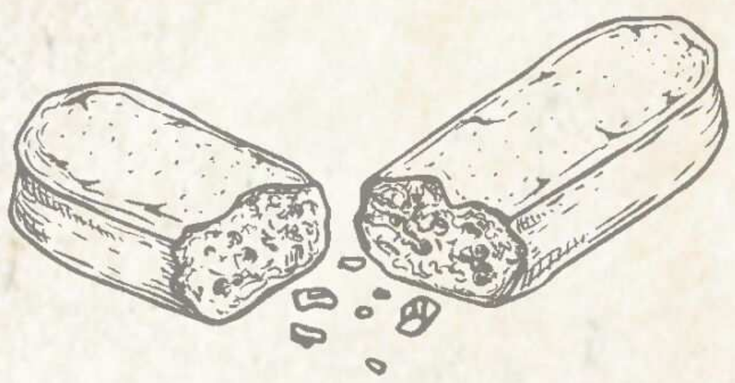
2 Die Eigelbe in einer Schüssel mit dem restlichen Zucker schaumig schlagen, den Mascarpone kurz unterrühren. Die Hälfte der Löffelbiskuits in den kalten Espresso tauchen und nebeneinander auf dem Boden einer Auflaufform verteilen.

3 Darauf die Hälfte der Mascarponecreme verteilen und eine zweite Schicht in Espresso getauchte Löffelbiskuits darauflegen. Die restliche Mascarponecreme darauf verstreichen. Das Tiramisu mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

4 Das Tiramisu aus dem Kühlschrank nehmen und mit dem Kakaopulver bestäuben, dann in Portionen auf kleine Teller setzen und sofort servieren.

TIPP: Wer mag, serviert das Tiramisu nicht in Portionen, sondern schichtet getränkte Löffelbiskuits und Mascarponecreme in mehreren hübschen Dessertgläsern ein, sodass jeder Gast am Tisch sein eigenes Glas bekommt. Damit das Kakaopulver keine Feuchtigkeit zieht, sollte das Dessert immer unmittelbar vor dem Servieren damit bestäubt werden.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***20 Minuten zzgl. 4 Stunden Kühlzeit***



* Warenkunde

MASCARPONE Der sahnige Doppelrahmfrischkäse verwandelt Desserts in wahre Leckerbissen. Er schmeckt sehr sahnig und leicht säuerlich. Mascarpone eignet sich auch zum Verfeinern von herzhaften Speisen, beispielsweise von Suppen. Mit einem Fettgehalt von gut 80 Prozent i. Tr. ist er allerdings alles andere als ein Leichtgewicht.

Heiß geliebter Klassiker

FOTOS Tina Bumann (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/TanyaSid (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/pleshko74 (1)

Ein erfrischender Muntermacher

FOTOS Tina Bumann (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/suricoma (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/wsantina (1)

Diese Granita entsteht fast wie von selbst aus den Hauptzutaten

ESPRESSO & SAHNE

Espressogranita mit Sahnehaube

Granita al caffè con panna

FÜR 4 PERSONEN

450 ml Espresso, frisch aufgebrüht*
65 g Zucker
200 g Sahne
1 Pck. Vanillezucker



1 Heißen Espresso in eine Metallschüssel geben und den Zucker unter Rühren darin auflösen. Die Mischung dann auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

2 Die Schüssel mit der abgekühlten Espressomischung dann 45 Minuten in den Tiefkühlschrank stellen, damit die Masse anfrieren kann. Herausnehmen und alles mit einer Gabel durchrühren, bis die Masse breiig ist. Die Masse weitere 45 Minuten einfrieren und den Vorgang noch dreimal wiederholen, bis eine feste Granita entstanden ist.

3 Die Masse vor dem Servieren weitere 45 Minuten gefrieren. Kurz vor Ende der Kühlzeit Sahne und Vanillezucker fast steif schlagen. Die Granita mit einem Löffel abschaben und auf gekühlte Gläser verteilen. Jeweils etwas Sahne als Haube daraufgeben und das Dessert servieren. Die restliche Sahne dazureichen.

TIPP: Verfeinern Sie die abgekühlte Espressomischung vor dem Gefrieren mit 4 EL Kaffeelikör oder Amaretto. Wer mag, serviert die Granita mit 1–2 Cantuccini (Rezept Seite 127) pro Portion.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten zzgl. 4,5 Stunden Kühlzeit***

* Warenkunde

ESPRESSO Diese Kaffeespezialität ist eine aus Mailand stammende Art der Kaffeezubereitung. Das Wasser wird mit hohem Druck durch sehr fein gemahlenes Kaffeepulver aus stark gerösteten Kaffeebohnen gepresst. Das Ergebnis ist ein konzentrierter Kaffee, der Espresso. Italienischer Espresso schmeckt kräftig-aromatisch und ist dabei dennoch mild.





Cannoli mit Vanille-Ricottacreme und Pistazien

Cannoli con crema di ricotta alla vaniglia e pistacchi

FÜR 12–14 STÜCK

250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
2 EL Kakaopulver
50 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
40 g Butter
2 Eier zzgl. 1 Eiweiß
50 ml Marsala
reichlich Sonnenblumenöl zum Ausbacken
200 g Pistazienkerne
1 Vanilleschote
1/2 Biozitrone
250 g Sahne
3 Pck. Vanillezucker
500 g Ricotta *



* Warenkunde

RICOTTA Der italienische Frischkäse wird nicht aus Milch, sondern aus Molke hergestellt. Diese verleiht ihm seine typische leicht krümelige Konsistenz. Ricotta gehört zu den fett- und kalorienarmen Käsesorten mit nur wenig Cholesterin und viel Magnesium.

1 Für den Teig Mehl, Kakao und Puderzucker in eine Schüssel sieben. Butter, 2 Eier sowie Marsala dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 60 Minuten kalt stellen.

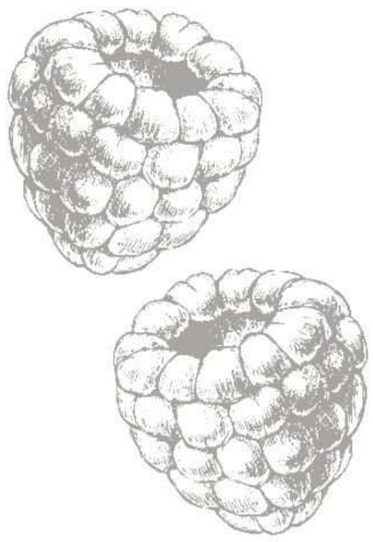
2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten und 3 mm dick ausrollen. 12–14 Quadrate mit ca. 10 cm Seitenlänge daraus ausschneiden. Eiweiß verquirlen. Je Teigstück zwei gegenüberliegenden Ecken mit Eiweiß bestreichen. Eine Cannoli-Form diagonal auf den Teig legen, die Ecken darüber überlappend zusammendrücken. Mit den restlichen Teigstücken und weiteren Cannoli-Formen genauso verfahren.

3 Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Die Cannoli samt Formen portionsweise ins heiße Öl geben und darin in 2–3 Minuten unter gelegentlichem Wenden goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Cannoli-Formen vorsichtig aus dem Gebäck lösen, das Gebäck auskühlen lassen.

4 Für die Füllung die Pistazien ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Abkühlen lassen, grob hacken und ca. 2 EL davon zum Garnieren beiseitelegen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Zitronenhälfte auspressen. Die Sahne mit Vanillemark und -zucker steif schlagen. Ricotta und Zitronensaft glatt rühren. Sahne und Pistazien unterheben. Ricottacreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und die Cannoli damit befüllen. Die Enden mit den übrigen Pistazien garnieren und die Cannoli mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit***



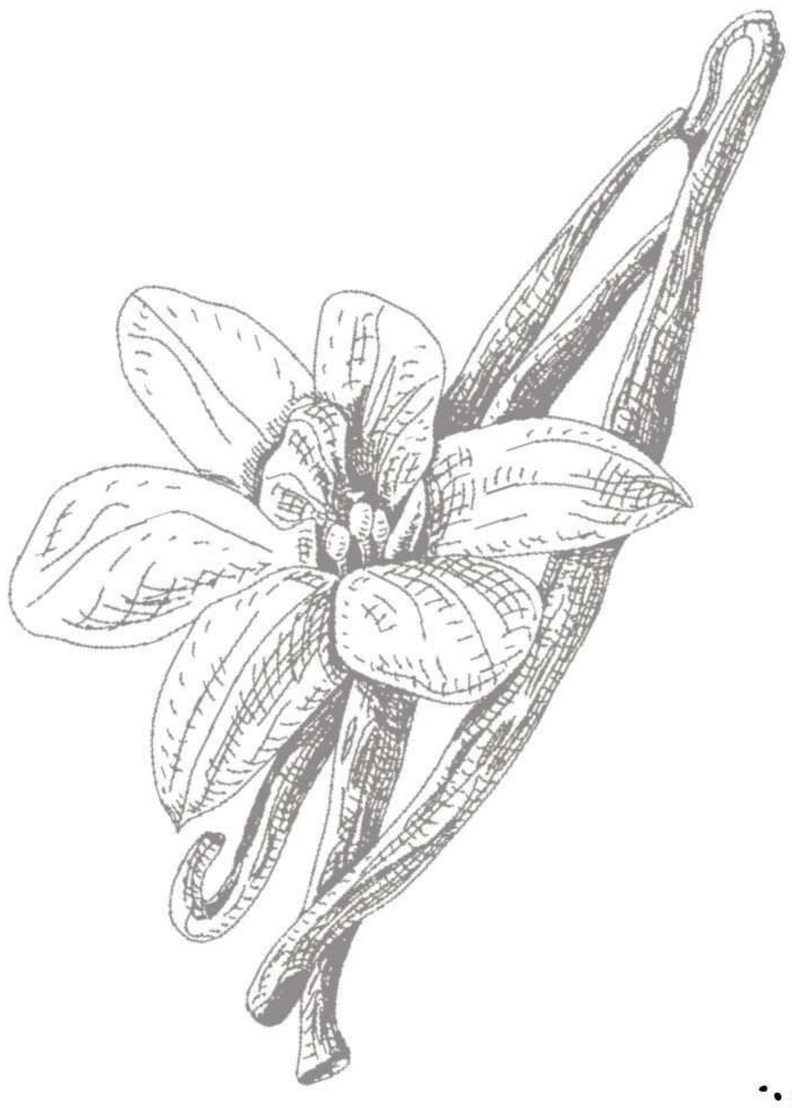


Pannacotta mit Himbeersoße

Panna cotta con salsa di lamponi

FÜR 4 PERSONEN

4 Blatt Gelatine
1 Vanilleschote
500 g Sahne
100 g Zucker
300 g Himbeeren (frisch oder TK)
1 EL Biozitronensaft



1 Die Gelatine nach Packungsangabe ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Inzwischen die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Vanillemark und -schote mit Sahne und 75 g Zucker in einen Topf geben und aufkochen, dabei gelegentlich umrühren. Den Topf dann vom Herd nehmen und die Vanilleschote wieder entfernen.

2 Die Gelatine gut ausdrücken und unter Rühren in der warmen Sahne auflösen. Die Sahnemischung auf 4 Förmchen (à 150 ml) verteilen und mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen.

3 In der Zwischenzeit die Himbeeren ggf. verlesen, waschen und abtropfen lassen, dann mit restlichem Zucker, Zitronensaft und 3 EL Wasser in einen Topf geben. Alles bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen, bis die Himbeeren zerfallen. Die Himbeersoße durch ein feines Sieb streichen und abkühlen lassen.

4 Pannacotta jeweils vom Formrand vorsichtig mit der Messerspitze lösen, die Förmchen ganz kurz in heißes Wasser tauchen und die Pannacotta vorsichtig auf Dessertteller stürzen. Pannacotta mit der Himbeersoße garnieren und das Dessert servieren.

TIPP: Um eine Pannacotta zu verfeinern, bieten sich unzählige Möglichkeiten an. Zum einen können Sie die Sahnemischung mit Gewürzen (z. B. Zimt, Kardamom, Tonkabohne) oder Kräutern (z. B. Rosmarin, Thymian, Minze) nach Wahl aromatisieren. Und Kaffee, Karamell und Schokolade passen in Form von lauwarmen Soßen ganz hervorragend zum kalten, cremigen Sahnedessert.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***25 Minuten zzgl. 4 Stunden Kühlzeit***

FOTOS Katharina Küllmer (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/DarioEgidi (1); Tina Bumann (1) | **ILLUSTRATIONEN** Sketch Master/Shutterstock.com (1); Getty Images/DigitalVision Vectors/pseudodaemon (1)

DOLCI







Süßes Gebäck

Gründe fürs Backen gibt es in Italien genug. **PROFITEROLES, STRUDEL UND CROSTATA** sind einige davon. Wir verraten unsere liebsten Leckereien für Kuchentafel und Gebäckschatulle

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); © StockFood/Immediate Media/Good Food (1); Ira Leoni (1); © StockFood/Eising Studio (1); Anna Gieseler (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

WARMER APFELSTRUDEL

Rezept auf Seite 127

Kleine, süße Lieblinge

Mini-Espresso-Profiteroles

Mini profiteroles al caffè

FÜR 45 STÜCK

875 ml Milch • 100 g Zucker • 60 g weiche Butter 1 Prise Salz • 200 g Mehl, gesiebt • 3 Eier • 8 Blatt weiße Gelatine • 2 Pck. Vanillepuddingpulver • 250 g Ricotta 100 ml Espresso, frisch aufgebrüht • etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Für den Brandteig 125 ml Milch mit 125 ml Wasser, 20 g Zucker, Butter und Salz in einem Topf aufkochen. Das Mehl in einem Schwung hineingeben und die Masse so lange rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst und eine flaumige Schicht im Topf entsteht.

2 Den Topf vom Herd nehmen. Nach und nach die Eier unterkneten, bis eine glatte Masse entstanden ist. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

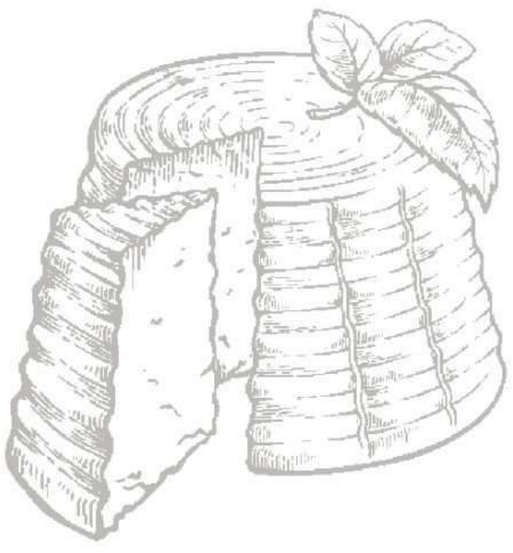
3 Den Teig in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle geben und 45 nussgroße Teighäufchen auf das ausgelegte Backblech spritzen. Den Teig 10–15 Minuten backen. Die Ofentür während der Backzeit geschlossen lassen. Die Windbeutel aus dem Ofen nehmen, sofort waagerecht aufschneiden und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Puddingpulver mit ca. 8 EL kalter Milch verrühren. Übrige Milch mit 80 g Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Angerührtes Pudingpulver in die heiße Milch geben und alles kurz aufkochen. Die Gelatine gut ausdrücken und im Pudding auflösen. Pudding beiseitestellen und abkühlen lassen.

5 Ricotta mit dem Espresso glatt rühren und unter den Pudding ziehen. Die Füllung in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen und auf die unteren Hälften der Profiteroles spritzen. Jeweils den Deckel aufsetzen und die Profiteroles mit Puderzucker bestäubt servieren.

TIPP: Für etwas mehr Crunch können Sie noch etwas Haselnusskrokant unter die Espressocreme heben.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten***





Krosse Nuss-Crostata

Crostata croccante alle noci

FÜR 1 KUCHEN (Ø 26 CM)

300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 250 g Zucker • 200 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten • 1 Prise Salz • 1 Ei • 200 g Walnusskerne • 2 EL flüssiger Honig • 2 EL Milch

1 Mehl, 100 g Zucker, kalte Butter, Salz und Ei rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen. Die Walnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, bis sie anfangen zu duften, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (Ø 26 cm) mit etwas Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben. Ein Drittel des Teigs abnehmen und wieder in den Kühlschrank geben. Den Rest auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Tarteform an Boden und Rand damit auskleiden. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und kalt stellen.

3 Für die Füllung 150 g Zucker sowie Honig in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze langsam unter Rühren erwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat, dann die gehackten Nüsse und die Milch dazugeben. Alles gründlich vermischen, die Nussmasse auf den Teigboden geben.

4 Den restlichen Teig ebenfalls dünn ausrollen und in 1–1,5 cm breite Streifen schneiden. Diese gitterförmig auf die Nussmasse legen. Crostata im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldgelb backen, ggf. mit Alufolie abdecken. Die Crostata aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen, dann herauslösen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***90 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit***

FOTOS Ira Leoni (2) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/VectorGoods (1)



Sardische Safran-Ricotta-Küchlein

Pardulas

FÜR 12 STÜCK

150 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • etwas Salz 25 g kalte Butter in Stückchen • 1 1/2 TL flüssiger Honig 150 g Ricotta • 2 EL Zucker • 1 Eigelb • 0,1 g Safranpulver 1 TL Biozitronenschale • 1 TL Bioorangenschale • 2 Eiweiß etwas Puderzucker

1 Mehl und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Kalte Butter dazugeben und alles mit den Fingern krümelig zerreiben. Honig und 5 EL Wasser dazugeben und alles zu einem weichen Teig verarbeiten. Den Teig flach drücken und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

2 Gekühlten Teig portionsweise auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen und 12 Kreise (Ø ca. 10 cm) ausschneiden. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Daumen und Zeigefinger jeweils den Rand der Teiglinge an sechs gegenüberliegenden Stellen ca. 1 cm anheben und zusammendrücken, sodass kleine Teigschälchen entstehen. 15 Minuten kalt stellen.

3 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Füllung Ricotta, Zucker und Eigelb gut verrühren, dann Safran sowie Zitronen- und Orangenschale untermischen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Füllung auf die gekühlten Teigschälchen verteilen und die Küchlein im unteren Drittel des vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig vom Blech nehmen. Mit Puderzucker bestäuben und lauwarm servieren.

TIPP: Die saftigen Küchlein lassen sich prima am Vortag zubereiten. Vor dem Servieren kurz im Ofen aufbacken.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***40 Minuten zzgl. 45 Minuten Kühlzeit***

Torta della Nonna mit Schokolade und Pinienkernen

Torta della Nonna con cioccolato e pinoli

FÜR 1 KUCHEN (Ø 24 CM)

175 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten 365 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 75 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben • 10 Eigelb 1 Vanilleschote • 1 l Milch • 250 g brauner Zucker • einige Hülsenfrüchte zum Blindbacken • 100 g Ricotta • 2 Bioorangen (Schale in Zesten) • 200 g Zartbitterschokolade, geraspelt • 75 g Pinienkerne

1 Die Butter mit 280 g Mehl und Puderzucker verkneten. 2 Eigelb einarbeiten. Sollte der Teig zu trocken wirken, noch etwas kaltes Wasser dazugeben. Teig zu einem Fladen formen, in Frischhaltefolie wickeln und 20 Minuten in den Kühlschrank legen.

2 Inzwischen die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Die Milch mit Vanillemark und -schote langsam unter Rühren aufkochen, dann vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen. 8 Eigelb mit braunem Zucker und 85 g Mehl mit dem Handrührgerät 5–10 Minuten weißschaumig schlagen. Dann die Vanillemilch (die Schote entfernen) unter ständigem Rühren nach und nach gut unterrühren. Die Masse in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 10 Minuten erhitzen, bis sie andickt. Dann durch ein Sieb in ein flaches Gefäß passieren. Den Pudding mit Frischhaltefolie abdecken und bis zur Verwendung kalt stellen.

3 Eine Tarteform (Ø 24 cm) mit abnehmbarem Boden mit Butter fetten. Den gekühlten Teig etwas größer als die Form ausrollen und diese damit auskleiden, dabei auch einen Rand formen. Den Teig in der Form 30 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teigboden mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen und 15 Minuten blindbacken. Dann kurz aus dem Ofen nehmen, Papier und Hülsenfrüchte entfernen und den Teigboden in weiteren 5–10 Minuten goldgelb backen. Den vorgebackenen Teigboden auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. Die Ofentemperatur auf 160 °C reduzieren.

4 Den abgekühlten Pudding mit Ricotta, Orangenzesten und der geraspelten Schokolade gründlich vermischen. Die Creme auf dem Teigboden glatt streichen. Die Pinienkerne darüberstreuen und den Kuchen im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten backen. Die Torta della Nonna aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann mindestens 4 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***2 Stunden zzgl. ca. 5 Stunden Kühlzeit***

Prachtstück für die Kuchentafel

FOTOS © StockFood/The Picture Pantry (1); © StockFood/Immediate Media/Good Food (1) | **ILLUSTRATION** Sketch Master/Shutterstock.com (1)

Einfach perfekt zum Espresso!

Cantuccini

Cantuccini

FÜR CA. 70 STÜCK

250 g Mehl • 1 Prise Salz • 2 TL Backpulver • 1/2 TL Bioorangenschale • 2 Tropfen Bittermandelöl • 2 EL Vanillezucker • 200 g Zucker • 2 Eier • 30 g kalte Butter in Stückchen • 150 g Mandelkerne *

1 Das Mehl mit Salz, Backpulver, Orangenschale, Bittermandelöl, Vanillezucker und Zucker in einer Schüssel vermengen. Eine Mulde hineindrücken, Eier sowie kalte Butter hineingeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten, die Mandeln untermengen und den Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig halbieren und jeweils zu einer ca. 35 cm langen und 4 cm dicken Rolle formen. Diese mit Abstand nebeneinander auf das Blech legen und im vorgeheizten Ofen in 15 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen. Den Ofen auf 140 °C Umluft umschalten. Die Teiglinge etwas abkühlen lassen, dann schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und wieder auf das Backblech legen. Im Ofen in weiteren 15 Minuten knusprig backen. Etwas abkühlen lassen, dann vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

TIPP: Cantuccini machen sich hervorragend im Dessert, beispielsweise als knusprige Einlage in Pudding. Verwenden Sie die zwiegebackenen Kekse außerdem als aromatischen Bröselboden für Torten oder Kuchen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit***



* Warenkunde

MANDELN Im botanischen Sinne sind Mandeln keine Nüsse, sondern zählen zur Familie der Steinfrüchte. Mandeln sind die Steinfrüchte des Mandelbaums. Eine Mandel ist reif, wenn die fleischige Hülle vertrocknet ist und sich geöffnet hat. Zum Vorschein kommt dann eine feste Schale, ist diese geknackt, zeigt sich der leckere Kern. Mandeln sind reich an Eiweiß und damit für Vegetarier und sportlich Aktive eine gute pflanzliche Proteinquelle.



Warmer Apfelstrudel

Strudel di mele caldo

FÜR 4 PERSONEN

170 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 1 1/2 EL Sonnenblumenöl • 40 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben • 1/2 TL Salz • 60 g Butter • 600 g Äpfel in kleinen Stückchen • 50 g Zucker • 50 g Semmelbrösel 50 g Mandelblättchen • 40 g Rosinen • 20 ml brauner Rum 1 Pck. Vanillezucker • 1 TL Zimtpulver • 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)

1 Mehl mit 100 ml lauwarmem Wasser, 1 EL Öl, Puderzucker und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen, auf einen mit etwas Öl gefetteten Teller legen und abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter zerlassen. Die Hälfte davon mit Äpfeln, Zucker, Semmelbröseln, Mandeln, Rosinen, Rum, Vanillezucker, Zimt und Zitronenschale vermischen.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn rechteckig (40 x 30 cm) ausrollen. Apfelmix darauf verteilen, dabei 3 cm Rand frei lassen. Teigränder über die Füllung schlagen und alles einrollen. Den Apfelstrudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit der übrigen Butter bestreichen, dann in ca. 40 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Den Apfelstrudel lauwarm mit Puderzucker bestäubt servieren.

TIPP: Den Strudelteig können Sie auf einem Küchenhandtuch besonders leicht dünn ausrollen. Er ist dünn genug ausgerollt, wenn das Muster des Handtuchs durch den Teig hindurch zu sehen ist. Dann die Füllung darauf verteilen, die Enden über die Füllung schlagen und den Strudel mithilfe des Handtuchs einrollen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit***

FOTOS © StockFood/Eising Studio (1); Anna Gieseler (1); Getty Images/E+/kaanates (1)

BUCHTIPPS

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



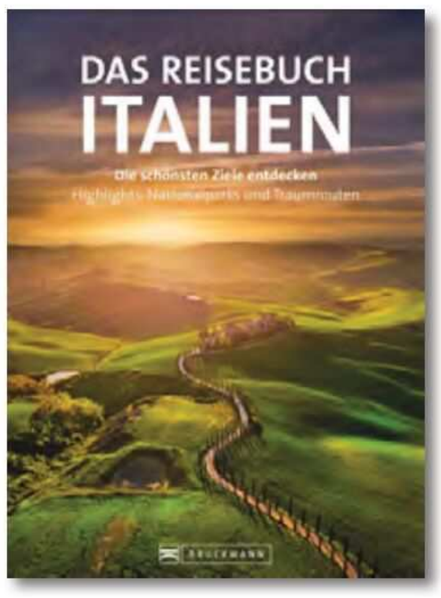
Wie von Nonna

Das Buch „Pasta tradizionale" ist ein Herzensprojekt von Vicky Bennison. Dafür hat die Autorin die Familienrezepte italienischer Nonne aus allen Regionen des Landes gesammelt, samt den einzigartigen Geschichten, die mit ihnen verbunden sind. Die liebevolle Sammlung umfasst 80 der besten Pastakreationen der Nation – mit Fleisch, Fisch und vegetarisch – von Taglioli-Bohnen-Suppe über Gnocchi mit Salsiccia bis zu Cappellacci mit Kürbis. **EMF Verlag, 30 Euro**



ALTE ERINNERUNGEN

Das Kochbuch aus Großmutters Küche bietet für jeden Geschmack die beliebtesten Spezialitäten der Region wie Knödel, Nocken oder Plenten. Der Klassiker „Südtiroler Leibgerichte" von Hanna Perwanger erscheint nach 50 Jahren in erweiterter Fassung. **Athesia Tappeiner Verlag, 24,90 Euro**



DIE SCHÖNSTEN REISEZIELE

Dieser Reiseführer lässt Sie schon jetzt vom nächsten Italienurlaub träumen. Wandern Sie im Aostatal, gleiten Sie mit der Gondel durch Venedig, besuchen Sie kulturelle Highlights in Florenz, Rom oder Pisa. Genießen Sie Gelato, Pizza und Cappuccino oder die italienische Sonne an den Stränden Siziliens. In „Das Reisebuch. Italien" finden Sie Urlaubsziele für ein ganzes Leben. **Bruckmann Verlag, 29,99 Euro**

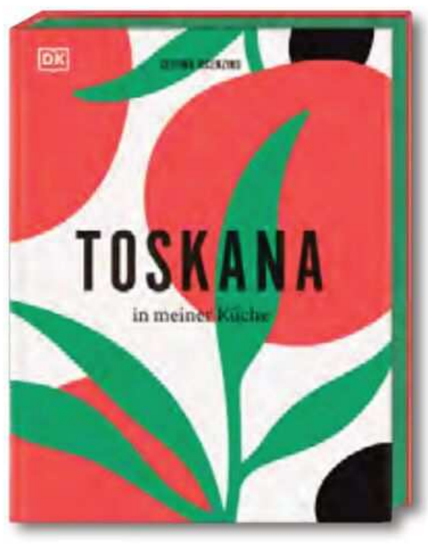


KULINARISCHES UNIVERSUM

Dieses Prunkstück verrät auf 400 Seiten alles, was man über die italienische Kochkunst wissen muss. 265 Rezepte, Produktporträts, Warenkunden und kurze Anekdoten über die vorgestellten Gaumenfreuden machen das Buch „Die Gourmet-Bibel. Italien" zum ultimativen Nachschlagewerk für alle Italienfans. Freuen Sie sich auf kulinarisches Wissen der Extraklasse. **Christian Verlag, 70 Euro**

Urlaub für zu Hause

Erleben Sie den unverwechselbaren Zauber der Toskana und begleiten Sie unsere Genussexpertin und Autorin Cettina Vicenzino in ihrem neuen Werk „Toskana in meiner Küche" auf eine kulinarische Reise. Entdecken Sie über 70 authentische Rezepte und viele spannende Geschichten. **Dorling Kindersley Verlag, 28 Euro**



FOTOS Nik Merkulov/Shutterstock.com (1); PR (5)

Das Magazin für alle Literaturfans

Spannende Interviews und unabhängige Rezensionen. Jetzt mit 48 Seiten Hörbuch-Extra!



Entspannt kennenlernen:
buecher-magazin.de/probeabo

3 Ausgaben für nur 14,90 Euro!

ABO-ID: BU17ONM

falkemedia



IMPRESSUM

„So is(s)t Italien“ ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.
Diese Spezialausgabe widmet sich den besten klassischen Rezepten der italienischen Küche.

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

Herausgeber: Kassian Alexander Goukassian (v. i. S. d. P.)
Chefredakteurin: Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)
Redaktion: (redaktion@soisstitalien.de): Janika Ewers, Lea Eckert, Henrieke Wölfl, Tina Richter (CvD), Alexandra Jürgensen (Druckmanagement), Ronja Bardenhagen, Gabi Hagedorn (Lektorat), Alexandra Panella (Übersetzungen)
Rezeptservice: rezeptservice@falkemedia.de

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

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

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

Mitglied der Geschäftsleitung & Leitung Marketing:
Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)
Anzeigenleitung: Franziska von Unruh (f.vonunruh@falkemedia.de)
Tel. +49 (0)431/200 766-53
Mediaberatung: Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de)
Tel. +49 (0)40/87 07 44 41 | mobil: +49 (0)172/175 61 04
Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de) | Tel. +49 (0)4340/499 379
mobil: +49 (0)151/53 83 44 12
Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmedien.de) | Tel. +49 (0)2241/1774-14
Anzeigenkoordination: Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de)
Tel. +49 (0)431/200 766-12
Anzeigenpreise: siehe Mediadaten 2021 unter www.soisstitalien.de/mediadaten

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

Vertrieb: DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG | Meßberg 1 | 20086 Hamburg
Vertriebsleitung: Hans Wies, DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG (hans.wies@dermedienvertrieb.de)

Bezugsmöglichkeiten: Abo, Zeitschriften- und Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen, falkemedia-Shop (www.falkemedia-shop.de)
Preise: Einzelpreis dieser „So is(s)t Italien“-Spezialausgabe: 6,50 Euro | Einzelpreis der „So is(s)t Italien“: 5,99 Euro | Jahresabonnement der „So is(s)t Italien“: 39,90 Euro | Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro
In den Preisen sind Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.
Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

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

Urheberrecht: Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

Veröffentlichungen: Sämtliche Veröffentlichungen in dieser Fachzeitschrift erfolgen ohne Berücksichtigung eines eventuellen Patentschutzes. Warennamen werden ohne Gewährleistung einer freien Verwendung benutzt.
Haftungsausschluss: Für Fehler im Text, in Schaltbildern, Aufbauskizzen usw., die zum Nichtfunktionieren führen, wird keine Haftung übernommen.
Datenschutz: Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de) | falkemedia GmbH & Co. KG | Abt. Datenschutz | An der Halle 400 #1 | 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen LandGenuss, mein ZauberTopf, Monsieur Cuisine, Healthy Life, Mein LandRezept, NaturApotheke, Mac Life, BEAT, BÜCHERmagazin und DigitalPHOTO.

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

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Lisovskaya (1); Archiv (2)

falkemedia

LandGenuss

Landgefühl zu Hause erleben

Saisonale Rezepte

Land & Leute im Porträt

Warenkunden, Ratgeber u. v. m.



33 % SPAREN
3 Ausgaben für nur
9,90 €





Gleich bestellen:

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

Bestellnummer: LG12ONM

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

DER NUMMER 1 FOOD-PODCAST

MIT CORNELIA POLETTO & DENNIS WILMS



ISS WAS, HASE?!

Der leckerste Podcast der Welt

★★★★★



JEDEN SONNTAG NEU! MIT EXKLUSIVEN PROMI-GÄSTEN!



Marlene Lufen



Sven Plöger



Mareile Höppner



Antoine Monot, JR.



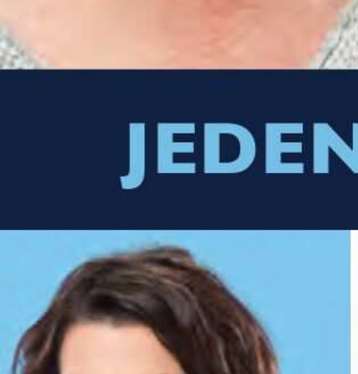
Lorenz Büffel



Carlo von Tiedemann



Hinnerk Baumgarten



Hans Sigl



Bettina Tietjen



Oli. P.



Thomas Anders



Anna Maria Zimmermann



Guido Cantz



Mickie Krause

Apple Podcasts Spotify

Ein Produkt von falkemedia