so ist Italien

so ist Italien SPEZIALAUSGABE

AT 10,90 € / CH 16,80 CHF **9,90 EURO**

DIE 100 BESTEN REZEPTE AUS ITALIEN



Pizza, Pasta, Gnocchi, Risotto & Polenta



Gelato, Pannacotta, Tiramisu & Gebäck



Antipasti, Tramezzini, Suppen & Bruschetta



Bella Italia zu Hause genießen

falkemedia

01
4 193335 009902
9 783964 171801

Italien zu Hause genießen

Mit unserem Magazin können Sie raffinierte mediterrane Gerichte schnell & einfach nachkochen!

3 Hefte lesen, nur **2 bezahlen!**



Gleich bestellen:

www.soisstitalien.de/probeabo

Bestellnummer: SII19P



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir laden Sie ein, die italienische Küche zu entdecken. Erleben Sie die 100 besten Rezepte von traditionellen Vorspeisen, Suppen und Kleinigkeiten über Pasta, Pizza, Gnocchi & Co. bis hin zu Lieblingsgerichten mit Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten. Nicht zu vergessen der süße Abschluss mit Desserts, Gebäck und Getränken, die den Genuss abrunden. Fein abgeschmeckt haben wir dieses Magazin, unterteilt in vier große Rezeptkapitel, mit wertvollen Grundrezepten und Ratgebern, in denen Sie Wissenswertes erfahren und Tipps bekommen, wie alles gut gelingt.

Mit diesem prall gefüllten Sammelwerk aus den beliebtesten Klassikern der italienischen Küche sowie vielen neuen raffinierten Kreationen für jeden Geschmack und jede Jahreszeit sind genussvolle Momente garantiert.

Viel Freude beim Schmökern, Schwelgen und Schlemmen
wünscht Ihnen die Redaktion von

so isst Italien







INHALT

Italienische Grundzutaten **6**
Grundrezepte **8**

KAPITEL 1
Vorspeisen, Suppen und Kleinigkeiten **12**
Tipps und Tricks **48**

KAPITEL 2
Pasta, Pizza, Risotto, Gnocchi und Polenta **50**
Tipps und Tricks **132**

KAPITEL 3
Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte **134**
Tipps und Tricks **182**

KAPITEL 4
Desserts, Gebäck und Getränke **184**
Tipps und Tricks **220**

Rezeptfinder **222**
Impressum **226**

Italienische Grundzutaten

Diese Produkte dürfen in Vorratsschrank und Kühlschrank nicht fehlen, wenn es darum geht, italienisch zu kochen. Sie sind eine gute Basis für die unterschiedlichsten Gerichte oder eignen sich ideal zum Verfeinern

Salz und Pfeffer

- feines und grobes Meersalz
- schwarze Pfefferkörner zum Mahlen

Kräuter und Gewürze

- frische Kräuter: Basilikum, Rosmarin, Thymian, Oregano, Petersilie, Salbei
- getrocknete Kräuter: Thymian, Oregano, Majoran, italienische Kräutermischung
- Chiliflocken
- ganze Muskatnuss zum Reiben
- Lorbeerblätter
- Zimt: Pulver und Stangen
- Vanilleschoten

Gemüse und Obst

- Zwiebeln: weiße Zwiebeln, rote Zwiebeln und kleine milde Schalotten sowie Frühlingszwiebeln
- Knoblauch
- Peperoncino: rot oder grün, Schärfegrad nach Belieben
- Biozitronen und -orangen: unbehandelt, damit die Schale verzehrt werden kann
- Tomaten: vollreif und saftig
- Zucchini
- Aubergine
- Paprikaschoten: rot und gelb
- Rucola

Eingelegtes und Konserviertes

- Kapern: in Lake/in Salz
- Oliven: grüne und schwarze mit Stein
- Tomaten: geschälte, stückige und passierte San-Marzano-Tomaten
- Tomatenmark
- getrocknete Tomaten in Öl
- Cannellinibohnen
- Kichererbsen

Trockene Produkte

- Risottoreis
- Polentagrieß
- Pasta: Fusilli, Spaghetti(ni), Pappardelle, Penne, Tagliatelle, Rigatoni, Lasagneplatten, Cannelloniröllchen
- getrocknete Tomaten
- getrocknete Steinpilze
- Mehl: Type 405 sowie Tipo 00 (vorzugsweise für Pizza)
- Zucker: weißer, brauner und Puderzucker
- Trockenhefe

Flüssige Produkte

- Öl: natives Olivenöl extra sowie geschmacksneutrales Pflanzenöl zum Frittieren
- Essig: heller und dunkler Balsamicoessig
- Brühe: Gemüse-, Hühner- und Rinderbrühe (Grundrezepte Seite 10)

Tierische Produkte

- Honig, flüssig
- Eier, mittelgroß
- Milch, Fettgehalt nach Belieben
- Parmesan: am Stück, zum Reiben oder Hobeln. Laktosefrei durch lange Reifung
- Pecorino: am Stück, zum Reiben oder Hobeln. Laktosefrei durch lange Reifung
- Mozzarella: aus Kuh- oder Büffelmilch
- Ricotta
- Mascarpone
- Thunfisch im eigenen Saft/in Öl
- Sardellen in Öl

Nüsse und Kerne

- Mandelkerne: ganze sowie gemahlene
- Walnusskerne: ganze sowie gemahlene
- Pistazienkerne: ganze sowie gehackte
- Pinienkerne: ganze, zum Rösten

Grundrezepte

Wer gerne italienisch kocht, findet hier übersichtlich zusammengefasst Basisrezepte für einfache Spezialitäten der italienischen Küche. Diese lassen sich ganz nach Gusto variieren und kombinieren

Pastateig mit Ei ❖ Pastateig ohne Ei

Zutaten für 4 Personen
400 g Mehl (Type 405) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten ❖ 4 Eier ❖ 1/2 TL Salz

❖ Mehl, Eier und Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und zu einem glatten Teig verkneten. Diesen auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen weiterkneten, bis er geschmeidig und elastisch ist. Dann in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Anschließend mit einer Pastamaschine oder dem Nudelholz dünn ausrollen, nach Belieben in Form bringen und weiterverarbeiten.
❖ Für Pastateig ohne Ei die Eier durch 180 ml Wasser ersetzen.

Zubereitungszeit 15 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit

Risotto

Zutaten für 4 Personen
2 Schalotten ❖ 2 EL natives Olivenöl extra 300 g Risottoreis ❖ 100 ml trockener Weißwein ca. 1 l heiße Gemüsebrühe (Seite 10) ❖ 1 EL kalte Butter ❖ 4 EL frisch geriebener Parmesan Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

❖ Schalotten schälen und fein würfeln, bei mittlerer Hitze in einem Topf im Olivenöl glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig werden lassen. Alles mit dem Weißwein ablöschen und diesen verkochen lassen.
❖ Nach und nach heiße Gemüsebrühe dazugeben und diese immer wieder verkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugegeben wird. Dabei gelegentlich rühren. Das Risotto auf diese Weise in ca. 20 Minuten garen, bis der Reis al dente und das Risotto schön sämig ist.
❖ Die kalte Butter und den geriebenen Parmesan unter das Risotto rühren und dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit 30 Minuten

Cremige Polenta

Zutaten für 4 Personen
500 ml Milch ❖ 250 g Instant-Polenta ❖ 1 EL kalte Butter ❖ 4 EL frisch geriebener Parmesan ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

❖ Milch und 500 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Nach Packungsangabe so lange bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Dabei umrühren.
❖ Butter, Parmesan unterrühren und die Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Gemüse, Fisch oder Fleisch servieren.

Zubereitungszeit 15 Minuten

Gnocchi

Zutaten für 4 Personen
1 kg mehligkochende Kartoffeln ❖ 1 Ei
200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
etwas Salz

❖ Gewaschene, ungeschälte Kartoffeln mit kaltem Wasser aufsetzen. Das Wasser aufkochen und die Kartoffeln je nach Größe ca. 30 Minuten kochen, bis sie gar sind. Abgießen und abschrecken, dann pellen und noch warm durch eine Kartoffelpresse auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche drücken. Kurz abkühlen lassen.
❖ Ei und 1 Prise Salz zur warmen Kartoffelmasse geben, nach und nach mit den Händen das Mehl einarbeiten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Je nach Kartoffelsorte ist weiteres Mehl erforderlich, es sollte aber nicht zu viel Mehl dazugegeben werden, damit die Gnocchi nicht zu hart werden.
❖ Den Teig in Portionen teilen und aus jeder Portion eine Rolle (Ø ca. 1,5 cm) formen. Diese in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Teigstücke leicht bemehlen und über einen Gabelrücken rollen oder die Gabel sanft daraufdrücken. Mit dem gesamten Teig so verfahren.
❖ Die Gnocchi in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, dann mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen. Nach Belieben weiterverarbeiten.

Zubereitungszeit 75 Minuten

Pizzateig

Zutaten für 4 Personen
1/2 Würfel Hefe ❖ 1 Prise Zucker ❖ 500 g Mehl (Type 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1 TL Salz ❖ 3 EL natives Olivenöl extra

❖ Hefe und Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen und eine Mulde hineindrücken. Hefemischung und Olivenöl hineingeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abdecken und 60 Minuten ruhen lassen.
❖ Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig in 4 Portionen teilen und jeweils auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Anschließend nach Belieben mit Tomatensoße (Grundrezept Seite 11) bestreichen und mit Käse und Zutaten nach Wahl im vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit 20 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

Ciabatta

Zutaten für 2 Brote
600 g Mehl (Type 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten ❖ 15 g Hefe ❖ 1 TL Zucker ❖ 10 g Salz

❖ Für den Vorteig 200 g Mehl in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. 5 g Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen und zum Mehl geben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abdecken und mindestens 8 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
❖ Restliche Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit übrigem Mehl, Zucker und Salz zum Vorteig geben. Alles in 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen und in der Schüssel mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen.
❖ Den Teig mit leicht angefeuchteten Händen am Teigrand fassen, vorsichtig nach oben ziehen und zur Mitte hin falten. Von allen Seiten 3- bis 4-mal wiederholen. Abgedeckt weitere 45 Minuten ruhen lassen. Diesen Schritt zweimal wiederholen, dazwischen immer wieder 45 Minuten ruhen lassen.
❖ Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und vorsichtig zu einem Rechteck formen, dann von der kurzen Seite in 2 Portionen teilen, sodass sich zwei lange Teigstücke ergeben. Diese auf das Backblech legen, mit einem Küchentuch abdecken und 20–30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit

den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Schüssel mit etwas Wasser auf einem Rost in den Ofen stellen und die Ciabatta-Brote im vorgeheizten Backofen in 20–30 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Zubereitungszeit 85 Minuten zzgl. ca. 11,5 Stunden Ruhezeit

Gemüsebrühe

Zutaten für ca. 2 l
2 Gemüsezwiebeln ❖ 4 Stangen Staudensellerie 1/4 Knollensellerie ❖ 3 Karotten ❖ 4 Tomaten 1/2 Stange Lauch ❖ 4 Knoblauchzehen ❖ 4 Stiele Thymian ❖ 2 Lorbeerblätter ❖ 1 TL weiße Pfefferkörner ❖ 2 EL Salz ❖ 2 EL natives Olivenöl extra

❖ Die Gemüsezwiebeln ungeschält halbieren und in einer unbeschichteten Pfanne ohne Öl auf den Schnittflächen anrösten, bis diese schwarz sind. Das restliche Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen und grob würfeln. Alles in einen großen Topf geben und mit 2 l kaltem Wasser auffüllen.
❖ Den Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken andrücken. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Knoblauch, Thymianstiele, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Salz und Olivenöl dazugeben und alles langsam aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die Brühe ca. 30 Minuten sanft köcheln lassen. Alles durch ein Passiertuch oder ein sehr feines Sieb gießen. Die Brühe kann nach dem Auskühlen eingefroren werden.

Zubereitungszeit 80 Minuten

Hühnerbrühe

Zutaten für ca. 2,5 l
1 Gemüsezwiebel ❖ 1 Karotte ❖ 2 Stangen Staudensellerie ❖ 1/2 Stange Lauch (nur der weiße Teil) 1 Tomate ❖ 2 Knoblauchzehen ❖ 1 Suppenhuhn 1 Lorbeerblatt ❖ 1 TL Pfefferkörner ❖ 3 Pimentkörner ❖ 1 Gewürznelke ❖ je 1 Stiel Petersilie, Thymian und Liebstöckel ❖ 100 ml Weißwein

❖ Die Zwiebel ungeschält halbieren und auf den Schnittflächen in einer unbeschichteten Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie schwarz wird. Karotte, Sellerie, Lauch und Tomate waschen, putzen, ggf. schälen und grob würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und mit dem Messerrücken andrücken.
❖ Das Suppenhuhn waschen und mit allen weiteren Zutaten in einen großen Topf geben. Alles mit 3 l kaltem Wasser auffüllen und langsam aufkochen lassen. Den aufsteigenden Schaum von der Oberfläche abschöpfen. Die Brühe bei mittlerer Hitze 90 Minuten abgedeckt köcheln lassen.
❖ Das Suppenhuhn aus dem Topf heben, die Brühe durch ein Sieb gießen und das Fett abschöpfen. Alternativ die Brühe auskühlen lassen und das erstarrte Fett von der Oberfläche entfernen. Das Hühnerfleisch kann beispielsweise zu Ragout weiterverarbeitet werden. Die Brühe kann nach dem Auskühlen eingefroren werden.

Zubereitungszeit 2 Stunden

Fleischbrühe

Zutaten für ca. 3 l
2 kg Kalbs- oder Rinderknochen, vom Metzger klein gehackt ❖ 6 Schalotten ❖ 200 g Knollensellerie ❖ 2 Karotten ❖ 2 kleine Stangen Lauch 2 Tomaten ❖ 4 Zweige Rosmarin ❖ 4 Stiele Thymian ❖ 4 Knoblauchzehen ❖ 4 EL natives Olivenöl extra ❖ 2 EL Tomatenmark 2 Lorbeerblätter ❖ 2 TL weiße Pfefferkörner 400 ml Rotwein ❖ 200 ml Portwein ❖ Salz

❖ Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knochen abspülen, abtropfen lassen und auf einem tiefen Blech in ca. 1 Stunde unter gelegentlichem Wenden braun anrösten, dann aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.
❖ Schalotten und Gemüse putzen, ggf. schälen und würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und mit dem Messer-

rücken andrücken. Das gesamte Gemüse in einem großen Topf in Olivenöl anbraten. Tomatenmark, Lorbeer, Kräuter und Pfeffer dazugeben und alles einige Minuten mitbraten. Nach und nach mit Rot- und Portwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen.

❖ Die gerösteten Knochen dazugeben und alles mit 4 l kaltem Wasser auffüllen. Aufkochen und den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Die Brühe bei kleiner Hitze ca. 4 Stunden ohne Deckel sanft köcheln lassen. Anschließend durch ein feines Sieb gießen und salzen. Die Brühe kann nach dem Auskühlen eingefroren werden.

Zubereitungszeit 6 Stunden

Tomatensoße

Zutaten für 4 Gläser (à ca. 250 ml)
2 kg vollreife, aromatische Tomaten ❖ 3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen ❖ 2 Stangen Staudensellerie
2 Karotten ❖ 4 EL natives Olivenöl extra
3 Lorbeerblätter ❖ etwas Zucker ❖ 1/2 Bund Basilikum ❖ 3 Zweige Rosmarin ❖ 2 Stiele Oregano
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

❖ Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen, dann abgießen, abschrecken, häuten und vom Strunk befreien. Das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Sellerie waschen, ggf. entfädeln und fein würfeln. Karotten putzen, schälen und fein würfeln.

❖ Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Sellerie und Karotten dazugeben und 8–10 Minuten mitdünsten. Tomaten und Lorbeerblätter dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, die Soße offen bei kleiner Hitze 2 Stunden sanft köcheln lassen.

❖ Die Tomatensoße pürieren und bei kleiner Hitze weitere 60 Minuten offen sanft köcheln lassen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen, grob hacken und 20 Minuten vor Ende der Garzeit zur Soße geben.

❖ Die Tomatensoße heiß in vorgewärmte sterilisierte Gläser mit Schraubverschluss füllen. Diese sofort verschließen. Ungeöffnet, kühl und dunkel gelagert, ist die Soße mindestens 3 Monate haltbar.

Zubereitungszeit 4 Stunden

Grünes Pesto

Zutaten für 1 Glas (à ca. 200 ml)
50 g Pinienkerne ❖ 1 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe ❖ ca. 75 ml natives Olivenöl extra ❖ 65 g Parmesan ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

❖ Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, dann abkühlen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und grob hacken.

❖ Pinienkerne, Basilikum, Knoblauch und Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Ggf. weiteres Öl dazugeben.

❖ Den Parmesan fein reiben, unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit 15 Minuten

Rotes Pesto

Zutaten für 2 Gläser (à ca. 250 ml)
50 g Pinienkerne ❖ 1 Knoblauchzehe ❖ 340 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas), abgetropft
ca. 75 ml natives Olivenöl extra ❖ 65 g Parmesan
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

❖ Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, dann abkühlen lassen. Knoblauch schälen und mit Tomaten, Pinienkernen und Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben. Mit dem Stabmixer pürieren. Ggf. weiteres Öl dazugeben.

❖ Den Parmesan fein reiben, unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit 15 Minuten

KAPITEL 1

Vorspeisen, Suppen und Kleinigkeiten







Goldbraun ausgebackene Arancini, Mozzarella in carrozza und Grillgemüse-Brotsalat sind nur drei der vielen verlockenden Rezepte, die in diesem Kapitel darauf warten, nachgekocht zu werden. Ob für den Auftakt zu einem italienischen Abend oder für einen kleinen Snack für zwischendurch, da ist garantiert die ein oder andere passende Rezeptidee für jeden Genießer dabei.







Mozzarella in carrozza

Gebackene Mozzarellabrote

ZUBEREITUNGSZEIT | 30 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***8 Scheiben Toastbrot***
- ***1 Kugel Mozzarella***
- ***4 Sardellenfilets in Öl (Glas)***
- ***8 Basilikumblätter***
- ***2 Eier***
- ***2 EL Milch***
- ***6 EL natives Olivenöl extra***
- ***2 EL Mehl***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Toastbrotscheiben nach Belieben von der Rinde befreien. Den Mozzarella abtropfen lassen und in 8 Scheiben schneiden. Die Sardellenfilets trocken tupfen. Das Basilikum waschen und ebenfalls trocken tupfen.

Die Eier in einem tiefen Teller mit der Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. 4 Toastscheiben mit je 2 Scheiben Mozzarella, 1 Sardellenfilet und 2 Basilikumblättern belegen, dabei ca. 1 cm Platz zum Rand lassen.

Den Rand mit etwas verquirltem Ei bestreichen und jeweils 1 weitere Toastscheibe auf die belegten Scheiben legen. An den Rändern gründlich festdrücken, damit die gefüllten Mozzarellabrote beim Backen fest zusammenhalten.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die gefüllten Brote erst in Mehl, dann in der Ei-Mischung wenden und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in Öl goldbraun backen. Anschließend die gebackenen Mozzarellabrote auf Küchenpapier abtropfen lassen, diagonal halbieren und sofort servieren.

Für eine vegetarische Variante können die Sardellenfilets durch in Öl eingelegte getrocknete Tomaten ersetzt werden. Diese abtropfen lassen, in Streifen schneiden und auf den Mozzarella legen. Alternativ zu den Sardellen kann man auch etwas in Streifen geschnittenen San-Daniele-Schinken verwenden. Die gebackenen Mozzarellabrote schmecken heiß am besten, wenn der Käse beim Hineinbeißen Fäden zieht.

Panzanella con verdure grigliate

Grillgemüse-Brotsalat

ZUBEREITUNGSZEIT | 45 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 Aubergine***
- ***je 1 gelbe und grüne Zucchini***
- ***je 1 rote und gelbe Paprikaschote***
- ***2 rote Zwiebeln***
- ***8 EL natives Olivenöl extra***
- ***4 EL flüssiger Honig***
- ***4 Stiele Thymian***
- ***1 EL Biozitronensaft***
- ***2 EL Balsamicoessig***
- ***100 g Ciabatta***
- ***3 Stiele Basilikum***
- ***50 g Parmesan***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Aubergine waschen, von den Enden befreien und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini und Paprika waschen und putzen. Die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, Paprika entkernen und in breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Das Gemüse auf einer großen Platte vermischen. 4 EL Öl mit 2 EL Honig verquirlen und über das Gemüse träufeln. Thymian waschen, trocken schütteln und auf das Gemüse legen, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsemischung abgedeckt ca. 60 Minuten ziehen lassen.

Das marinierte Gemüse aus der Marinade heben und auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne in 5–10 Minuten von allen Seiten goldbraun grillen. Das gegrillte Gemüse zurück auf die Platte geben und mit übrigem Öl, restlichem Honig, Zitronensaft sowie Essig vorsichtig vermengen.

Das Ciabatta in dünne Scheiben schneiden und auf dem Grill oder in der Grillpfanne kross anrösten, danach grob zerbrechen. Basilikum waschen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob zerzupfen. Parmesan nach Belieben in grobe Späne hobeln oder raspeln. Das Grillgemüse mit Brot, Basilikum und Parmesan vermengen und den Salat sofort servieren.

Traditionell bietet ein italienischer Brotsalat die schöne Möglichkeit, altbackenes Brot und Gemüse, dessen Frische langsam nachlässt, zu einem sättigenden Salat zu verarbeiten. Deswegen kann man bei der Zubereitung ruhig kreativ sein und einfach schauen, was man zur Verfügung hat. Wer auf den Einsatz eines Grills verzichten möchte, kann auch Tomaten, Oliven, Salatgurke, Paprika und Zwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden und mit kross gerösteten Brotstücken sowie dem Dressing vermengen.

VEGETARISCH

LAKTOSEFREI





Polpettine fritte di cannellini

Ausgebackene Cannellinibohnen-Bällchen

ZUBEREITUNGSZEIT | 50 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***250 g Cannellinibohnen (Dose)***
- ***2 Knoblauchzehen***
- ***4 Stiele Thymian***
- ***ca. 2 EL Mehl***
- ***1 EL flüssiger Honig***
- ***1 TL Senf***
- ***4 EL Balsamicoessig***
- ***4 EL natives Olivenöl extra***
- ***1 rote Zwiebel***
- ***1 Bund Rucola***
- ***ca. 8 EL Semmelbrösel***
- ***reichlich Sonnenblumenöl zum Ausbacken***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Cannellinibohnen in ein Sieb geben, abspülen und gründlich abtropfen lassen, dann in einer Schüssel mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Knoblauch, Thymian und 2 EL Mehl zum Bohnenmus geben. Alles gründlich zu einer glatten Masse verkneten, bei Bedarf weiteres Mehl dazugeben. Die Masse kräftig salzen und pfeffern und beiseitestellen.

Für den Salat Honig, Senf, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl darunterschlagen. Die Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und ins Dressing geben. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

Aus der Bohnenmasse mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen formen und diese in den Semmelbröseln wenden. Reichlich Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzlöffelstiel kleine Bläschen hochsteigen. Die Cannellinibohnen-Bällchen portionsweise schwimmend darin ausbacken, bis sie rundherum goldbraun sind. Die Bällchen dann mit einer Schaumkelle aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dressing und Rucola vermischen. Den Salat auf einer großen Platte oder auf 4 Teller verteilen. Die ausgebackenen Cannellinibohnen-Bällchen darauf anrichten und das Gericht servieren.

VEGETARISCH

LAKTOSEFREI

Diese leckeren Cannellinibohnen-Bällchen schmecken nicht nur in Begleitung eines knackigen Salats. Lauwarm und mit einem herzhaft abgeschmeckten Dip, z. B. einem Dip aus Ricotta, Knoblauch und frischen Kräutern, sind sie ein tolles Fingerfood-Häppchen auf einem Partybüfett.

Minestrone di verdure e pomodori

Gemüse-Tomaten-Minestrone

ZUBEREITUNGSZEIT | 35 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 Stange Lauch***
- ***300 g Staudensellerie***
- ***250 g Karotten***
- ***300 g Zucchini***
- ***600 g Romanesco***
- ***2 Zwiebeln***
- ***2 Knoblauchzehen***
- ***3 EL natives Olivenöl extra***
- ***2 EL Tomatenmark***
- ***800 ml heiße Gemüsebrühe***
- ***150 g Ditalini (ohne Ei)***
- ***200 g Cannellinibohnen (Dose)***
- ***5 Stiele Basilikum***
- ***300 g stückige Tomaten (Dose)***
- ***1 Prise Zucker***
- ***Saft von 1/2 Biozitrone***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Staudensellerie waschen, ggf. entfädeln und schräg in kleine Stücke schneiden. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zucchini und Romanesco waschen. Zucchini von den Enden befreien, der Länge nach vierteln und dann in breite Scheiben schneiden. Den Romanesco in kleine Röschen teilen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Lauch, Sellerie, Karotten, Zucchini und Romanesco dazugeben und kurz mit andünsten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten, dann alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Mischung einmal aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 8–10 Minuten garen. Die Ditalini dazugeben und nach Packungsangabe im Eintopf mitgaren.

Inzwischen die Cannellinibohnen in ein Sieb abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und nach Belieben hacken. Ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit stückige Tomaten und Cannellinibohnen zum Eintopf geben. Die Minestrone erneut aufkochen und mit Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Dann auf Suppenteller verteilen, mit Basilikum bestreuen und sofort servieren.

VEGETARISCH
VEGAN
LAKTOSEFREI

Im Norden Italiens wird dieser gehaltvolle Gemüseeintopf gern mit Pancetta zubereitet, der mit dem Gemüse angebraten wird und dann in der Brühe mitkocht. In der Region Lombardei verwendet man anstelle der Ditalini Reis als sättigende Einlage. Auch die Gemüsesorten unterscheiden sich je nach Region: So werden mitunter Auberginen, Weißkohl oder Linsen zu einer würzigen Minestrone verarbeitet.



Frittata di zucchine e salame

Salami-Zucchini-Frittata

ZUBEREITUNGSZEIT | 30 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 mittelgroße Zucchini***
- ***150 g Salami am Stück***
- ***1 Schalotte***
- ***2 Stiele Oregano***
- ***6 EL natives Olivenöl extra***
- ***6 Eier***
- ***1 Schuss Milch***
- ***2 Bund Rucola***
- ***4 Aprikosen***
- ***2 EL Balsamicoessig***
- ***etwas frisch geraspelter Parmesan***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Salami ebenfalls in Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

2 EL Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Salami, Zucchini und Schalotte darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten. In der Zwischenzeit die Eier in einer Schüssel mit Milch und Oreganoblättchen verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eiermischung in die Pfanne geben und durch Rütteln gleichmäßig unter den angebratenen Zutaten verteilen. Sobald die Masse auf der Unterseite gestockt ist, die Pfanne in den vorgeheizten Ofen stellen und die Frittata in 10–15 Minuten zu Ende garen.

In der Zwischenzeit Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Den Balsamicoessig in einer Schüssel mit 4 EL Öl verquirlen und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola und Aprikosen vorsichtig mit dem Dressing vermengen und mit etwas geraspeltem Parmesan bestreut zur heißen Salami-Zucchini-Frittata servieren.

Eine Frittata lässt sich sowohl heiß als auch lauwarm abgekühlt oder vollständig ausgekühlt genießen. In einer schönen ofenfesten Pfanne zubereitet und direkt aus dem Ofen serviert, macht sie genauso viel her wie abgekühlt und in kleine Stücke geschnitten. So ist sie ein toller Begleiter zu einem Aperitif und eine leckere Speise für einen Brunch oder einen gemütlichen Abend mit Freunden.

GLUTENFREI

Panini con bresaola e melone

Panini mit Bresaola und Melone

ZUBEREITUNGSZEIT | 20 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***2 Ciabatta-Brote***
- ***2 EL natives Olivenöl extra***
- ***100 g Frischkäse***
- ***1 Stück Meerrettich (1–2 cm lang), fein gerieben***
- ***50 g Babymangold***
- ***1/2 mittelgroße Cantaloupe-Melone***
- ***16 Scheiben Bresaola***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Ciabatta-Brote halbieren und der Länge nach waagerecht durchschneiden. Die Ciabattastücke auf den Schnittflächen mit Olivenöl beträufeln, dann bei mittlerer Hitze in einer heißen Grillpfanne auf der Schnittfläche goldbraun anrösten.

In der Zwischenzeit den Frischkäse in einer kleinen Schüssel mit dem geriebenen Meerrettich verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Babymangold verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Melone schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Die Ciabattastücke jeweils auf den gerösteten Schnittflächen mit dem Meerrettich-Frischkäse bestreichen. Auf die unteren Ciabattahälften den Mangold legen, darauf die Melonenspalten und je 4 Bresaola-Scheiben. Die oberen Ciabattahälften als Deckel auflegen und die Panini sofort servieren.

Bresaola ist ein italienischer Rinderschinken aus der Keule, der während des Herstellungsprozesses trocknet und reift. Mit seinem feinwürzigen Aroma und der zarten Konsistenz ist er ganz fein aufgeschnitten eine wunderbare Ergänzung zu fruchtigen Komponenten wie Feigen, Trauben oder – wie bei diesem Rezept – zu saftig-süßer Melone.





Insalata di fagioli, fagiolini e tonno

Bunter Bohnensalat mit Thunfisch

ZUBEREITUNGSZEIT | 60 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***260 g Cannellinibohnen (Dose)***
- ***200 g grüne Bohnen***
- ***350 g bunt gemischte Kirschtomaten***
- ***50 g geschälte Mandelkerne***
- ***1/2 Bund Minze***
- ***1 Salatgurke***
- ***1 Knoblauchzehe***
- ***3–4 EL natives Olivenöl extra***
- ***1 EL brauner Zucker***
- ***Saft von 1 Biolimette***
- ***185 g Thunfisch im eigenen Saft (Dose)***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Cannellinibohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Die grünen Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten bissfest garen, dann abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Bohnen anschließend abkühlen lassen.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren oder vierteln. Die Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und klein schneiden. Die Gurke waschen, längs halbieren und mithilfe eines Teelöffels entkernen, dann in dünne Scheiben schneiden.

Für das Dressing den Knoblauch schälen und fein hacken, dann mit Olivenöl, braunem Zucker und Limettensaft in einer Salatschüssel verquirlen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Beide Bohnensorten, Kirschtomaten, Gurke und die Hälfte der Minze in der Schüssel mit dem Dressing vermengen. Den Bohnensalat dann ca. 30 Minuten durchziehen lassen. In der Zwischenzeit den Thunfisch gut abtropfen lassen und mit einer Gabel grob zerteilen. Die gerösteten Mandeln grob hacken.

Den Thunfisch vorsichtig unter den Bohnensalat mischen und diesen auf Teller verteilen. Den Salat mit Mandeln und übriger Minze bestreuen und sofort servieren. Dazu passt Ciabatta.

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

Ein Salat wirkt besonders schmackhaft, wenn er bunt ist. Verschiedenfarbige Komponenten sehen nicht nur herrlich aus, sie enthalten auch unterschiedliche Vitamine und Nährstoffe. Auf diese Weise können Genuss und eine gesunde Ernährung wunderbar miteinander kombiniert werden.

Arancini con prosciutto cotto

Arancini mit italienischem Kochschinken

ZUBEREITUNGSZEIT | 70 Minuten

ZUTATEN *für 12 Stück*

- ***1 Schalotte***
- ***1 EL natives Olivenöl extra***
- ***400 g Risottoreis***
- ***80 ml trockener Weißwein***
- ***800 ml heiße Gemüsebrühe***
- ***150 g italienischer Kochschinken***
- ***12 Mini-Mozzarellakugeln***
- ***150 g frisch geriebener Parmesan***
- ***3 Eiweiß***
- ***reichlich Sonnenblumenöl zum Ausbacken***
- ***ca. 200 g Semmelbrösel***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Reis dazugeben und ebenfalls glasig werden lassen. Alles mit Weißwein ablöschen, diesen fast vollständig verkochen lassen. Nach und nach heiße Gemüsebrühe dazugeben und den Reis auf diese Weise ca. 25 Minuten garen. Dabei die Brühe immer wieder fast verkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugegeben wird.

In der Zwischenzeit den Schinken in kleine Würfel schneiden. Den Mozzarella gut abtropfen lassen. 100 g Parmesan unter das Risotto rühren und dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto lauwarm abkühlen lassen, dabei wird es noch etwas fester und lässt sich später gut zu Bällchen formen.

Das Eiweiß verquirlen. Aus dem abgekühlten Risotto mit leicht angefeuchteten Händen 12 kleine Taler formen. Etwas Schinken sowie je 1 Mini-Mozzarellakugel daraufgeben und den Reis um die Füllung herum zu Bällchen verschließen.

Reichlich Sonnenblumenöl in einer großen, tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzlöffelstiel kleine Bläschen hochsteigen. Die Reisbällchen erst im Eiweiß, dann in den Semmelbröseln wälzen. Diese gut andrücken. Die panierten Reisbällchen portionsweise in ca. 5 Minuten im heißen Öl goldbraun ausbacken, dann mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Arancini mit dem restlichen Parmesan bestreuen und sofort oder lauwarm abgekühlt servieren.





Tramezzini con gorgonzola, mela e speck

Tramezzini mit Gorgonzolacreme, Apfel und Speck

ZUBEREITUNGSZEIT | 30 Minuten

ZUTATEN *für 8 Stück*

- ***4 Scheiben Südtiroler Speck***
- ***1 Apfel***
- ***1 TL Zucker***
- ***100 g Gorgonzola***
- ***200 g Mascarpone***
- ***8 Tramezzini-Brotscheiben (ca. 10 x 10 cm)***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Den Speck in beliebig große Stücke schneiden und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten knusprig anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pfanne wird noch für den Apfel benötigt.

Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Apfelwürfel bei mittlerer Hitze im Speckfett anbraten. Den Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Die Mischung vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Gorgonzola und Mascarpone in eine Schüssel geben und glatt rühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Die Tramezzini-Brotscheiben nach Belieben anrösten oder ungeröstet verwenden. Alle Brotscheiben gleichmäßig dick mit der Gorgonzolacreme bestreichen, dann auf der Hälfte der Brotscheiben gebratenen Südtiroler Speck und karamellisierten Apfel verteilen. Die übrigen Brotscheiben als Deckel darauflegen. Alle 4 Sandwiches diagonal halbieren, sodass dreieckige Tramezzini entstehen. Diese sofort servieren.

Grundsätzlich harmoniert Gorgonzola hervorragend mit Kombinationen aus süßen Früchten und herzhaften, salzigen Komponenten, z. B. eine schöne, reife Birne mit Pancetta oder Feigen mit San-Daniele-Schinken.

Vitello tonnato

Vitello tonnato

ZUBEREITUNGSZEIT | 100 Minuten zzgl. 11 Stunden Ruhezeit

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 Bund Suppengrün***
- ***1 Zwiebel***
- ***800 g Kalbfleisch (Nuss oder Oberschale)***
- ***4 Stiele Thymian***
- ***2 Lorbeerblätter***
- ***3 Gewürznelken***
- ***ca. 1 l trockener Weißwein***
- ***300 g Thunfisch im eigenen Saft (Dose)***
- ***4 Sardellenfilets in Öl (Glas)***
- ***2 Eigelb***
- ***3 EL Kapern in Lake (Glas), abgetropft***
- ***3 EL heller Balsamicoessig***
- ***250 ml natives Olivenöl extra***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Das Suppengrün gründlich waschen, putzen und würfeln. Die Zwiebel schälen und in Viertel schneiden. Das Kalbfleisch in einen großen Topf geben. Suppengrün, Zwiebel, Thymian, Lorbeer, Gewürznelken und Wein dazugeben. Das Fleisch abgedeckt im kalten Sud über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag so viel kaltes Wasser dazugießen, dass das Fleisch bedeckt ist. Alles aufkochen lassen und 1 TL Salz dazugeben. Das Fleisch bei kleiner Hitze in ca. 60 Minuten gar ziehen lassen, dann im Sud auskühlen lassen.

Für die Soße den Thunfisch abtropfen lassen. Die Sardellen abspülen und trocken tupfen. Thunfisch, Sardellen und Eigelbe sowie 2 EL Kapern und Essig in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Nach Belieben 2–3 EL des kalten Kochsuds unterrühren. Das Olivenöl nach und nach dazugießen und unterschlagen. Die Thunfischsoße mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Das kalte durchgezogene Kalbfleisch aus dem Sud heben und trocken tupfen, dann in dünne Scheiben schneiden. Diese flach auf Tellern auslegen und mit der Thunfischsoße beträufeln. Die Teller mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 3 Stunden kalt stellen, damit alles gut durchziehen kann. Das Vitello tonnato mit den übrigen Kapern garnieren und sofort servieren.

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

Vitello tonnato ist ein beliebter klassischer Antipasto, der hierzulande auf der Speisekarte eines jeden guten italienischen Restaurants zu finden ist. Das Gericht besteht aus rosa gegartem Kalbfleisch und einer cremigen Thunfischsoße und schmeckt leicht gekühlt am besten. Aus diesem Grund kann es auch sehr gut etwa einen Tag im Voraus zubereitet werden.





Frittata di verdure al forno

Gemüse-Frittata aus dem Ofen

ZUBEREITUNGSZEIT | 45 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***2 grüne Paprikaschoten***
- ***200 g Champignons***
- ***1 große Fenchelknolle***
- ***1 rote Zwiebel***
- ***1 Knoblauchzehe***
- ***6 Eier***
- ***200 ml Milch***
- ***50 g frisch geriebener Pecorino***
- ***2 Stiele Oregano***
- ***2 EL natives Olivenöl extra***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Fenchel waschen, putzen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Den Backofen 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier mit Milch und Pecorino in einer Schüssel verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Hälfte davon hacken und unter die Eiermischung rühren.

Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Das übrige Gemüse dazugeben und bei mittlerer Hitze 6 Minuten in der Pfanne andünsten. Salzen und pfeffern.

Die Eiermischung über das Gemüse gießen, durch Rütteln gut verteilen und 3–4 Minuten stocken lassen. Die Frittata dann in der offenen Pfanne 20–25 Minuten im vorgeheizten Ofen zu Ende backen. Die Eimasse sollte dann komplett gestockt sein.

Die Frittata vom Pfannenrand lösen, auf einen Teller gleiten lassen und in Stücke schneiden, dann mit dem übrigen Oregano garnieren und sofort servieren.

VEGETARISCH

GLUTENFREI

Für etwas mehr Würze können einige gehackte Kapern oder grüne Oliven zur Eiermischung gegeben werden. Wer es nicht vegetarisch haben muss, kann auch 3–4 gehackte Sardellenfilets mit dem Gemüse vermengen. Die Eiermischung sollte dann jedoch etwas weniger stark gesalzen werden.

Zuppa di pomodoro con crostini di polenta

Tomatensuppe mit Polenta-Croûtons

ZUBEREITUNGSZEIT | 80 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***500 g Tomaten***
- ***2 Zwiebeln***
- ***2 Knoblauchzehen***
- ***1/2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Thymian, Oregano und Majoran)***
- ***6 EL natives Olivenöl extra***
- ***1 l Gemüsebrühe***
- ***150 g Polentagrieß***
- ***etwas frisch geriebene Muskatnuss***
- ***50 g frisch geriebener Parmesan***
- ***abgeriebene Schale von 1/2 Bioorange***
- ***400 g passierte Tomaten (Dose)***
- ***1 TL Zucker***
- ***1 TL Butter***
- ***1 Schalotte, geschält, gewürfelt***
- ***150 ml Milch***
- ***5 Stiele Basilikum***
- ***100 g Sahne***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

VEGETARISCH

GLUTENFREI

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen und halbieren, dann vom Stielansatz befreien und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Gemüse und Kräuter auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 4 EL Olivenöl beträufeln und salzen und pfeffern. Alles ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

500 ml Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. 120 g Polentagrieß unter Rühren hineingeben und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen, dabei weiterrühren. Die Polenta mit etwas Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan unterrühren, die Masse dann ca. 1 cm dick auf einem mit Backpapier belegten Backblech verstreichen und auskühlen lassen. Inzwischen die Tomatenmischung aus dem Ofen nehmen und in einen großen Topf geben. Orangenschale, übrige Brühe und passierte Tomaten dazugeben. Alles mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, die Suppe aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Für den Basilikumschaum Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin kurz andünsten. Milch dazugeben und aufkochen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, in die Milch geben und den Mix mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung mit dem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb streichen und kalt stellen.

Die ausgekühlte Polenta in kleine Würfel schneiden, im übrigen Polentagrieß wälzen und in einer Pfanne im übrigen Öl unter Wenden goldbraun und knusprig anbraten. Die Basilikummilch mit dem Stabmixer schaumig aufmixen. Die Sahne zur Tomatensuppe geben und diese mit dem Stabmixer pürieren.

Die Tomatensuppe in Suppenschalen verteilen und jeweils mit 1 Klecks Basilikumschaum sowie einigen krossen Polenta-Croûtons garnieren, dann sofort servieren.





Bruschette con pere e noci

Birnen-Bruschette mit Walnüssen

ZUBEREITUNGSZEIT | 25 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***2 EL Walnusskerne***
- ***1 Knoblauchzehe***
- ***6 Salbeiblätter***
- ***6 Radicchioblätter***
- ***1 Ciabatta***
- ***2 EL natives Olivenöl extra***
- ***2 reife Birnen***
- ***2 EL flüssiger Honig***
- ***2 EL heller Balsamicoessig***
- ***150 g Ricotta***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und hacken. Salbei waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Den Radicchio waschen, trocken tupfen und etwas kleiner zupfen.

Das Ciabatta in Scheiben schneiden und in der Pfanne in heißem Olivenöl mit Knoblauch leicht braun rösten. Inzwischen die Birnen waschen und halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Das geröstete Ciabatta beiseitestellen. Die Birnen mit Honig in der Pfanne karamellisieren lassen, mit Balsamicoessig ablöschen und leicht einköcheln lassen.

Den Ricotta mit Walnüssen und etwas Salbei verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Ciabattascheiben damit bestreichen. Radicchio und Birnen darauf verteilen. Die Bruschette mit dem übrigem Salbei sowie etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

VEGETARISCH

Zwischen der Zubereitung und dem Servieren sollte bei Bruschette so wenig Zeit wie möglich vergehen, da die krossen Brotscheiben sonst ihre Knusprigkeit verlieren und unter dem Belag aufweichen. Außerdem entfalten sich die herrlichen Aromen warm serviert am besten.

Carpaccio di manzo con asparagi verdi

Rindfleisch-Carpaccio mit grünem Spargel

ZUBEREITUNGSZEIT | 30 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***5 EL natives Olivenöl extra***
- ***12 sehr dünne Scheiben Rinderfilet (ca. 300 g)***
- ***1 EL Balsamicoessig***
- ***1 TL Kapern in Lake (Glas)***
- ***4 Stangen grüner Spargel***
- ***40 g Parmesan***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Je 1/2 EL Olivenöl auf 4 Tellern verstreichen. Die Rinderfiletscheiben einzeln zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie plattieren und je 3 flach auf den Tellern auslegen. Übriges Olivenöl mit dem Balsamicoessig verquirlen. Kapern abtropfen lassen, hacken und unter die Vinaigrette mischen.

Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und von den holzigen Enden befreien. Die Spargelstangen mithilfe eines Sparschälers der Länge nach in sehr dünne Streifen hobeln. Die Spargelstreifen auf dem Rindfleisch anrichten und mit der Kapernvinaigrette beträufeln. Den Parmesan grob raspeln und darüberstreuen. Das Carpaccio mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

Möchte man ein großes Stück Rindfleisch lieber selbst in dünne Scheiben schneiden, hilft es, wenn man es in Frischhaltefolie wickelt und ca. 30 Minuten in den Tiefkühlschrank legt. Anschließend mit einem scharfen Messer hauchdünne Scheiben abschneiden und diese direkt auf die Teller legen.





Panini con crema di avocado e prosciutto

Panini mit Avocadocreme und Schinken

ZUBEREITUNGSZEIT | 30 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***2 Avocados***
- ***3 EL Biozitronensaft***
- ***3 EL Frischkäse***
- ***4 Tomaten***
- ***2 Kugeln Mozzarella***
- ***4 Stiele Basilikum***
- ***8 Blätter Lollo rosso***
- ***1 Ciabatta***
- ***80 g italienischer Kochschinken***
- ***2 EL natives Olivenöl extra***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Avocados halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, mit Zitronensaft und Frischkäse in ein hohes, schmales Gefäß geben und fein pürieren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Basilikum und Salat waschen und trocken tupfen. Die Basilikumblättchen von den Stielen zupfen.

Einen Kontaktgrill oder eine Grillpfanne erhitzen. Das Ciabatta in 4 Stücke schneiden und jeweils waagerecht halbieren. Alle Hälften mit der Avocadocreme bestreichen. Die Unterseiten mit je 2 Salatblättern sowie Kochschinken, Tomaten, Mozzarella und Basilikum belegen und die Oberseiten aufsetzen.

Die Außenseiten der Panini mit Olivenöl bestreichen und die Panini im Kontaktgrill oder in einer Grillpfanne kurz goldbraun anrösten. Jedes Panini in der Mitte halbieren und servieren.

Wer keine Avocados zur Hand hat, kann alternativ aus einem cremigen Milchprodukt wie Frischkäse, Mascarpone oder Ricotta und etwas Pesto (Grundrezepte Seite 11) einen schnellen würzigen Aufstrich für die Panini anrühren.

Vellutata di fagioli con spiedino di pollo

Weiße-Bohnen-Suppe mit Hähnchenspieß

ZUBEREITUNGSZEIT | 35 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 Zwiebel***
- ***1 Knoblauchzehe***
- ***1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Oregano, Basilikum, Petersilie, Thymian)***
- ***3 EL natives Olivenöl extra***
- ***50 ml trockener Weißwein***
- ***600 g Cannellinibohnen (Dose)***
- ***ca. 1 l heiße Gemüsebrühe***
- ***4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)***
- ***100 g Mascarpone***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die gehackten Kräuter mit Salz und Pfeffer würzen und bis zur Verwendung beiseitestellen.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze darin andünsten, dann mit Wein ablöschen und alles kurz köcheln lassen. Die Cannellinibohnen durch ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen, dann mit der Gemüsebrühe in den Topf geben und alles bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Hähnchenfleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Diese auf 4 lange Holzspieße stecken. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin 5–7 Minuten braten.

Die Weiße-Bohnen-Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und den Mascarpone unterrühren, die Suppe dann mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die gebratenen Hähnchenspieße aus der Pfanne nehmen und rundum in den gehackten Kräutern wälzen. Die Spieße zur Suppe servieren.

GLUTENFREI

Statt Spieße aus den Hähnchenbrustfilets herzustellen, können diese auch im Ganzen angebraten, in den Kräutern gewälzt und vorsichtig in Scheiben geschnitten werden. Diese dann auf die Suppenteller verteilen und die Suppe vorsichtig so in die Teller geben, dass das Fleisch nicht komplett bedeckt ist.





Bruschette con finocchi e culatello

Bruschette mit Fenchelsalat und Culatello

ZUBEREITUNGSZEIT | 30 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 roter Peperoncino***
- ***1 mittelgroße Fenchelknolle***
- ***abgeriebene Schale und Saft von 1/2 Bioorange***
- ***1 EL Rosinen***
- ***4 große Scheiben italienisches Landbrot***
- ***4 EL natives Olivenöl extra***
- ***2 Knoblauchzehen, geschält, halbiert***
- ***4 Scheiben Culatello, hauchdünn aufgeschnitten***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Peperoncino waschen, entkernen und hacken. Die Fenchelknolle waschen, halbieren und vom Strunk befreien, das Fenchelgrün beiseitelegen. Den Fenchel in feine Streifen schneiden oder hobeln und mit Orangenschale und -saft sowie Rosinen und gehacktem Peperoncino in einer Schüssel vermengen. Den Mix kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und kurz durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Brotscheiben mit dem Olivenöl beträufeln und in einer Grillpfanne von beiden Seiten so anrösten, dass schöne Röststreifen entstehen. Die Brotscheiben dann aus der Pfanne nehmen und jede Brotscheibe auf einer Seite mit 1/2 geschälten Knoblauchzehe einreiben.

Das beiseitegelegte Fenchelgrün grob hacken und kurz vor dem Servieren mit dem durchgezogenen Fenchelsalat vermengen. Diesen dann ohne das Dressing auf den Bruschette verteilen, damit diese nicht zu sehr durchweichen. Den Culatello in grobe Stücke zupfen und auf den Bruschette anrichten. Die Bruschette sofort servieren.

LAKTOSEFREI

Bruschette lassen niemals Langeweile aufkommen. Neben dem beliebten Klassiker, für den kross geröstete Brotscheiben mit einer saftigen Tomatenmischung belegt werden, sind die Möglichkeiten, Varianten zuzubereiten, schier unerschöpflich, wie diese Kreation mit Fenchelsalat und Culatello – ein herrlich würziger Schinken aus der Nähe von Parma – beweist.

Tipps und Tricks

Was gilt es bei der Zubereitung von Antipasti, Suppen, Panini, Frittata & Co. zu beachten und welche Produkte sind eine gute Ergänzung? Wir verraten es Ihnen



ITALIENISCHER ESSIG

Aus Leckerem etwas Einzigartiges machen: Mit dem „Mazzetti Aceto Balsamico di Modena“ verwandeln Sie schlichte Häppchen mit Leichtigkeit in unvergleichliche Leckerbissen. Perfekt zu Melone, Oliven, Parmaschinken, Burrata und vielem mehr! Alle Infos unter www.mazzettioriginale.de



LEKTÜRETIPP

Der „König der Panini“, Daniele Reponi, präsentiert im Buch „Gourmet Panini“ 70 überragende Rezepte von Klassikern bis hin zu ausgefallenen Kreationen. Südwest Verlag, 20 Euro

KLEINE KÖSTLICHKEITEN

❖ **DER ITALIENISCHE APERITIVO** Italienische Geselligkeit zum Feierabend, das ist die Aperitivo-Kultur. Ein Aperitif ist dabei weit mehr als ein bloßes Getränk. Mit diesem entspannten Ritual, bei dem man sich auf einen Drink, ein paar Snacks und zu guten Gesprächen in netter Runde trifft, läuten die Italiener gern den Abend ein. Im Zentrum steht dabei der Drink (z. B. Negroni), der von kleinen Snacks wie Pistazien, Käse und Schinken, Oliven, Grissini oder anderem Fingerfood begleitet wird.

❖ **WAS SIND ANTIPASTI?** Antipasto ist namentlich der Gang „vor der Mahlzeit“, also die Vorspeise. Klassischerweise wird in Italien luftgetrockneter Aufschnitt wie Käse, Schinken oder Salami in Begleitung von in Olivenöl eingelegtem Gemüse sowie geröstetem Brot serviert.

❖ **ZUM DIPPEN** Unter dem Namen Bagna càuda wird in der Region Piemont eine Art Fondue aus Olivenöl, Butter, Knoblauch und Sardellen zubereitet. Zum Stippen in die warme Mischung reicht man Brokkoli, Karotten und anderes rohes Gemüse.

SUPPEN ZUBEREITEN

❖ **SUPPE ODER EINTOPF?** Eintöpfe sind in der italienischen Küche tief verankert, hierfür wurden traditionell die selbst angebauten Lebensmittel (Gemüse, Hülsenfrüchte etc.) miteinander kombiniert und zu einem aromatischen Eintopf gekocht. Cremesuppen sind eher eine neuere Erscheinung.

❖ **WIE VERFEINERN?** Gut bietet sich ein grobes Pesto an, das man als Klecks auf Suppe oder Eintopf gibt und dann unterrührt. Alternativ ist auch Gremolata (ein gehackter Mix aus abgeriebener Zitrusschale, Knoblauch und Kräutern) ein tolles Würzextra.

ITALIENISCHE BELEGTE BROTE

❖ **PANINI** Für klassische Panini wird italienisches Brot oder Brötchen mit Salami, Schinken, Mortadella, Käse oder anderen Zutaten nach Wahl belegt. Nach Belieben kann das Sandwich noch in einem Paninigrill knusprig geröstet werden.

❖ **TRAMEZZINI** Das zarte Gegenstück zu Panini. Hierfür werden rindenlose große rechteckige Weißbrotscheiben nach Belieben belegt, mit einer weiteren Scheibe Brot abgedeckt und dann in Dreiecke geschnitten. Das spezielle Tramezzinibrot ist hierzulande in vielen Supermärkten erhältlich, alternativ kann man auch auf große Toastbrotscheiben zurückgreifen.

❖ **CROSTINI** Knusprig geröstete Brotscheiben, die mit einem cremigen Aufstrich gern zum Aperitivo serviert werden. Hierfür bieten sich zum Beispiel Cremes auf Basis von gegartem Gemüse (Artischocken, Erbsen, Bohnen) an.

ANDERE KLEINE GERICHTE

❖ **ARANCINI** Die frittierten Reisbällchen stammen ursprünglich aus der sizilianischen Küche und sind ein beliebtes Streetfood. Der Name „Arancini" bedeutet übersetzt „kleine Orangen" und rührt vom Aussehen der frittierten Spezialität. Die Basis ist ein ausgekühltes Risotto mit etwas festerer Konsistenz als gewöhnlich, das zu Kugeln oder Kegeln geformt und mit Zutaten nach Wahl gefüllt wird. Es folgt eine Panierung mit Ei und Semmelbröseln und das Ausbacken in heißem Öl.

❖ **FRITTATA** Das Omelett ist ein italienischer Klassiker. Wie gewöhnliche Omeletts besteht die Frittata aus verquirlten Eiern, die in Butter gebraten werden. Ihre Konsistenz ist fest, ohne dabei trocken zu sein. Außerdem werden sämtliche Zutaten wie z. B. Käse, Zwiebeln, Tomaten oder anderes Gemüse direkt unter die rohe Eimasse gemengt, wodurch sich alle Aromen gut verbinden. Wichtig bei der Zubereitung ist die Hitze. Sie sollte klein sein, damit die Frittata gleichmäßig stockt, ohne anzubrennen.

❖ **PIADINA** Ein in einer beschichteten Pfanne gebackener Teigfladen mit Schweineschmalz, der nach dem Backen mit Zutaten nach Wahl (beispielsweise mit Mozzarella, Tomaten und Rucola) belegt und zusammengeklappt wird. Diese Spezialität hat ihren Ursprung in der Region Emilia-Romagna.



LECKERE BROTE

Mit den Brotbackmischungen von „mein ZauberTopf" duftet es fortan zu Hause wie in der Backstube. Die Sorten „Bauernbrot", „Joghurtbrot" und „Körnerbrot" reichen jeweils für zwei große Laibe Brot. Sie müssen nur noch Wasser bzw. Joghurt zum Mix geben und alles verkneten, dann geht es ans Backen und Genießen. Ca. 6 Euro/1-kg-Tüte. Mehr Infos und Bestellung unter ***www.zaubertopf-shop.de***



HÜBSCHES GESCHIRR

Diese eleganten Schmuckstücke der Serie „Saisons" von ASA überzeugen durch ihr schlichtes und zeitloses Design. Die Keramiken werden beim Brennvorgang mit einer Glasur versehen, die jedes Stück zum Unikat machen. Mehr unter ***www.asa-selection.de***

Fotos: PR (3); Anna Gieseler (1)

KAPITEL 2

Pasta, Pizza, Risotto, Gnocchi und Polenta







Sie sind
der Inbegriff der
italienischen Küche
und so beliebt, dass sie noch
nicht einmal eine Übersetzung
ins Deutsche benötigen. Und dabei
bieten die fantastischen fünf so große
Abwechslung, dass manch einem Genießer
schwindelig werden könnte. Die besten
Rezepte für Pasta, Pizza, Risotto,
Gnocchi und Polenta werden
für viele genussvolle
Momente sorgen
– garantiert!







Spaghetti carbonara

Spaghetti Carbonara

ZUBEREITUNGSZEIT | 25 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***400 g Spaghetti***
- ***150 g Pancetta***
- ***1 Bund Petersilie***
- ***4 sehr frische Eier***
- ***100 g frisch geriebener Parmesan***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser al dente garen. Inzwischen den Pancetta in Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

Die Eier in einer Schüssel mit der Hälfte des Parmesans kräftig verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pancetta ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne knusprig anbraten. Die Spaghetti abgießen, dabei ca. 100 ml des Kochwassers auffangen. Spaghetti und Kochwasser zum Pancetta geben und alles einmal aufkochen lassen.

Die Pfanne vom Herd nehmen und die Eiermischung rasch unter die Pasta rühren. Die Petersilie dazugeben und alles sehr gründlich vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit dem übrigen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

LAKTOSEFREI

Entgegen der Ansicht vieler Pastaliebhaber gehört in eine original italienische Carbonara keine Sahne. Diese cremige Soße besteht im Grunde genommen lediglich aus Eiern, Pancetta und frisch geriebenem Hartkäse (Parmesan oder Pecorino). Äußerst wichtig ist ein zügiges Vermengen der Eiermischung mit der tropfnassen Pasta, sodass die Eiermischung nicht stockt, sondern ein sämiges Söße chen ergibt, das die Pasta umschließt.

Fusilli all'arrabbiata

Fusilli all'arrabbiata

ZUBEREITUNGSZEIT | 60 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***2 Zwiebeln***
- ***2 Knoblauchzehen***
- ***2 rote Peperoncini***
- ***5 Stiele Oregano***
- ***100 g Pancetta***
- ***1 kg Tomaten***
- ***2 EL natives Olivenöl extra***
- ***400 g Fusilli***
- ***etwas frisch geriebener Pecorino***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Peperoncini waschen und in feine Ringe schneiden. Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, 2/3 davon fein hacken. Pancetta in kleine Würfel schneiden.

Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und in einem Topf mit kochendem Wasser überbrühen. Nach 2–3 Minuten abgießen, abschrecken und enthäuten, vom Stielansatz befreien und in Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Pancetta darin bei mittlerer Hitze andünsten. Tomaten, Peperoncini und gehackten Oregano dazugeben. Diese Mischung ca. 25 Minuten abgedeckt köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Fusilli nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Die Fusilli abgießen und tropfnass mit der Tomatensoße vermengen. Die Pasta ca. 1 Minute auf dem ausgeschalteten Herd ziehen lassen, dann auf Teller verteilen, mit dem übrigen Oregano und frisch geriebenem Pecorino bestreuen und sofort servieren.

Diese scharfe Pastasoße heizt richtig ein. Seinen Namen verdankt der pikante Sugo nicht nur seiner Schärfe, sondern auch dem Koch bzw. der Köchin. Übersetzt heißt „arrabbiata" so viel wie „wütend", und man sagt, dass die Pasta all'arrabbiata schärfer werde, je wütender der Koch oder die Köchin sei. Beim Schneiden von Peperoncino ist es sehr ratsam, Einmalhandschuhe zu tragen, damit das Capsaicin, der scharfe Inhaltsstoff der Peperoncini, nicht auf der Haut oder beim späteren Kontakt mit den Augen brennt.

LAKTOSEFREI





Cannelloni con erbe aromatiche e ricotta

Kräuter-Ricotta-Cannelloni

ZUBEREITUNGSZEIT | 70 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Rosmarin, Thymian, Schnittlauch und Basilikum)***
- ***500 g Ricotta***
- ***1 Eigelb***
- ***60 g frisch geriebener Pecorino***
- ***16 Cannelloniröllchen***
- ***800 g Tomatensoße (Grundrezept Seite 11)***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen, die Nadeln von den Zweigen zupfen. Alles fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Ca. 1 EL der gemischten Kräuter zum Garnieren beiseitestellen.

Die restlichen Kräuter mit Ricotta, Eigelb und 30 g Pecorino vermischen, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Cannelloniröllchen in kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren, dann abgießen und quer halbieren. Die Tomatensoße langsam unter Rühren in einem Topf erwärmen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Etwas Tomatensoße in eine Auflaufform geben und darin verstreichen. Die halbierten vorgegarten Cannelloniröllchen mit der Öffnung nach oben in die Soße setzen.

Die Ricottamasse in einen Spritzbeutel geben und portionsweise in die Cannelloniröllchen füllen. Die übrige Tomatensoße angießen und alles mit dem restlichen geriebenen Pecorino bestreuen. Die Cannelloni 35–40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Cannelloni aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit den restlichen Kräutern bestreuen und servieren.

VEGETARISCH

Für eine etwas schnellere Variante dieses Gerichts einfach Pesto verwenden. Dazu 3 EL gutes gekauftes oder – noch besser – selbst gemachtes grünes Pesto (Grundrezept Seite 11) in einer Schüssel mit Ricotta, Eigelb und Pecorino verrühren und die Cannelloniröllchen mit dieser Masse füllen. Anschließend wie im Rezept beschrieben fortfahren.

Ravioli di zucca burro e salvia

Kürbis-Ravioli in Salbeibutter

ZUBEREITUNGSZEIT | 60 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten***
- ***4 Eier***
- ***2 Knoblauchzehen***
- ***1 kleiner Butternusskürbis (ca. 400 g Fruchtfleisch)***
- ***100 g Butter***
- ***75 ml Gemüsebrühe***
- ***2 EL Crème fraîche***
- ***140 g frisch geriebener Parmesan***
- ***70 g Walnusskerne***
- ***15 Salbeiblätter***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Mehl, Eier, 1–2 EL Wasser und 1/2 TL Salz in einer großen Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Inzwischen für die Füllung die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Kürbis quer halbieren, die Hälften anschließend längs halbieren. Kerne und Fasern mit einem Esslöffel entfernen. Die Kürbisstücke schälen und in grobe Würfel schneiden. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Kürbis dazugeben, kurz anbraten und mit der Brühe ablöschen, dann bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden in ca. 20 Minuten garen.

Den gegarten Kürbis mit Crème fraîche, 100 g Parmesan und Walnüssen in ein hohes Gefäß geben und alles mit dem Stabmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Diese salzen und pfeffern.

Den Pastateig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, dann in kleinere Portionen teilen und diese mithilfe der Pastamaschine zu dünnen Teigbahnen verarbeiten. Diese auf die bemehlte Arbeitsfläche legen und Kreise (Ø 6 cm) ausstechen. Die Hälfte der Teigkreise mit je 1/2 TL der Füllung belegen und die übrigen Kreise darauflegen. Die Teigkanten mit den Zinken einer Gabel zusammendrücken. Die Ravioli ca. 3 Minuten in siedendem Salzwasser garen, anschließend mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

Die Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen, etwas Salz und die Salbeiblätter dazugeben. Die abgetropften Kürbis-Ravioli in der Salbeibutter schwenken. Ravioli und Salbeibutter auf Teller verteilen, mit dem übrigen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

VEGETARISCH





Lasagne al ragù

Lasagne bolognese

ZUBEREITUNGSZEIT | 105 Minuten

ZUTATEN *für 4–6 Personen*

- ***2 Zwiebeln***
- ***2 Knoblauchzehen***
- ***1 großes Bund Suppengrün (ca. 500 g)***
- ***2 EL natives Olivenöl extra***
- ***750 g Rinderhackfleisch***
- ***3 EL Tomatenmark***
- ***100 ml trockener Rotwein***
- ***500 g stückige Tomaten (Dose)***
- ***200 ml Rinderbrühe***
- ***2 EL gemischte Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian, Oregano), gehackt***
- ***1 Prise Zucker***
- ***3 EL Butter***
- ***2 EL Mehl***
- ***250 ml Milch***
- ***120 g frisch geriebener Parmesan***
- ***12 Lasagneplatten***
- ***300 g Mozzarella***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten und Sellerie putzen, waschen und schälen, beides in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in kleine Stücke schneiden.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin bei großer Hitze scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten, dann Gemüsewürfel und -stücke dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten, dann alles mit Rotwein ablöschen. Tomaten, Brühe und Kräuter dazugeben. Die Bolognesesoße aufkochen, dann bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

In der Zwischenzeit für die Béchamelsoße die Butter in einem Topf langsam schmelzen. Das Mehl dazugeben und anschwitzen, dann nach und nach unter Rühren Milch und 250 ml kaltes Wasser dazugießen. Alles aufkochen und ca. 5 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen, bis die Soße cremig geworden ist. 2 EL des geriebenen Parmesans beiseitelegen, den Rest unter die Béchamelsoße rühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Etwas der Béchamelsoße auf dem Boden einer Auflaufform verteilen, dann abwechselnd Lasagneplatten, Bolognese und Béchamelsoße aufschichten, dabei mit Lasagneplatten und Béchamelsoße abschließen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Die Lasagne mit Mozzarella belegen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen, dann im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

Spaghettini con asparagi bianchi e fagioli

Spaghettini mit weißem Spargel und Bohnen

ZUBEREITUNGSZEIT | 40 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***400 g weißer Spargel***
- ***300 g grüne Bohnen***
- ***1 Handvoll Pinienkerne***
- ***400 g Spaghettini***
- ***2 sehr frische Eier***
- ***70 g frisch geriebener Parmesan***
- ***200 g Pancetta***
- ***3 EL natives Olivenöl extra***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Den Spargel schälen, von den Enden befreien und schräg in 4 cm lange Stücke schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und schräg halbieren. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Abkühlen lassen und grob hacken.

Spargel und Bohnen in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 12 Minuten bissfest garen, dann abgießen und gut abtropfen lassen. Die Spaghettini in einem weiteren Topf nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

In der Zwischenzeit die Eier und den geriebenen Parmesan in einer Schüssel verrühren. Die Mischung mit Pfeffer würzen. Den Pancetta in dünne Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Spargel und Bohnen darin kurz rundherum anbraten, dann salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne das restliche Öl erhitzen. Den Pancetta darin auslassen. Pancetta und 2 kleine Kellen Nudelkochwasser zur Eiermischung geben und schnell verrühren. Spaghettini abgießen und tropfnass mit dem blanchierten Gemüse unter die Soße heben. Die Pasta auf Teller verteilen, mit den gerösteten Pinienkernen sowie etwas Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

LAKTOSEFREI

Geröstete Pinienkerne sorgen für ein nussiges Aroma in diesem Pastagericht. Durch das Anrösten intensiviert sich der Geschmack noch um ein Vielfaches. Beim Anrösten der wertvollen Kerne unbedingt in der Nähe bleiben und die Pfanne regelmäßig schwenken, damit die Kerne nicht zu dunkel – und damit bitter – werden oder gar verbrennen.





Rigatoni alla norma

Rigatoni alla norma

ZUBEREITUNGSZEIT | 50 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***600 g Auberginen***
- ***1 Zwiebel***
- ***1 Knoblauchzehe***
- ***1/2 Bund Basilikum***
- ***70 ml natives Olivenöl extra***
- ***500 g passierte Tomaten (Dose)***
- ***1/2 TL Zucker***
- ***400 g Rigatoni***
- ***150 g Ricotta salata***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Auberginen waschen, von den Enden befreien und in dünne Scheiben schneiden. Diese auf ein Backblech legen, salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und hacken.

2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die passierten Tomaten dazugeben, alles aufkochen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatensoße bei kleiner Hitze 10 Minuten sanft köcheln lassen.

Die Rigatoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Auberginenscheiben trocken tupfen. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin portionsweise goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Hälfte des Ricotta salata grob zerbröckeln und unter die Tomatensoße rühren, dann die gebratenen Auberginen untermischen. Die Rigatoni abgießen und tropfnass unterheben. Das Gericht auf Teller verteilen und mit übrigem Ricotta salata und Basilikum garnieren, dann sofort servieren.

VEGETARISCH

Die Zubereitungsart dieses Pastagerichts stammt aus Sizilien und ist nach der gleichnamigen Oper von Vincenzo Bellini benannt. Der Clou ist Ricotta salata, eine gereifte gesalzene Variante des italienischen Frischkäses aus Schafsmolke, der dank seiner festen Struktur auch gehobelt oder gerieben werden kann.

Orecchiette con cavoletti di Bruxelles

Orecchiette mit Rosenkohl

ZUBEREITUNGSZEIT | 35 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***400 g Rosenkohl***
- ***1 Zwiebel***
- ***1 Knoblauchzehe***
- ***2 EL natives Olivenöl extra***
- ***100 ml Weißwein***
- ***250 ml Gemüsebrühe***
- ***400 g Orecchiette***
- ***100 g Mandelkerne***
- ***12 Scheiben Pancetta***
- ***200 g Mascarpone***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Den Rosenkohl putzen und waschen, die Röschen halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Rosenkohl dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit Weißwein ablöschen und kurz aufkochen, dann mit der Brühe aufgießen, bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten garen.

Die Orecchiette nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen die Mandeln grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer weiteren Pfanne goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen. Den Pancetta in Streifen schneiden und ebenfalls ohne Zugabe von Fett in der Pfanne kross anbraten.

Mascarpone zum Rosenkohl geben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Orecchiette abgießen und tropfnass unter die Gemüsemischung heben. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Mandeln und Pancetta garnieren und servieren.

Ein herrlich winterliches Pastagericht mit Rosenkohl. Beim Anbraten entwickelt dieser ein leicht süßliches Aroma, das ideal mit den al dente gegarten Orecchiette, der Weißwein-Mascarpone-Soße und dem gebratenen Pancetta harmoniert. Die gehackten Mandeln sorgen für einen tollen kernigen Biss.





Lasagne alle verdure

Grüne Gemüselasagne mit Pesto-Ricotta

ZUBEREITUNGSZEIT | 90 Minuten

ZUTATEN *für 6 Personen*

- ***150 g TK-Erbsen***
- ***2 Zucchini***
- ***1 kleiner Romanesco***
- ***200 g Zuckerschoten***
- ***750 g Ricotta***
- ***250 ml Milch***
- ***125 g Basilikumpesto***
- ***3 EL Kapern in Lake (Glas)***
- ***etwas geräuchertes Paprikapulver***
- ***15 Lasagneplatten***
- ***100 g Parmesan***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Erbsen auftauen lassen. Zucchini waschen, trocken reiben, von den Enden befreien und in Scheiben schneiden. Romanesco putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Zuckerschoten putzen und waschen.

Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Das Gemüse darin in ca. 3 Minuten bissfest kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb gründlich abtropfen lassen.

Ricotta, Milch und Pesto in einer Schüssel verrühren. Kapern abtropfen lassen und dazugeben. Die Creme mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Lasagneplatten, Gemüse und Ricottacreme in einer großen Auflaufform abwechselnd aufschichten, mit Ricottacreme abschließen. Den Parmesan reiben und darüberstreuen.

Die Gemüselasagne im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Lasagne dann aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen und servieren.

VEGETARISCH

Auf der Suche nach Abwechslung? Anstelle von Erbsen, Zucchini, Romanesco und Zuckerschoten bieten sich auch andere grüne Gemüsesorten für die Zubereitung der Lasagne an: beispielsweise grüne Bohnen, Grünkohl, Brokkoli und grüne Paprikaschoten. Diese putzen, waschen und blanchieren und mit den übrigen Zutaten wie im Rezept beschrieben verarbeiten.

Tagliatelle al ragù

Tagliatelle bolognese

ZUBEREITUNGSZEIT | 2 Stunden

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 Zwiebel***
- ***2 Karotten***
- ***2 Stangen Staudensellerie***
- ***4 Stiele Thymian***
- ***150 g Pancetta***
- ***3 EL natives Olivenöl extra***
- ***500 g gemischtes Hackfleisch***
- ***1 EL Tomatenmark***
- ***150 ml Rotwein***
- ***2 Lorbeerblätter***
- ***1 Prise Zucker***
- ***400 g passierte Tomaten (Dose)***
- ***400 g Tagliatelle***
- ***70 g frisch geriebener Parmesan***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Zwiebel und Karotten schälen und fein würfeln. Den Staudensellerie waschen, ggf. entfädeln und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Den Pancetta in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Pancetta darin kurz anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und bei großer Hitze scharf anbraten. Zwiebel, Karotten und Sellerie dazugeben und kurz mitbraten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten, dann alles mit dem Rotwein ablöschen. Thymianstiele und Lorbeerblätter dazugeben, alles mit Zucker sowie Salz und Pfeffer würzen. Die passierten Tomaten unterrühren. Die Mischung aufkochen und abgedeckt bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 90 Minuten sanft köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit der Bolognesesoße die Tagliatelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Lorbeer und Thymian aus der Soße entfernen. Die Soße erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tagliatelle abgießen und tropfnass mit der Soße vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

LAKTOSEFREI

Das berühmte Ragù alla bolognese hat seinen Ursprung in Bologna und erfreut sich hierzulande vor allem in Verbindung mit Spaghetti großer Beliebtheit. In Italien erntet man für diese Kombination Kopfschütteln, denn Spaghetti können die Hackfleischsoße nicht optimal aufnehmen. Daher kocht der Italiener dazu lieber Tagliatelle. Noch ein Tipp: Am besten gleich die doppelte Menge der Bolognesesoße zubereiten und die Hälfte davon nach dem Auskühlen in einem gut verschlossenen Behälter einfrieren. So ist die nächste Bolognese-Mahlzeit schon gesichert.





Spaghettini alle vongole

Spaghettini alle vongole

ZUBEREITUNGSZEIT | 45 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1,2 kg Venusmuscheln***
- ***2 Zwiebeln***
- ***3 Knoblauchzehen***
- ***1 Peperoncino***
- ***200 g Kirschtomaten***
- ***1 Bund Petersilie***
- ***400 g Spaghettini***
- ***4 EL natives Olivenöl extra***
- ***200 ml trockener Weißwein***
- ***Saft von 1/2 Biozitrone***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Venusmuscheln unter fließendem kaltem Wasser sehr gründlich waschen und abbürsten. Beschädigte Muscheln aussortieren und entsorgen. Bei bereits geöffneten Exemplaren den Klopf-Trick (siehe Tipp Seite 174) anwenden. Ggf. ebenfalls aussortieren und entsorgen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

Die Spaghettini nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncino dazugeben und kurz darin andünsten. Muscheln und Tomaten dazugeben, mit Wein ablöschen und alles aufkochen, dann abgedeckt bei kleiner Hitze 5–8 Minuten köcheln lassen, zwischendurch gelegentlich umrühren.

Alle geschlossenen Muscheln aussortieren und entsorgen. Die gehackte Petersilie unter den Sud heben und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghettini abgießen und tropfnass unter den Muschelsud heben. Die Pasta auf Teller verteilen und sofort servieren.

Diese Pasta schmeckt nach Urlaub. Wer sie einmal in einem kleinen Fischerort in Italien probiert hat, will den großartigen Genuss immer wieder erleben – garantiert! Die kleinen, leicht herzförmigen Muscheln, die einen zartnussigen Geschmack aufweisen, werden mit Kirschtomaten und Peperoncino in einem würzigen Weißweinsud gegart. Dazu passen al dente gegarte Spaghettini oder Tagliatelle.

LAKTOSEFREI

Lasagne di asparagi e pollo

Hähnchen-Spargel-Vollkornlasagne

ZUBEREITUNGSZEIT | 100 Minuten

ZUTATEN *für 6 Personen*

- ***600 g Hähnchenbrustfilets***
- ***2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten***
- ***1 kg weißer Spargel***
- ***etwas Zucker***
- ***3 EL Butter***
- ***2 EL Mehl***
- ***200 ml Milch***
- ***100 g Sahne***
- ***200 ml Geflügelbrühe***
- ***abgeriebene Schale und Saft von 1/2 Biozitrone***
- ***1/2 Bund Basilikum***
- ***9–12 Vollkorn-Lasagneplatten***
- ***80 g Pecorino***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Hähnchenbrustfilets der Länge nach halbieren oder dritteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin bei großer Hitze portionsweise von jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Den Spargel waschen, schälen und von den holzigen Enden befreien, dann in kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker je nach Dicke in ca. 8 Minuten bissfest garen. Die gegarten Spargelstangen vorsichtig herausheben, abtropfen lassen und nebeneinander auf einem Backblech abkühlen lassen.

Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen. Das Mehl darin anschwitzen. Unter Rühren mit Milch, Sahne und Brühe ablöschen. Zitronenschale und ca. 2 EL Zitronensaft dazugeben, alles aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und nach Belieben etwas weiterem Zitronensaft abschmecken. Das Basilikum waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest unter die Soße rühren.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl fetten. Etwas Soße hineingeben. Abwechselnd Lasagneplatten, Spargel und Hähnchenbrustfilets einschichten. Mit Lasagneplatten und Soße abschließen. Den Pecorino reiben und darüberstreuen.

Die Hähnchen-Spargel-Vollkornlasagne im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen, dann mit den restlichen Basilikumstreifen sowie nach Belieben mit weiterer Zitronenschale garnieren und servieren.





Orecchiette al caprino con le noci

Ziegenkäse-Orecchiette mit Walnüssen

ZUBEREITUNGSZEIT | 35 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***3 EL Zucker***
- ***1 Handvoll Walnusskerne***
- ***400 g Orecchiette***
- ***1 Schalotte***
- ***1 Knoblauchzehe***
- ***1 EL natives Olivenöl extra***
- ***125 ml trockener Weißwein***
- ***250 ml Gemüsebrühe***
- ***125 g Sahne***
- ***150 g Ziegenfrischkäse***
- ***1/2 Bund Rucola***
- ***etwas frisch geriebene Muskatnuss***
- ***etwas frisch geriebener Pecorino***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Den Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren lassen. Das Karamell vom Herd nehmen und die Walnüsse unterrühren. Die Mischung auf ein Stück Backpapier geben (Vorsicht heiß!) und vollständig erkalten lassen.

Die Orecchiette nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Die Sahne und den Ziegenkäse unterrühren und die Mischung bei mittlerer Hitze 10 Minuten einköcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Orecchiette abgießen und tropfnass mit der Soße vermengen. Die Ziegenkäse-Orecchiette auf Teller verteilen und mit frisch geriebenem Pecorino, Rucola und karamellisierten Walnüssen bestreuen. Das Gericht sofort servieren.

VEGETARISCH

Orecchiette sind kleine, leicht gewölbte runde Nudeln und eine Spezialität der süditalienischen Region Apulien. Durch ihre Form eignen sie sich besonders gut für Nudelsalate, sie sind aber auch ein toller Begleiter für Pastagerichte mit viel Soße, die in der Wölbung der Nudeln hängen bleibt.

Spaghetti al sugo con polpettine

Spaghetti mit Tomatensoße und Hackbällchen

ZUBEREITUNGSZEIT | 30 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***2 Zwiebeln***
- ***2 Knoblauchzehen***
- ***3 EL natives Olivenöl extra***
- ***500 g gemischtes Hackfleisch***
- ***2 Eier***
- ***50 g Semmelbrösel***
- ***100 ml trockener Rotwein***
- ***800 g stückige Tomaten (Dose)***
- ***1 Prise Zucker***
- ***400 g Spaghetti***
- ***1/2 Bund Petersilie***
- ***60 g Parmesan***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides sehr fein würfeln. Die Hälfte davon in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl glasig dünsten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Hackfleisch in einer Schüssel mit Eiern, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer sowie der abgekühlten Zwiebelmischung verkneten. Mit angefeuchteten Händen kleine Hackbällchen aus der Masse formen.

1 EL Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Hackbällchen darin bei großer Hitze rundherum scharf anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. 1 EL Olivenöl in derselben Pfanne erhitzen, den restlichen Zwiebel-Knoblauch-Mix darin andünsten. Alles mit Rotwein ablöschen und diesen kurz einkochen lassen, dann die stückigen Tomaten dazugeben. Die Mischung aufkochen, mit Zucker sowie Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.

Inzwischen die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Den Parmesan in Späne hobeln.

Die gebratenen Hackbällchen zur Tomatensoße geben und darin abgedeckt 8 Minuten ziehen lassen. Spaghetti abgießen und tropfnass mit der Soße vermengen. Pasta, Hackbällchen und Soße auf Teller verteilen. Das Gericht mit gehackter Petersilie und gehobeltem Parmesan bestreuen und servieren.

LAKTOSEFREI

Eine Pasta, die großen und kleinen Genießern schmeckt. Wenn Kinder mitessen, sollte allerdings der Rotwein durch Fleischbrühe ersetzt werden. Die Hackbällchen können schon im Voraus zubereitet und durchgebraten werden, so müssen sie später nur noch in der Tomatensoße wieder erhitzt werden.





Lasagne con spinaci e formaggio di capra

Spinatlasagne mit Ziegenkäse

ZUBEREITUNGSZEIT | 70 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 Zwiebel***
- ***2 EL Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten***
- ***2 EL Mehl***
- ***800 ml Milch***
- ***etwas frisch geriebene Muskatnuss***
- ***200 g milder Ziegenweichkäse***
- ***800 g Blattspinat***
- ***300 g Kirschtomaten***
- ***50 g getrocknete Feigen***
- ***9 Lasagneplatten***
- ***80 g frisch geriebener Parmesan***
- ***1 Handvoll Walnusskerne***
- ***2 Stiele Thymian***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Zwiebel darin andünsten. Das Mehl dazugeben und kurz anschwitzen, dann alles unter Rühren mit Milch ablöschen und aufkochen. Die Soße bei kleiner Hitze unter Rühren ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ziegenkäse unterrühren.

Den Spinat verlesen, gründlich waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann abgießen, abschrecken und gut ausdrücken. Anschließend grob hacken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Feigen hacken. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit Butter fetten und mit 3 Lasagneplatten auslegen. Spinat, Tomaten, Feigen, Ziegenkäsesoße und Lasagneplatten abwechselnd einschichten, dabei mit Soße abschließen. Die Lasagne mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

Die Walnusskerne grob hacken. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen und mit Walnüssen und Thymian bestreut servieren.

VEGETARISCH

Getrocknete Feigen sind das überraschende Geschmackshighlight in dieser Spinatlasagne. Sie sorgen für einen süßen Kick und gehen eine wunderbare Harmonie mit dem Ziegenkäse ein. Alternativ bieten sich getrocknete Cranberrys oder Aprikosen sowie Rosinen oder Datteln an.

Fusilli alla puttanesca

Fusilli alla puttanesca

ZUBEREITUNGSZEIT | 40 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 Zwiebel***
- ***2 Knoblauchzehen***
- ***2 Peperoncini***
- ***4 Stiele Oregano***
- ***6 Sardellenfilets in Öl (Glas)***
- ***4 EL natives Olivenöl extra***
- ***100 ml Marsala***
- ***400 g stückige Tomaten (Dose)***
- ***400 g Fusilli***
- ***100 g schwarze Oliven, entsteint***
- ***40 g Kapern in Lake (Glas)***
- ***50 g frisch geriebener Parmesan***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Peperoncini waschen und fein hacken. Den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Sardellenfilets abspülen, trocken tupfen und fein hacken.

Olivenöl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Peperoncini und Sardellen dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit Marsala ablöschen. Tomaten und Oregano dazugeben. Die Soße aufkochen und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Oliven in Scheiben schneiden, die Kapern abtropfen lassen und hacken. Beides ca. 3 Minuten vor Ende der Soßengarzeit mit in die Pfanne geben.

Die Fusilli abgießen und tropfnass mit der Soße vermengen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und auf Teller verteilen. Das Gericht mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

LAKTOSEFREI

Schnell und einfach, mit Zutaten, die man im Schrank hat – das ist die Devise für dieses Pastagericht. „Alla puttanesca" bedeutet übersetzt „auf Hurenart". Diese Bezeichnung geht der Legende nach auf leichte Mädchen zurück, die das Gericht zwischen zwei Freierbesuchen mit Zutaten aus der Vorratskammer zubereiteten.





Pizza piccante con tonno e peperoni

Scharfe Thunfischpizza mit Paprika

ZUBEREITUNGSZEIT | 100 Minuten

ZUTATEN *für 4 Stück*

- ***500 g Dinkelmehl (Type 630) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten***
- ***1 Würfel Hefe***
- ***1 TL Zucker***
- ***3 EL natives Olivenöl extra***
- ***2 rote Paprikaschoten***
- ***1 Zwiebel***
- ***1 Knoblauchzehe***
- ***1 roter Peperoncino***
- ***400 g passierte Tomaten (Dose)***
- ***1 EL getrockneter Oregano***
- ***1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver***
- ***200 g Thunfisch im eigenen Saft (Dose)***
- ***100 g grüne Oliven, entsteint***
- ***2 TL Kapern in Lake (Glas)***
- ***200 g Mozzarella***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Mehl und 1 TL Salz in einer großen Schüssel vermischen. Hefe und 1/2 TL Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Eine Mulde in die Mehlmischung drücken und den Hefemix dort hineingießen. Alles mit einem Küchenhandtuch abdecken und ca. 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. 2 EL Olivenöl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und weitere 45 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen.

Inzwischen die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch hacken. Den Peperoncino waschen, entkernen und hacken. Die passierten Tomaten mit 1 EL Olivenöl, Knoblauch, Oregano, 1/2 TL Zucker und Paprikapulver in einen Topf geben und aufkochen. Die Mischung 5 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel grob zerteilen.

Den Backofen mitsamt Backblech auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten und in 4 gleich große Portionen teilen. Diese nacheinander auf einem Bogen Backpapier rund ausrollen.

Die Teigfladen gleichmäßig mit der Tomatensoße bestreichen, dann mit Paprika, Zwiebel, Peperoncino, Thunfisch, Oliven und Kapern legen. Den Mozzarella grob zerteilen und auf den belegten Fladen verteilen. Die Pizzen portionsweise mitsamt Backpapier vorsichtig auf das heiße Blech ziehen und im vorgeheizten Ofen in 10–12 Minuten goldbraun und knusprig backen. Die Pizzen aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Pizza con peperoni grigliati e lardo

Pizza mit gegrillter Paprika und Lardo

ZUBEREITUNGSZEIT | 2 Stunden

ZUTATEN *für 4–6 Stück*

- ***2 Pck. Trockenhefe***
- ***1 EL Zucker***
- ***4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln***
- ***1 kg Mehl (Tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten***
- ***1 Bund Basilikum***
- ***2 Knoblauchzehen***
- ***400 g geschälte Tomaten (Dose)***
- ***2 rote Paprikaschoten***
- ***2 gelbe Paprikaschoten***
- ***2 Kugeln Büffelmozzarella***
- ***2 Bund Rucola***
- ***8–10 sehr dünne Scheiben Lardo***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Hefe, Zucker und Olivenöl mit 650 ml lauwarmem Wasser verrühren, diese Mischung 5 Minuten ruhen lassen. Mehl und Salz auf der Arbeitsfläche vermischen und eine Mulde in die Mitte drücken. Die Hefemischung dort hineingießen. Mit einer Gabel nach und nach etwas Mehlmischung in die Mulde geben und mit der Flüssigkeit verrühren. Auf diese Weise immer mehr Mehl mit der Flüssigkeit vermischen, dann alles mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und in eine große Schüssel geben, dann mit etwas Mehl bestäuben und mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

Für die Soße das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in ein hohes, schmales Gefäß geben. Den Knoblauch schälen und zum Basilikum geben. Geschälte Tomaten ebenfalls dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Paprikaschoten waschen, vierteln und putzen, dann mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen und unter dem heißen Backofengrill backen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Paprikaviertel mit einem feuchten Küchenhandtuch abdecken. Die Paprika so 10 Minuten abkühlen lassen, dann die Haut abziehen.

Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze umschalten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 4 oder 6 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils auf einem Stück Backpapier dünn ausrollen. Mozzarella in grobe Stücke zupfen. Die Teigfladen jeweils mit Tomatensoße bestreichen, mit Paprika und Mozzarella belegen und portionsweise in ca. 10 Minuten im Ofen goldbraun backen. In der Zwischenzeit den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Pizzen aus dem Ofen nehmen und mit Rucola und Lardo belegen, dann nach Belieben mit etwas Olivenöl beträufeln und sofort servieren.





Pizza bianca con patate e pancetta

Pizza bianca mit Kartoffeln und Pancetta

ZUBEREITUNGSZEIT | 60 Minuten zzgl. 45 Minuten Ruhezeit

ZUTATEN *für 4 Stück*

- ***1/2 Würfel Hefe***
- ***1/2 TL Zucker***
- ***400 g Mehl (Tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten***
- ***5 EL natives Olivenöl extra***
- ***400 g festkochende Kartoffeln***
- ***2 Zweige Rosmarin***
- ***100 g Pancetta***
- ***200 g Taleggio***
- ***100 g Mascarpone***
- ***200 g Schmand***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Hefe mit Zucker in 175 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Hefemischung und 3 EL Olivenöl dazugießen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten ruhen lassen.

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. 2–3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von den Zweigen zupfen. Pancetta in Würfel schneiden. Den Taleggio in dünne Scheiben schneiden. Die gegarten Kartoffeln trocken tupfen.

Den Ofen mitsamt Backblech auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mascarpone und Schmand in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 4 gleich große Portionen teilen.

Die Teigstücke jeweils auf einem Bogen Backpapier ausrollen und mit der Mascarponecreme bestreichen, dann mit Kartoffeln, Rosmarin und Pancetta belegen. Den Taleggio auf den Pizzen verteilen. Jeweils 2 Pizzen mitsamt Backpapier vorsichtig auf das heiße Blech ziehen und im vorgeheizten Ofen in 10–12 Minuten goldbraun backen. Die übrigen Pizzen auf die gleiche Weise zubereiten. Die Pizzen aus dem Ofen nehmen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

Im Gegensatz zu einer gewöhnlichen Pizza, für die eine Tomatensoße die Basis für den Belag darstellt, wird bei einer „Pizza bianca“ („weiße Pizza“) eine Creme aus Milchprodukten angerührt, die dann gewürzt und auf dem Teig verstrichen wird. Hierfür bieten sich z. B. Mascarpone, Ricotta, Schmand oder eine Mischung aus verschiedenen Sorten an.

Pizza con salame e pomodorini

Salamipizza mit Kirschtomaten

ZUBEREITUNGSZEIT | 100 Minuten

ZUTATEN *für 4 Stück*

- ***500 g Mehl (Tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten***
- ***1 Würfel Hefe***
- ***1 TL Zucker***
- ***4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln***
- ***1 Knoblauchzehe***
- ***1 Zwiebel***
- ***1 EL Tomatenmark***
- ***1 EL getrockneter Oregano***
- ***400 g stückige Tomaten (Dose)***
- ***200 g Mozzarella***
- ***100 g Kirschtomaten mit Grün***
- ***5 Stiele Basilikum***
- ***150 g italienische Salami in dünnen Scheiben***
- ***50 g frisch gehobelter Parmesan***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Mehl mit 1 TL Salz in einer großen Schüssel vermischen. Hefe und 1/2 TL Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Eine Mulde in das Mehl drücken und die Hefemischung dort hineingießen. Mit einem Küchenhandtuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten ruhen lassen, dann 2 EL Olivenöl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt weitere 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Inzwischen Knoblauch und Zwiebel schälen. Den Knoblauch fein hacken, die Zwiebel in Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin glasig dünsten. Tomatenmark, 1/2 TL Zucker und Oregano dazugeben und kurz mitrösten. Alles mit den stückigen Tomaten ablöschen und die Mischung ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Mozzarella abtropfen lassen und grob zerteilen. Kirschtomaten mit Grün vorsichtig waschen und trocken tupfen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

Den Backofen mitsamt Backblech auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 4 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils auf einem Bogen Backpapier oval ausrollen und mit Tomatensoße bestreichen. Den Mozzarella daraufgeben und die Pizzen portionsweise samt Backpapier vorsichtig auf das heiße Blech ziehen.

Die Pizzen portionsweise in ca. 10 Minuten im unteren Ofendrittel goldbraun und knusprig backen. Nach 5 Minuten Backzeit die Kirschtomaten daraufgeben. Die Pizzen aus dem Ofen nehmen, mit Basilikum und Salami belegen, dann mit Parmesan bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufelt sofort servieren.





Pizzette di patate

Mini-Kartoffelpizzen

ZUBEREITUNGSZEIT | 90 Minuten

ZUTATEN *für 8–10 Stück*

- ***350 g Mehl (Tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten***
- ***4 EL natives Olivenöl extra***
- ***200 g festkochende Kartoffeln***
- ***2 rote Zwiebeln***
- ***2 Zweige Rosmarin***
- ***150 g Mascarpone***
- ***2 EL Biozitronensaft***
- ***1 EL flüssiger Honig***
- ***200 g Gorgonzola***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Mehl mit 3 EL Olivenöl, 1/2 TL Salz sowie 200 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen. Diese mit 1 EL Olivenöl bestreichen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Kartoffeln schälen, waschen und mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln (möglichst nur 1 mm dick). Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und hacken.

Mascarpone mit Zitronensaft und Honig in einer Schüssel glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des Rosmarins unterrühren. Den Gorgonzola grob würfeln.

Den Ofen mitsamt Backblech auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und zu einer Rolle formen. Diese in 8–10 gleich große Portionen teilen und portionsweise auf einem Bogen Backpapier jeweils zu sehr dünnen, runden Fladen ausrollen.

Die Teigfladen gleichmäßig mit der Mascarponecreme bestreichen und mit Kartoffelscheiben und Zwiebelringen belegen. Den übrigen Rosmarin und den Gorgonzola daraufstreuen und die Pizzen samt Backpapier vorsichtig auf das heiße Backblech ziehen. Die Pizzen portionsweise in ca. 10 Minuten im unteren Drittel des vorgeheizten Ofens goldbraun backen, dann servieren.

VEGETARISCH

Diese Mini-Kartoffelpizzen eignen sich auch toll als herzhafte Häppchen an gemütlichen Abenden mit Freunden oder zu festlichen Anlässen. Besonders lecker sind sie in Begleitung mit einem Glas gut gekühltem Weißwein oder Prosecco.

Calzone ripieno con verdure colorate

Bunt gefüllte Calzone

ZUBEREITUNGSZEIT | 2 Stunden

ZUTATEN *für 4 Stück*

- ***1/2 Würfel Hefe***
- ***1/2 TL Zucker***
- ***400 g Mehl (Tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten***
- ***1 Zweig Rosmarin***
- ***2 Stiele Oregano***
- ***1 Stiel Thymian***
- ***4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bestreichen***
- ***1 gelbe Paprikaschote***
- ***2 Tomaten***
- ***1 kleine Zucchini***
- ***1 Zwiebel***
- ***350 g Salsiccia (alternativ 350 g Kalbshack)***
- ***150 g Schafskäse***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Hefe und Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl mit 1/2 TL Salz in einer großen Schüssel vermischen. Eine Mulde hineindrücken und die Hefemischung dort hineingießen. Den Vorteig mit einem Küchenhandtuch abdecken und ca. 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und hacken. 2 EL Olivenöl und die gehackten Kräuter zum Teig geben und alles kräftig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

Inzwischen das Gemüse waschen und putzen. Paprika und Tomaten fein würfeln. Die Zucchini ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben und kurz scharf anbraten. Das Wurstbrät der Salsicce aus der Pelle drücken, dazugeben und 5 Minuten mitgaren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Den Schafskäse abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Sobald die Gemüsemischung abgekühlt ist, den Schafskäse unterrühren.

Den Backofen samt Backblech auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen, diese auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils ca. 5 mm dick rund ausrollen. 1/4 der Füllung auf eine Hälfte von 1 Teigkreis geben, dabei den Rand frei lassen und mit etwas Wasser bestreichen. Die andere Teighälfte über die Füllung klappen und den Rand fest andrücken. Nach Belieben mit einer Gabel oder den Fingern ein Muster in den Rand formen.

Auf diese Weise 3 weitere Calzonen herstellen. Die Oberfläche jeweils mit etwas Olivenöl bestreichen. Die Calzonen vorsichtig auf einem Bogen Backpapier auf das heiße Backblech ziehen. Die Calzonen im unteren Drittel des vorgeheizten Ofens in ca. 15 Minuten goldbraun und knusprig backen, dann aus dem Ofen nehmen und servieren. Dazu passt Rucolasalat.


GARANTIE
SOLINGEN



Pizza Margherita

Pizza Margherita

ZUBEREITUNGSZEIT | 60 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

ZUTATEN *für 4 Stück*

- ***500 g Mehl (Tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten***
- ***1 Pck. Trockenhefe***
- ***3 EL natives Olivenöl extra***
- ***1 Zwiebel***
- ***1 Knoblauchzehe***
- ***1 Handvoll Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian, Oregano und Basilikum)***
- ***400 g geschälte Tomaten (Dose)***
- ***2 1/2 TL Zucker***
- ***350 g Mozzarella***
- ***einige Basilikumblättchen***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Mehl und 3/4 EL Salz in der Schüssel der Küchenmaschine vermengen. In einer weiteren Schüssel 325 ml lauwarmes Wasser mit Hefe, 2 TL Zucker und 2 EL Öl verrühren. Diese Mischung zum Mehlmix geben und alles ca. 5 Minuten verkneten, bis ein glatter, elastischer Teig entstanden ist. Diesen zu einer Kugel formen, mit etwas Mehl bestäuben und mit einem angefeuchteten Küchenhandtuch abgedeckt 60 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch fein hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf im Olivenöl glasig dünsten. Geschälte Tomaten, Kräuter und 1/2 TL Zucker dazugeben und die Soße bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen. Die Tomatensoße mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur Verwendung beiseitestellen. Mozzarella gründlich abtropfen lassen, dann in Scheiben schneiden.

Den Backofen mitsamt Backblech auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und in 4 gleich große Portionen teilen, diese dann jeweils zu einer Kugel formen. Die Teigkugeln nacheinander auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche flach drücken und von innen nach außen zu Fladen formen, dabei immer wieder drehen.

Die Teigfladen jeweils auf einen Bogen Backpapier legen, mit der Tomatensoße bestreichen und mit Mozzarella belegen. Die Pizzen portionsweise mitsamt Backpapier vorsichtig auf das heiße Backblech ziehen und im vorgeheizten Ofen auf der unteren Schiene in ca. 10 Minuten goldbraun und kross backen. Die Pizzen aus dem Ofen nehmen, mit einigen Basilikumblättchen bestreuen und sofort servieren.

VEGETARISCH

Pizza antipasti

Antipasti-Pizza

ZUBEREITUNGSZEIT | 85 Minuten

ZUTATEN *für 4 Stück*

- ***500 g Mehl (Tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten***
- ***1/2 Würfel Hefe***
- ***etwas Zucker***
- ***5 EL natives Olivenöl extra***
- ***je 1 rote und gelbe Paprikaschote***
- ***1 kleine Zucchini***
- ***1 kleine Aubergine***
- ***100 g Champignons***
- ***6 Artischockenherzen in Öl (Glas)***
- ***5 Stiele Thymian***
- ***2 Zweige Rosmarin***
- ***2 Knoblauchzehen***
- ***150 g passierte Tomaten (Dose)***
- ***1 TL getrocknete italienische Kräuter***
- ***100 g frisch gehobelter Parmesan***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Hefe und 1 Prise Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen, die Hefemischung in die Mulde gießen. Alles mit 1 1/2 TL Salz und 3 EL Olivenöl zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen das frische Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die eingelegten Artischocken abtropfen lassen und ebenfalls in Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin ca. 5 Minuten anbraten. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Kräuter und Knoblauch zum Gemüse geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung beiseitestellen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich große Portionen teilen und diese jeweils dünn ausrollen. Je 2 Teigfladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Die passierten Tomaten in einer Schüssel mit getrockneten Kräutern sowie 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Die Teigfladen damit bestreichen und das gebratene Gemüse darauf verteilen. Die Antipasti-Pizzen portionsweise im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun und knusprig backen, dann aus dem Ofen nehmen, mit dem gehobelten Parmesan und etwas Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

VEGETARISCH

LAKTOSEFREI

Für noch mehr Antipasti-Genuss können die Pizzen zusätzlich mit einigen marinierten Oliven (z. B. schwarze mit Knoblauch und Kräutern verfeinerte Oliven) belegt werden. Und wer nicht genug von Käse bekommen kann, gibt vor dem Backen noch einige Mini-Mozzarellakugeln auf die Pizzen.





Risotto all'arancia con merluzzo

Blutorangenrisotto mit gebratenem Kabeljau

ZUBEREITUNGSZEIT | 45 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***2 Schalotten***
- ***2 Knoblauchzehen***
- ***3 EL kalte Butter***
- ***3 EL natives Olivenöl extra***
- ***300 g Risottoreis***
- ***100 ml trockener Weißwein***
- ***200 ml Blutorangensaft***
- ***ca. 800 ml heiße Gemüsebrühe***
- ***600 g Kabeljaufilet***
- ***4 Stiele Thymian***
- ***1 Bioorange oder -blutorange***
- ***5 EL frisch geriebener Parmesan***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig werden lassen.

Den Reis mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen. Nach und nach unter Rühren Blutorangensaft und heiße Brühe dazugeben. Diese immer wieder unter Rühren verkochen lassen, bevor weitere Flüssigkeit dazugegeben wird. Das Risotto auf diese Weise in ca. 25 Minuten garen, bis der Reis al dente und das Risotto sämig ist.

In der Zwischenzeit das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Diese salzen, pfeffern und in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl je nach Dicke ca. 4 Minuten von jeder Seite anbraten.

Thymian waschen und trocken schütteln. Die Stiele mit 1 EL Butter zum Fisch geben. Die Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Die Hälfte der Schale abreiben und zum Risotto geben. Die Orange dann sehr gründlich schälen und filetieren.

Orangenfilets, geriebenen Parmesan und übrige kalte Butter unter das Risotto rühren und dieses mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Blutorangenrisotto auf Teller verteilen und jeweils 1 Stück gebratenen Kabeljau und 1 Stiel Thymian daraufsetzen. Das Gericht sofort servieren.

GLUTENFREI

Anstelle von Blutorangen bieten sich auch andere Zitrusfrüchte für die Zubereitung dieses Gerichts an. Dabei sollte jedoch der Säuregehalt der Früchte im Blick behalten werden. Von Limetten, Zitronen oder Grapefruits zum Beispiel lieber etwas weniger Saft und Fruchtfleisch verwenden.

Risotto con pere e noci

Walnussrisotto mit Birne

ZUBEREITUNGSZEIT | 55 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***40 g Walnusskerne***
- ***80 g Knollensellerie***
- ***3 Schalotten***
- ***1/2 Bund Thymian***
- ***2 EL natives Olivenöl extra***
- ***250 g Risottoreis***
- ***80 ml trockener Weißwein***
- ***750 ml heiße Gemüsebrühe***
- ***1 reife Birne***
- ***1 EL Butter***
- ***50 g frisch geriebener Pecorino***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Walnusskerne grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Den Sellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Reis und Sellerie dazugeben und kurz mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Weißwein dazugießen und fast vollständig verkochen lassen. Die heiße Gemüsebrühe dazugeben und das Risotto unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Inzwischen die Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Spalten schneiden. Die Butter in der Pfanne langsam schmelzen. Birne und Thymian darin ca. 5 Minuten andünsten und nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die gerösteten Walnüsse und den geriebenen Pecorino unter das fertige Risotto rühren und dieses mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Das Walnussrisotto auf Teller verteilen und mit den gedünsteten Birnenspalten garnieren. Das Gericht servieren.

VEGETARISCH

GLUTENFREI

Dieses herbstliche Risotto kann leicht variiert werden: Ersetzt man die Birne durch einen säuerlichen Apfel, die Walnuss- durch Haselnusskerne und den Sellerie durch Kohlrabi, entsteht ein völlig neues Gericht, das mindestens ebenso gut schmeckt.





Risotto di rucola con ravanelli

Rucolarisotto mit Radieschen

ZUBEREITUNGSZEIT | 45 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 Schalotte***
- ***1 Knoblauchzehe***
- ***5 EL natives Olivenöl extra***
- ***300 g Risottoreis***
- ***100 ml trockener Weißwein***
- ***ca. 1 l heiße Gemüsebrühe***
- ***50 g Rucola***
- ***1 Bund Frühlingszwiebeln***
- ***1 Bund Radieschen***
- ***1 EL Zucker***
- ***5 EL frisch geriebener Parmesan***
- ***1 EL kalte Butter***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Den Risottoreis dazugeben und unter Rühren glasig werden lassen. Alles mit dem Weißwein ablöschen und diesen verkochen lassen, dann kellenweise heiße Gemüsebrühe dazugeben und unter Rühren verkochen lassen. Immer erst weitere Brühe dazugeben, sobald die Flüssigkeit wieder verkocht ist. Das Risotto auf diese Weise in ca. 25 Minuten garen, bis der Reis al dente und das Risotto schön sämig ist.

In der Zwischenzeit den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dann grob hacken und mit 3 EL Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren.

Frühlingszwiebeln und Radieschen putzen und waschen. Die Frühlingszwiebeln schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden, die Radieschen vierteln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Radieschen darin bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten garen. Alles mit dem Zucker bestreuen und diesen leicht karamellisieren lassen. Das Gemüse vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den pürierten Rucola sowie den geriebenen Parmesan und die kalte Butter unter das Risotto rühren und dieses mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rucolarisotto auf Teller verteilen und das karamellisierte Frühlingszwiebel-Radieschen-Gemüse darauf anrichten. Das Gericht nach Belieben mit etwas Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

VEGETARISCH
GLUTENFREI

Risotto al crescione con uovo in camicia

Brunnenkresserisotto mit pochiertem Ei

ZUBEREITUNGSZEIT | 50 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 Bund Brunnenkresse (ca. 350 g)***
- ***1 l Gemüsebrühe***
- ***1 Schalotte***
- ***1 Knoblauchzehe***
- ***50 g Butter***
- ***300 g Risottoreis***
- ***100 ml trockener Weißwein***
- ***2 EL Weißweinessig***
- ***4 Eier***
- ***80 g frisch geriebener Parmesan***
- ***etwas Biolimettensaft***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Brunnenkresse verlesen. Die Blättchen von den Stielen zupfen, waschen und trocken schleudern. Ca. 2/3 der Brunnenkresse und 150 ml Gemüsebrühe mit dem Stabmixer pürieren. Die übrige Brunnenkresse beiseitelegen.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Schalotte und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Reis dazugeben und unter Rühren glasig werden lassen. Alles mit Weißwein ablöschen und diesen bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Übrige Brühe und die pürierte Brunnenkresse portionsweise dazugießen, zwischendurch immer wieder einkochen lassen. Den Reis auf diese Weise unter Rühren 15–20 Minuten garen, bis er al dente ist. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ca. 2 l Wasser in einem weiteren Topf zum Kochen bringen. Essig und 1 EL Salz hineingeben. Die Eier einzeln in einer Suppenkelle aufschlagen, vorsichtig in das leicht siedende Wasser gleiten lassen und ca. 4 Minuten darin ziehen lassen.

Geriebenen Parmesan und übrige Brunnenkresse unter das fertige Risotto rühren. Dieses mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken und auf Teller verteilen. Die pochierten Eier sehr vorsichtig mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben und kurz abtropfen lassen, dann jeweils auf dem Risotto anrichten. Die Eier mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und das Gericht sofort servieren.

Welcher Risottoreis ist eigentlich der richtige? Auf diese Frage gibt es keine allgemeingültige Antwort, denn es werden viele unterschiedliche Sorten angeboten, und jeder Genießer muss für sich selbst herausfinden, ob ihm eher z. B. Arborio (der Klassiker, sorgt für ein cremiges Risotto mit Biss), Carnaroli (bleibt im Inneren gut al dente) oder Vialone nano (sorgt für ein sehr cremiges Risotto) zusagt.

VEGETARISCH
GLUTENFREI





Risotto allo zafferano

Safranrisotto

ZUBEREITUNGSZEIT | 35 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***2 Schalotten***
- ***1 Knoblauchzehe***
- ***2 Döschen Safranfäden (à 0,1 g)***
- ***ca. 1 l heiße Geflügelbrühe***
- ***3 EL natives Olivenöl extra***
- ***300 g Risottoreis***
- ***100 ml trockener Weißwein***
- ***1 Bund Rucola***
- ***1 EL heller Balsamicoessig***
- ***4 EL frisch geriebener Parmesan zzgl. etwas mehr zum Garnieren***
- ***1 EL kalte Butter***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Schalotten schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und hacken. Safranfäden in der heißen Geflügelbrühe auflösen. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und mitdünsten, bis er ebenfalls glasig geworden ist.

Den Reis mit Weißwein ablöschen. Einmal aufkochen lassen, dann 1 Kelle heiße Brühe dazugeben und verkochen lassen. Dann immer wieder portionsweise Brühe dazugeben und bei mittlerer Hitze verkochen lassen. Den Reis auf diese Weise unter Rühren je nach Sorte ca. 20 Minuten garen, bis er al dente ist und das Risotto eine cremige Konsistenz hat.

Das Safranrisotto nach Belieben mit einem Rucolasalat servieren. Dazu den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dann mit Essig, 1 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen.

Parmesan und kalte Butter unter das Risotto rühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Safranrisotto auf Teller verteilen und nach Belieben jeweils etwas Rucolasalat daraufgeben. Das Gericht mit etwas Parmesan bestreuen und sofort servieren.

GLUTENFREI

Safran gilt als das teuerste Gewürz der Welt und ist mit seinem feinen Geschmack und seiner Leuchtkraft der Hauptdarsteller in diesem Risotto. Dies stellt eine einfachere Variante des klassischen Risotto milanese dar, bei dem zusätzlich zum Safran 100 g Rinderknochenmark in der Zutatenliste steht (es wird anstelle von Olivenöl zum Andünsten von Schalotten und Reis verwendet).

Risotto al pomodoro

Tomatenrisotto

ZUBEREITUNGSZEIT | 45 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***2 Schalotten***
- ***3 Knoblauchzehen***
- ***300 ml Tomatensaft***
- ***500 ml Geflügelbrühe***
- ***5 EL natives Olivenöl extra***
- ***300 g Risottoreis***
- ***1 EL Tomatenmark***
- ***1/2 TL Zucker***
- ***150 ml trockener Weißwein***
- ***300 g Kirschtomaten***
- ***1/2 Bund Basilikum***
- ***500 g Lammhackfleisch***
- ***1/2 TL Korianderpulver***
- ***1/2 TL Kreuzkümmelpulver***
- ***1 TL Chiliflocken***
- ***1 Ei***
- ***2 EL Semmelbrösel***
- ***40 g frisch geriebener Parmesan***
- ***1 EL kalte Butter***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomatensaft und Geflügelbrühe in einen kleinen Topf geben und erhitzen. 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten und 1 gewürfelte Knoblauchzehe 2 Minuten darin andünsten. Den Risottoreis dazugeben und mitdünsten, bis er glasig ist.

Tomatenmark und Zucker zum Risottoreis geben und kurz mitrösten. Alles mit dem Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen, dann nach und nach Tomatensaft-Brühe-Mischung dazugeben. Die Flüssigkeit immer wieder verkochen lassen, bevor weitere dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und die Hälfte davon fein hacken.

Lammhack mit übrigem Knoblauch, gehacktem Basilikum, Koriander, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Ei und Semmelbröseln in einer Schüssel verkneten. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Hackmasse mit leicht angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Jeweils 3 Hackbällchen auf einen langen Holzspieß stecken. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin portionsweise auf jeder Seite 5 Minuten braten.

In den letzten 5 Minuten der Garzeit des Risottos die Kirschtomaten dazugeben und mitgaren. Geriebenen Parmesan und kalte Butter unter das Risotto rühren und dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Tomatenrisotto auf Teller verteilen und mit dem übrigen Basilikum bestreuen, dann mit den gebratenen Lammhackbällchenspießen sofort servieren.



Risotto di bietola con dadini di zucchine

Mangoldrisotto mit Zucchiniwürfeln

ZUBEREITUNGSZEIT | 45 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***2 Schalotten***
- ***400 g Mangold***
- ***2 EL natives Olivenöl extra***
- ***300 g Risottoreis***
- ***200 ml Weißwein***
- ***800 ml heiße Gemüsebrühe***
- ***je 1 grüne und gelbe Zucchini***
- ***1 roter Peperoncino***
- ***12 Scheiben Pancetta***
- ***1 EL kalte Butter***
- ***80 g frisch geriebener Pecorino***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Mangold verlesen und waschen. Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in 1 cm lange Stücke schneiden, die Mangoldblätter in feine Streifen schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Mangoldstiele darin glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und ebenfalls andünsten. Alles mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen. Nach und nach kellenweise die heiße Gemüsebrühe dazugeben. Diese immer wieder verkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in ca. 20 Minuten garen.

Inzwischen die Zucchini waschen, von den Enden befreien und in sehr kleine Würfel schneiden. Den Peperoncino waschen und in feine Ringe schneiden.

Den Pancetta der Länge nach in dünne Streifen schneiden und in einer großen Pfanne von beiden Seiten in ca. 10 Minuten knusprig braten, anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. In derselben Pfanne im Bratensatz Zucchiniwürfel und Peperoncino bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Mangoldblätter in den letzten 5 Minuten der Garzeit zum Risotto geben und mitgaren. Die kalte Butter und den geriebenen Pecorino einrühren und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.Das Risotto auf Teller verteilen, mit den Zucchiniwürfeln und dem Pancetta garnieren und sofort servieren.

◆ GLUTENFREI

Padellata tiepida di gnocchi

Lauwarme Gnocchipfanne

ZUBEREITUNGSZEIT | 80 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***500 g mehligkochende Kartoffeln***
- ***150 g Babyspinat***
- ***200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten***
- ***80 g Hartweizengrieß***
- ***60 g Pinienkerne***
- ***300 g gemischte Tomaten, (z. B. grüne, gelbe, rote sowie Ochsenherztomaten)***
- ***80 g Rucola***
- ***5 EL natives Olivenöl extra***
- ***etwas frisch geriebene Muskatnuss***
- ***60 g frisch geriebener Pecorino***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Für die Gnocchi die Kartoffeln waschen und 20–25 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen, tropfnass in eine Pfanne geben und in ca. 2 Minuten zusammenfallen lassen. Dann in ein Küchenhandtuch geben, gut ausdrücken und fein hacken.

Die Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und noch warm durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit Mehl, Grieß und gehacktem Spinat mischen, großzügig salzen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Ggf. noch etwas mehr Mehl einarbeiten. Den Teig bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und grob in Stücke schneiden. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

Aus dem Gnocchiteig etwa daumendicke Kugeln formen und diese mit etwas Druck über die Zinken einer Gabel rollen, sodass die typischen Rillen entstehen. Die Gnocchi portionsweise in reichlich kochendem Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen, dann mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

Die Gnocchi in der Pfanne in heißem Öl bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann vom Herd nehmen. Kurz vor dem Servieren Tomaten, Rucola und Pinienkerne untermengen. Das Gericht auf Teller verteilen und mit geriebenem Pecorino bestreut servieren.

Die Spinatgnocchi lassen sich schon am Vortag zubereiten und nach dem Auskühlen im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren müssen sie dann nur noch bei mittlerer Hitze goldbraun angebraten und mit den anderen angegebenen Zutaten vermengt werden.

VEGETARISCH
LAKTOSEFREI





Gnocchi con verdure e pecorino

Gemüsepfanne mit Gnocchi und Schafskäse

ZUBEREITUNGSZEIT | 90 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 kg mehligkochende Kartoffeln***
- ***4 Frühlingszwiebeln***
- ***2 Knoblauchzehen***
- ***1 Aubergine***
- ***1 Zucchini***
- ***je 1 rote und gelbe Paprikaschote***
- ***200 g Champignons***
- ***4 Tomaten***
- ***200 g Kichererbsen (Dose)***
- ***200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten***
- ***1 Ei***
- ***3 EL natives Olivenöl extra***
- ***1/2 Bund Basilikum***
- ***150 g Schafskäse***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Für die Gnocchi die Kartoffeln waschen und ungeschält in kaltem Wasser aufsetzen. Das Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln 25–30 Minuten garen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Aubergine und Zucchini waschen, von den Enden befreien, der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und würfeln. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.

Die Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und noch warm durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken, dann etwas abkühlen lassen. Mehl, Ei und 1 TL Salz dazugeben und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Gnocchiteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in Portionen teilen und daraus jeweils eine Rolle (Ø 1,5 cm) formen. Diese in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, leicht bemehlen und über einen Gabelrücken rollen, sodass die typische Struktur entsteht. Den gesamten Teig so verarbeiten. Fertige Gnocchi bis zur Verwendung mit einem Küchenhandtuch abdecken.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Weiße der Frühlingszwiebeln sowie den Knoblauch darin kurz andünsten. Aubergine, Zucchini, Paprika und Champignons dazugeben und unter Rühren 10–12 Minuten bei mittlerer bis großer Hitze garen. Tomaten und Kichererbsen dazugeben und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Den Schafskäse grob zerbröckeln.

Die Gnocchi in reichlich siedendem Salzwasser gar ziehen lassen, dann abgießen und kurz abtropfen lassen. Gnocchi und Schafskäse zum Gemüse geben und alles vorsichtig vermengen. Das Gericht auf Teller verteilen, mit den Basilikumblättchen und dem Frühlingszwiebel-Grün bestreuen und sofort servieren.

VEGETARISCH

Gnocchi di zucca con salsiccia e finocchi

Kürbisgnocchi mit gebratener Salsiccia und Fenchel

ZUBEREITUNGSZEIT | 100 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 mittelgroßer Butternusskürbis (ca. 1 kg)***
- ***7 EL natives Olivenöl extra***
- ***500 g Fenchel***
- ***1 Peperoncino***
- ***1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Salbei, Basilikum und Petersilie)***
- ***400 g Salsiccia***
- ***1/2 TL Zucker***
- ***100 ml Weißwein***
- ***200 ml Gemüsebrühe***
- ***350 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten***
- ***etwas frisch geriebene Muskatnuss***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis schälen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien, in Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 4 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen in ca. 40 Minuten goldbraun rösten.

Inzwischen den Fenchel waschen und putzen. Das Grün entfernen und beiseitelegen. Die Knollen vierteln und vom Strunk befreien. Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Das Brät der Salsicce aus der Pelle drücken und in kleine Portionen teilen.

Übriges Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Brät, Fenchel und Peperoncino darin anbraten. Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, mit Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Gemüsebrühe dazugeben und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten sanft köcheln lassen.

Den Kürbis aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, dann pürieren. Mehl, 1 TL Salz und etwas Muskat dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig zu feucht sein, noch etwas Mehl unterkneten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche portionsweise zu Rollen (Ø 2 cm) formen. Von den Rollen kleine Stücke abschneiden, diese über einen Gabelrücken rollen, sodass sie die typischen Rillen erhalten.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Gnocchi im siedenden Wasser in ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. Die Gnocchi abgießen und kurz abtropfen lassen, dann mit den gehackten Kräutern zum Fenchel geben. Alles vorsichtig vermengen und auf Teller verteilen. Das Gericht mit Fenchelgrün bestreuen und sofort servieren.

◆ LAKTOSEFREI





Gnocchi all'aglio orsino con burro e noci

Bärlauchgnocchi mit Nussbutter

ZUBEREITUNGSZEIT | 60 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***500 g mehligkochende Kartoffeln***
- ***60 g Bärlauch***
- ***1 Ei***
- ***4 EL Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten***
- ***2 EL Hartweizengrieß***
- ***etwas frisch gemahlene Muskatnuss***
- ***100 g Butter***
- ***80 g Walnusskerne***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Kartoffeln mit Schale in kochendem Wasser je nach Größe ca. 25 Minuten garen. Inzwischen den Bärlauch putzen, waschen, gut trocken tupfen und in Streifen schneiden. Anschließend ca. 50 g Bärlauch mit dem Ei in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren.

Die Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken, dann etwas abkühlen lassen. Bärlauchpüree, Mehl und Grieß zu den Kartoffeln geben. Alles mit etwas Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen und zu einem glatten Teig vermengen.

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und den Teig in 4 Portionen teilen. Jeweils in daumendicke Rollen formen und ca. 2 cm große Stücke abschneiden. Diese in den Händen rundlich rollen und mit einer Gabel so eindrücken, dass Rillen entstehen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Gnocchi darin in ca. 4 Minuten gar ziehen lassen, dann mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

Inzwischen die Butter schmelzen und durch ein Passiertuch geben. Die Walnüsse grob hacken. Die gefilterte Butter in einer großen Pfanne erneut erhitzen. Walnüsse und Gnocchi dazugeben und alles kurz anbraten. Die Bärlauchgnocchi auf Teller verteilen und mit der Nussbutter beträufeln, dann mit den restlichen Bärlauchstreifen bestreuen und sofort servieren.

VEGETARISCH

Bärlauch ist leider nur kurze Zeit verfügbar. Die Saison des Krauts, dessen Aroma an Knoblauch erinnert, beginnt Mitte März und endet bereits Anfang Mai. Es bietet sich daher an, gleich eine größere Menge der Bärlauchgnocchi zuzubereiten und diese nach dem Garen portionsweise einzufrieren.

Gnocchi con zucchine e carne macinata

Gnocchi mit Zucchini und Hackfleisch

ZUBEREITUNGSZEIT | 75 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 kg mehligkochende Kartoffeln***
- ***1 Zwiebel***
- ***2 Zucchini***
- ***3 Stiele Salbei***
- ***250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten***
- ***etwas frisch geriebene Muskatnuss***
- ***1 Ei***
- ***5 EL natives Olivenöl extra***
- ***500 g gemischtes Hackfleisch***
- ***1 TL rosenscharfes Paprikapulver***
- ***50 ml Gemüsebrühe***
- ***200 g Feta***
- ***2 EL Butter***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Für die Gnocchi die Kartoffeln waschen und ungeschält mit kaltem Wasser aufsetzen. Das Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln ca. 25 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zucchini waschen, der Länge nach vierteln und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Den Salbei waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen.

Die Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und noch warm durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mehl sowie 1/2 TL Salz, etwas Muskat und Ei dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu mehreren Rollen (Ø 1,5 cm) formen. Von den Rollen jeweils 2 cm große Stücke abschneiden und jeweils mit einer Gabel leicht andrücken, sodass das typische Rillenmuster entsteht. Den gesamten Teig auf diese Weise verarbeiten.

Die Gnocchi in ca. 4 Minuten in reichlich siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Zucchini dazugeben und ca. 2 Minuten anbraten. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und 3 EL Öl darin erhitzen. Das Hackfleisch dazugeben und darin hellbraun anbraten, dann mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Gemüse und Brühe dazugeben und alles ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Feta grob zerbröckeln. Die Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Gnocchi und Salbeiblätter darin unter Wenden goldbraun und knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gebratenen Gnocchi mit der Zucchini-Hack-Mischung vermengen und auf Teller verteilen. Das Gericht mit dem Schafskäse bestreuen und sofort servieren.





Gnocchi con spinaci e gorgonzola

Spinat-Gorgonzola-Gnocchi

ZUBEREITUNGSZEIT | 25 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***2 Schalotten***
- ***2 Knoblauchzehen***
- ***1 Peperoncino***
- ***250 g Blattspinat***
- ***200 g Gorgonzola***
- ***1 EL natives Olivenöl extra***
- ***100 g Sahne***
- ***200 ml Milch***
- ***500 g Gnocchi (Grundrezept Seite 9)***
- ***1 EL Biozitronensaft***
- ***etwas frisch geriebene Muskatnuss***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden, den Knoblauch schälen und hacken. Den Peperoncino waschen und fein hacken. Den Blattspinat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. Den Gorgonzola grob würfeln.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Peperoncino, Sahne und Milch dazugeben und alles aufkochen. Die Soße dann 5 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen.

Den Gorgonzola unter die Soße rühren. Sobald er geschmolzen ist, den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Alles bei kleiner Hitze 5 Minuten garen.

Inzwischen die Gnocchi in reichlich siedendem Salzwasser garen. Dann abgießen, gut abtropfen lassen und unter die Spinat-Gorgonzola-Soße heben. Alles mit Zitronensaft sowie Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Teller verteilen und sofort servieren.

VEGETARISCH

Spinat und Gorgonzola sind beste Freunde. Gemeinsam ergeben sie eine unschlagbare Geschmackskombination, die nicht nur diese Gnocchi, sondern auch Pasta, Pizza oder Risotto veredeln. Wem der italienische Blauschimmelkäse zu streng ist, kann ihn durch einen milden Ziegenfrischkäse ersetzen.

Cavolfiore panato con la polenta

Gebratener Blumenkohl im Polentamantel

ZUBEREITUNGSZEIT | 60 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 Blumenkohl (ca. 800 g)***
- ***2 Eier***
- ***ca. 50 g Polentagrieß***
- ***1 TL Kurkumapulver***
- ***6 EL Sonnenblumenöl***
- ***6 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)***
- ***200 g Ricotta***
- ***1/2 Bund Schnittlauch***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Den Blumenkohl von den Blättern befreien, unzerteilt waschen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Es ist nicht schlimm, wenn diese dabei nicht vollständig intakt bleiben.

In einer großen flachen Schale die Eier verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiteren Schale den Polentagrieß mit Kurkuma vermischen.

Blumenkohlscheiben erst in den verquirlten Eiern, dann in der Polentagrießmischung wenden und portionsweise bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten knusprig braten. Bereits gebratenen Blumenkohl auf Küchenpapier abtropfen lassen, anschließend bei 100 °C Ober-/Unterhitze im Ofen warm halten.

Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen, hacken und in einer Schüssel mit dem Ricotta verrühren. Den Schnittlauch waschen und trocken schütteln, dann in Röllchen schneiden und ebenfalls unterrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und zum gebratenen Blumenkohl servieren.

VEGETARISCH

GLUTENFREI

Ein wunderbares vegetarisches Gericht, das mit seiner Schlichtheit begeistert und für neue Geschmackserlebnisse sorgt: Zartes Gemüse in einem knusprig gebackenen Polentamantel, dazu eine würzig abgeschmeckte Creme aus Ricotta und getrockneten Tomaten – könnte es etwas Besseres geben?





Melanzane ripiene con polenta al rosmarino

Gefüllte Auberginen auf Rosmarinpolenta

ZUBEREITUNGSZEIT | 55 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***2 Auberginen***
- ***4 EL natives Olivenöl extra***
- ***1/2 Bund Oregano***
- ***2 Knoblauchzehen***
- ***1 Schalotte***
- ***250 g gemischtes Hackfleisch***
- ***200 g passierte Tomaten (Dose)***
- ***2 EL Kapern in Lake (Glas), abgetropft***
- ***1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver***
- ***80 g frisch geriebener Parmesan***
- ***2 Zweige Rosmarin***
- ***250 ml Gemüsebrühe***
- ***250 ml Milch***
- ***150 g Instant-Polentagrieß***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, dabei einen ca. 1,5 cm breiten Rand lassen. Die ausgehöhlten Auberginen salzen und mit insgesamt 1 EL Olivenöl bestreichen. Dann in eine Auflaufform legen und ca. 10 Minuten auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Ofens vorbacken.

In der Zwischenzeit das Auberginenfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Knoblauch und Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Schalotte, Knoblauch und Auberginenwürfel dazugeben und 5 Minuten mitbraten. Tomaten, Kapern und Oregano dazugeben. Alles salzen, pfeffern und mit Paprikapulver würzen. Die Füllung in die vorgebackenen Auberginenhälften geben und mit 50 g Parmesan bestreuen. Gefüllte Auberginen in ca. 20 Minuten goldbraun überbacken.

Inwischen den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und hacken. Brühe, Milch und Rosmarin in einen Topf geben und aufkochen. Den Polentagrieß unter Rühren dazugeben und alles 3 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, dabei ständig rühren. Den restlichen Parmesan unter die Polenta rühren und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rosmarinpolenta mit den gratinierten Auberginenhälften auf Teller verteilen und das Gericht servieren.

◆ GLUTENFREI

Quadrotti di polenta con pomodorini

Gebratene Tomaten-Polentaschnitten

ZUBEREITUNGSZEIT | 65 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 l Gemüsebrühe***
- ***250 g Instant-Polentagrieß***
- ***6 Stiele Oregano***
- ***60 g frisch geriebener Parmesan***
- ***10 Kirschtomaten***
- ***3 rote Zwiebeln***
- ***5 EL natives Olivenöl extra***
- ***1 kleines Lorbeerblatt***
- ***3 EL brauner Zucker***
- ***6 EL Balsamicoessig***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Für die Polenta die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Den Polentagrieß einrühren, alles aufkochen und nach Packungsangabe bei kleiner Hitze unter Rühren quellen lassen. Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Oregano und Parmesan unter die Polenta rühren. Die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 2,5 cm dick verstreichen.

Kirschtomaten waschen und halbieren, dann mit der Schnittfläche nach oben in die noch warme Polentamasse drücken. Alles bis zur weiteren Verwendung abkühlen und fest werden lassen.

In der Zwischenzeit das Zwiebelchutney zubereiten. Dafür die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Lorbeerblatt und Zucker dazugeben und alles unter gelegentlichem Rühren goldgelb karamellisieren. Mit Balsamicoessig ablöschen, diesen unter Rühren fast vollständig verkochen lassen. Zwiebelchutney sämig einkochen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

Die fest gewordene Polentamasse in beliebig große Schnitten schneiden und portionsweise bei mittlerer Hitze in einer Pfanne im übrigen Olivenöl goldbraun und knusprig anbraten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Lorbeerblatt aus dem Zwiebelchutney entfernen und das Chutney zu den heißen oder lauwarm abgekühlten Tomaten-Polentaschnitten servieren.

VEGETARISCH
GLUTENFREI
LAKTOSEFREI

Diese gebratenen Tomaten-Polentaschnitten mit Zwiebelchutney geben ein wunderbares sommerliches Abendessen ab, sind aber ebenso gut dazu geeignet, bei einem Büfett gereicht zu werden. Dann ggf. in kleinere Stücke schneiden und jeweils einen kleinen Holzspieß hineinstecken.



Tipps und Tricks

Was gilt es bei der Zubereitung von Pasta, Pizza, Gnocchi, Risotto und Polenta zu beachten und welche Küchenhelfer bieten die beste Unterstützung? Wir verraten es Ihnen



PASTAMASCHINE

Wer Nudelteig gleichmäßig dünn ausrollen und in Form bringen möchte, ist mit einer Pastamaschine von Marcato gut beraten. Sie ist in unterschiedlichen Varianten und für eine große Nudelvielfalt mit verschiedenen Aufsätzen erhältlich. Weitere Infos unter ***www.marcato.it***



LEKTÜRETIPP

Das Buch „Der Pasta Codex" von Vincenzo Buonassisi umfasst 704 Seiten mit ganzen 1001 Nudelrezepten. Ein Traum für alle Pastafans! ***Callwey Verlag, 39,95 Euro***

PASTA KOCHEN

❖ **AL DENTE ?** Wenn Italiener von der „Seele der Pasta" sprechen, meinen sie damit das bissfeste Innere einer perfekt gegarten Nudel. „Al dente" heißt wörtlich übersetzt „für den Zahn". Bissfeste Nudeln haben auch für den Stoffwechsel eine wichtige Funktion: Der Körper benötigt länger, um sie zu verwerten, also bleibt man länger satt und bekommt keine Heißhungerattacken.

❖ **ÖL INS KOCHWASSER?** Nein! Italiener servieren Nudeln und Soße nicht getrennt voneinander, sondern mischen beides. Öl legt sich aber wie ein Film um die Nudeln und verschlechtert deren Haftfähigkeit. Statt einer Einheit aus Pasta und Soße gibt's dann nur Nudeln, die in Soße liegen, die Aromen bleiben getrennt.

❖ **NUDELN ABSCHRECKEN?** Bitte nicht! Das Abschrecken beeinträchtigt die Haftfähigkeit, denn das kalte Wasser wäscht den Stärkefilm von den Nudeln ab. So bleibt die Soße nicht an der Pasta haften. Am besten die Nudeln abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Pasta und Sugo mit etwas stärkehaltigem Kochwasser vermengen und servieren.

RISOTTO ZUBEREITEN

❖ **WELCHER REIS?** Die drei bekanntesten Risottoreissorten sind Arborio, Carnaroli und Baldo. Der stärkereiche Arborio ist al dente im Kern und trotzdem schön cremig, während Carnaroli für ein cremiges und leicht süßliches Risotto sorgt. Der etwas größere Baldo-Reis ist kochfest und leicht klebrig.

❖ **WIE IST DIE RICHTIGE KONSISTENZ?** Ein gutes Risotto muss cremig sein, aber fließen, heißt es. Kochen Sie das Risotto also lieber mit etwas mehr Flüssigkeit, da das Gericht nach dem Anrichten noch nachzieht.

PIZZA BACKEN

❖ **WELCHES MEHL?** Italienisches Mehl der Type 00 ist dem Haushaltsmehl Type 405 relativ ähnlich. Diese feinen Weizenmehle haben einen hohen Anteil an Klebereiweiß und somit eine sehr gute Backfähigkeit. Sie sind daher perfekt für dünne Pizza.

❖ **TROCKENHEFE ODER FRISCHE HEFE?** Beides ist möglich. Vorteil der Trockenhefe ist die deutlich längere Haltbarkeit von bis zu einem Jahr. Frische Hefe dagegen verliert nach relativ kurzer Zeit an Triebkraft. Einige Menschen bevorzugen sie jedoch, da sie angeblich einen besseren Geschmack erzeugt als die trockene Variante.

❖ **PIZZA, SO KROSS WIE AUS DEM STEINOFEN?** Eine im Steinofen gebackene Pizza schmeckt wie in Italien. Zu Hause können Sie ein ähnliches Ergebnis mit Ihrem Backofen erzielen, wenn Sie einen Pizzastein (s. u.) 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. Wählen Sie die höchstmögliche Temperatur, damit der Teig durch die direkte Unterhitze des Pizzasteins in nur wenigen Minuten kross wird und der Belag saftig bleibt.

GNOCCHI ZUBEREITEN

❖ **WAS MUSS ICH BEACHTEN?** Gnocchi leben von ihrer zarten, leicht fluffigen Konsistenz. Diese erreichen Sie, wenn Sie beim Verarbeiten des Teigs und dem Formen der Gnocchi erstens nicht zu lange kneten und zweitens nicht zu viel Mehl verwenden. Den Teig am besten nur kurz kneten, bis er zusammenhält. Ein Probeklößchen in siedendem Salzwasser garen, um sicherzustellen, dass die Gnocchi beim Garen nicht zerfallen.

POLENTA ZUBEREITEN

❖ **WAS MUSS ICH BEACHTEN?** Polentagrieß ist ein Maisgrieß, der in unterschiedlichen Sorten erhältlich ist. Solcher mit feiner bis mittelfeiner Körnung eignet sich für cremige Polenta. Mittelfeinen und groben Polentagrieß sollten Sie verwenden, wenn Sie die Polenta braten möchten. Da Polenta nicht viel Eigengeschmack besitzt, lässt sie sich gut aufpeppen. Dazu bieten sich Oliven, gebratene Pancettawürfel oder Käse toll an.



FÜR PERFEKTEN TEIG ...

... sorgt die Küchenmaschine „Titanium Chef Baker XL" von Kenwood. Sie verfügt über eine integrierte „EasyWeigh"-Waage, mit der die Zutaten direkt in die Schüssel oder das Zubehör gewogen werden können. So spart man Zeit und reduziert die Unordnung in der Küche. Die Maschine kommt mit „DuoBowl" (7-l- und 5-l-Rührschüssel) und umfangreichem optionalem Zubehör, darunter verschiedene Aufsätze für Pasta, daher. Dank starkem 1200-Watt-Motor gelingen Brot-, Pizza- und Pastateig genauso gut wie Biskuitteig. Ca. 640 Euro, ***www.kenwoodworld.com***

ENDLICH KROSSE PIZZA!

Dies gelingt mit dem rechteckigen Pizzastein aus Cordierit, der für Backofen und Grill geeignet ist. In zwei Größen, ab ca. 28 Euro, ***www.burnhard.de***



Fotos: PR (4)

KAPITEL 3

Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte







Sie krönen
ein italienisches
Menü: Hauptgerichte
wie Zitronenhähnchen, ge-
grillte Dorade oder Tagliatelle mit
Miesmuscheln in Safransud. Für diese
und zahlreiche weitere Speisen – mal auf die
klassische Weise, mal in neuen raffinierten
Variationen – wird lange geschmort, kurz
gebraten, fein gedünstet, herzhaft
gegrillt und würzig gratiniert.
Die vielfältigen Kreatio-
nen machen satt
und selig.







Rollè di maiale con verdure al forno

Gefüllter Schweinerollbraten mit Schmorgemüse

ZUBEREITUNGSZEIT | 3 Stunden

ZUTATEN *für 6 Personen*

- ***3 EL Walnusskerne***
- ***1 Scheibe Toastbrot***
- ***1/2 Bund Basilikum***
- ***1 Knoblauchzehe***
- ***1 EL frisch geriebener Parmesan***
- ***3 EL natives Olivenöl extra***
- ***3 Stiele Salbei***
- ***1,5 kg Schweinerollbraten, vom Metzger zugeschnitten***
- ***8 dünne Scheiben Südtiroler Speck***
- ***6 getrocknete Tomaten in Öl (Glas), abgetropft***
- ***3 Zwiebeln***
- ***5 EL Rapsöl***
- ***200 ml trockener Weißwein***
- ***400 ml Rinderbrühe***
- ***1 kg kleine festkochende Kartoffeln***
- ***je 1 gelbe und rote Paprikaschote***
- ***80 g Kräuterseitlinge***
- ***500 g Ochsenherztomaten***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

LAKTOSEFREI

Die Walnusskerne grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, dann herausnehmen und auskühlen lassen. Das Toastbrot entrinden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und halbieren. Walnüsse, Toastbrot, Basilikum und Knoblauch in einem Multizerkleinerer grob mixen, dann geriebenen Parmesan und Olivenöl untermengen und die Mischung salzen und pfeffern.

Den Salbei waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Den Rollbraten auf die Arbeitsfläche legen und auf der Innenseite mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Speck, Salbei, Nuss-Basilikum-Mix und getrocknete Tomaten auf der Mitte verteilen. Das Fleisch eng aufrollen und fest mit Küchengarn umbinden. Den Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. 3 EL Rapsöl in einem großen ofenfesten Bräter erhitzen und den Braten darin bei großer Hitze rundherum ca. 5 Minuten anbraten, dann herausnehmen. Das übrige Öl in den Bräter geben, die Zwiebeln darin scharf anbraten. Den Wein zu den Zwiebeln geben und etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Brühe und 150 ml Wasser angießen und einmal aufkochen lassen. Den Rollbraten in den Bräter setzen und im unteren Drittel des vorgeheizten Backofens 100 Minuten garen, dabei gelegentlich wenden und mit Bratensud beträufeln.

Die Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Spalten schneiden. Die Kräuterseitlinge putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Tomaten waschen, das Grün dabei nicht entfernen, anschließend quer halbieren. Kartoffeln, Paprika und Pilze um das Fleisch herum verteilen. Alles weitere 30 Minuten garen. Die Tomaten dazugeben und alles weitere 5 Minuten garen.

Den Braten aus dem Bräter nehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Sud entfetten. Den Rollbraten von Alufolie und Küchengarn befreien, in Scheiben schneiden und mit Schmorgemüse und Bratensud servieren.

Spiedini di saltimbocca e peperoni

Saltimbocca-Paprika-Spieße

ZUBEREITUNGSZEIT | 45 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 Knoblauchzehe***
- ***50 g Parmesan***
- ***200 g Frischkäse***
- ***100 g Schmand***
- ***1 TL heller Balsamicoessig***
- ***1 TL Senf***
- ***1 gelbe Paprikaschote***
- ***12 Salbeiblätter***
- ***4 Kalbsschnitzel (à 100 g)***
- ***4 Scheiben Parmaschinken***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Für den Parmesandip den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Parmesan fein reiben. Frischkäse, Schmand, Balsamicoessig und Senf in einer kleinen Schüssel verrühren. Knoblauch und Parmesan unterrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen. Lange Holzspieße in Wasser einlegen, alternativ Metallspieße bereitlegen.

Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in große Stücke schneiden. Die Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Kalbsschnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 3 Salbeiblätter und 1 Scheibe Parmaschinken auf ein Schnitzel legen und die Schnitzel eng einrollen.

Die Saltimbocca-Röllchen je nach Größe in 3 oder 4 Scheiben schneiden, diese abwechselnd mit den Paprikastücken auf die Spieße stecken. Die Saltimbocca-Paprika-Spieße auf dem heißen Grill von beiden Seiten jeweils ca. 5 Minuten grillen. Mit dem Parmesandip servieren.

GLUTENFREI

Die Spieße können schon am Vortag vorbereitet und abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das ist besonders praktisch, wenn ein Grillfest geplant ist und viele Dinge gleichzeitig vorbereitet werden sollen. Die Spieße dann 15 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. In der Zwischenzeit kann der Parmesandip zubereitet werden.





Piccata alla milanese

Piccata alla milanese

ZUBEREITUNGSZEIT | 35 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***800 g Tomaten***
- ***1 Zwiebel***
- ***2 Knoblauchzehen***
- ***2 EL natives Olivenöl extra***
- ***2 EL Tomatenmark***
- ***1 TL Zucker***
- ***100 ml Rotwein***
- ***4 Kalbsschnitzel (à ca. 150 g)***
- ***80 g Parmesan zzgl. etwas mehr zum Garnieren***
- ***80 g Semmelbrösel***
- ***50 g Mehl***
- ***2 Eier***
- ***400 g Spaghetti***
- ***3 EL Butter***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Tomaten waschen und mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden, dann mit kochendem Wasser überbrühen. Sobald sich die Haut leicht löst, die Tomaten mit kaltem Wasser abschrecken und enthäuten, dann grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomatenmark und Zucker dazugeben und kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen. Die Tomatenwürfel dazugeben und alles offen bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kalbsschnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie dünn plattieren und nach Belieben jeweils in 3 Stücke schneiden. 80 g Parmesan fein reiben und mit den Semmelbröseln in einem tiefen Teller vermischen. Das Mehl in einen weiteren tiefen Teller geben. Die Eier in einem dritten tiefen Teller mit Salz und Pfeffer verquirlen.

Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die plattierten Schnitzel erst in Mehl, dann in Ei und schließlich in der Käse-Brösel-Mischung wälzen. Diese Mischung gut andrücken.

Die Butter portionsweise in einer Pfanne zerlassen und die Schnitzel darin von jeder Seite in 1–2 Minuten knusprig braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Spaghetti abgießen und abtropfen lassen, dann mit der Tomatensoße vermengen und mit dem Kalbsschnitzel bzw. jeweils 3 kleinen gebratenen Kalbsschnitzeln auf Teller verteilen. Das Gericht mit etwas frisch gehobeltem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Filetto di maiale in crosta di olive

Schweinefilet mit Olivenhaube

ZUBEREITUNGSZEIT | 60 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***4 Stiele Petersilie***
- ***100 g Macadamianusskerne***
- ***100 g grüne Oliven, entsteint***
- ***5 EL natives Olivenöl extra***
- ***2 EL Semmelbrösel***
- ***1 TL brauner Zucker***
- ***600 g Schweinefilet***
- ***1 Aubergine***
- ***2 rote Zwiebeln***
- ***300 g Zucchini***
- ***4 Stangen Staudensellerie***
- ***400 g geschälte Tomaten (Dose)***
- ***1 EL Zucker***
- ***2 EL heller Balsamicoessig***
- ***2 EL Rosinen***
- ***4 Stiele Basilikum***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Macadamianüsse, Oliven und Petersilie hacken und in eine Schüssel geben. 1 EL Olivenöl, Semmelbrösel und braunen Zucker dazugeben. Alles zu einer Paste verrühren, diese mit Salz und Pfeffer würzen und bis zur Verwendung kalt stellen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin ca. 5 Minuten bei großer Hitze anbraten. Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und etwas abkühlen lassen. Die Nusspaste als Haube auf das Schweinefilet geben und mit einem Löffel leicht andrücken. Das Fleisch im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten auf der 2. Schiene von unten garen.

Für die Caponata Aubergine, Zwiebeln, Zucchini und Staudensellerie waschen, putzen und in Würfel oder Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Aubergine darin in ca. 6 Minuten weich dünsten. Salzen und pfeffern, dann Zucchini und Sellerie dazugeben und 4 Minuten mitdünsten.

Die geschälten Tomaten mit dem Kochlöffel in der Dose grob zerdrücken, dann mit Zucker, Essig und Rosinen zum Gemüse geben. Die Caponata würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, grob zerzupfen und unter die Caponata heben.

Das gratinierte Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann vorsichtig in Scheiben schneiden und mit der Caponata auf Teller verteilen. Das Gericht sofort servieren.

Caponata ist ein klassiches Gemüsegericht sizilianischen Ursprungs. Das Besondere daran ist sein süßsäuerliches Aroma (im Italienischen als „agrodolce“ bezeichnet), das durch die Zugabe von Essig und Rosinen entsteht.

LAKTOSEFREI





Pollo al limone con aglio e olive

Zitronenhähnchen mit Knoblauch und Oliven

ZUBEREITUNGSZEIT | 70 Minuten zzgl. 8 Stunden Kühlzeit

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***4 Hähnchenkeulen, im Gelenk zerteilt***
- ***3 Biozitronen***
- ***1 Knoblauchknolle***
- ***8 Stiele Oregano***
- ***8 EL natives Olivenöl extra***
- ***80 g Oliven (grün und schwarz gemischt) mit Stein***
- ***1 Ciabatta zum Servieren***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Hähnchenkeulen in einen großen Gefrierbeutel geben. Die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale von 1 Frucht abreiben und die Frucht auspressen. Die beiden übrigen Früchte beiseitelegen. Die Knoblauchknolle in Zehen teilen und ungeschält mit dem Messer andrücken. Oregano waschen und trocken schütteln. Den angedrückten Knoblauch und den Oregano zum Fleisch geben.

Zitronenschale, -saft und Olivenöl in einer kleinen Schüssel verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Diesen Mix zum Fleisch geben und den Gefrierbeutel fest verknoten. Alles sehr gründlich durchmischen und das Fleisch über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Hähnchenfleisch mitsamt Knoblauch, Oregano und Zitronenmarinade in eine Auflaufform geben. Die übrigen Zitronen der Länge nach sechsteln und dazugeben. Alles ca. 45 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, dabei zwischendurch wenden. Nach etwa der Hälfte der Garzeit die Oliven dazugeben und mitbacken. Das Zitronenhähnchen aus dem Ofen nehmen und mit Ciabatta servieren.

LAKTOSEFREI

Die einfachen Dinge sind oft die besten, wie dieses Gericht eindrucksvoll beweist. Für die Zubereitung des Zitronenhähnchens wird nämlich nur eine Handvoll guter Zutaten benötigt, die ohne großen Aufwand mit ein wenig Unterstützung von Kühlschrank und Backofen zu einem echten Geschmackserlebnis werden. Anstelle von Hähnchenkeulen bietet sich zum Beispiel auch die Verwendung von Kaninchenfleisch an.

Brasato al Barolo

Barolo-Rinderbraten

ZUBEREITUNGSZEIT | 3 Stunden

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1,5 kg Rinderbraten (Schulter)***
- ***2 Zwiebeln***
- ***1/2 Stange Lauch***
- ***2 Knoblauchzehen***
- ***1/2 mittelgroße Knolle Sellerie***
- ***4 Karotten***
- ***1 Lorbeerblatt***
- ***3 Wacholderbeeren***
- ***1 TL schwarze Pfefferkörner***
- ***1 Gewürznelke***
- ***3 EL natives Olivenöl extra***
- ***2 EL Tomatenmark***
- ***500 ml Rotwein (Barolo)***
- ***500 ml heiße Fleischbrühe***
- ***etwas Speisestärke***
- ***4 rote Zwiebeln***
- ***1 EL Butter***
- ***1 EL Zucker***
- ***2 EL Balsamicoessig***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Das Rindfleisch trocken tupfen. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Lauch putzen, gründlich waschen und in breite Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und halbieren. Den Sellerie schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Gewürznelke in ein Gewürzsäckchen geben und dieses gut verschließen.

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem ofenfesten Bräter das Olivenöl erhitzen. Das Fleisch rundherum salzen und pfeffern, dann bei großer Hitze von allen Seiten darin kräftig anbraten. Anschließend aus dem Bräter nehmen und Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Sellerie und Karotten im Bratfett anbraten, bis alles Farbe annimmt. Das Tomatenmark dazugeben und anrösten, dann alles mit dem Rotwein ablöschen. Diesen zur Hälfte verkochen lassen, dann die Hälfte der Fleischbrühe sowie das Fleisch und das Gewürzsäckchen dazugeben.

Den Deckel auf den Bräter legen und den Rinderbraten 1 Stunde im vorgeheizten Backofen garen. Dann den Deckel abnehmen und den Braten 1 weitere Stunde garen, dabei nach und nach die restliche heiße Brühe angießen und das Fleisch ab und zu wenden.

Den Rinderbraten aus dem Bräter nehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Inzwischen die Barolosoße durch ein Sieb in einen Topf passieren und einkochen lassen, nach Belieben zusätzlich mit in etwas kaltem Wasser angerührter Speisestärke abbinden. Die Soße bis zum Servieren warm halten.

Die roten Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Butter andünsten. Den Zucker dazugeben und die Zwiebeln hell karamellisieren lassen. Alles mit dem Balsamicoessig ablöschen, diesen verkochen lassen. Den Braten aus der Alufolie nehmen, in Scheiben schneiden und mit den karamellisierten Zwiebeln und der Barolosoße auf Teller verteilen. Dazu passen Kartoffelstampf und Rosenkohl.

◆ GLUTENFREI





Involtini di vitello con patate al rosmarino

Kalbsinvoltini mit Rosmarinkartoffeln

ZUBEREITUNGSZEIT | 90 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 kg festkochende Kartoffeln***
- ***7 Zweige Rosmarin***
- ***7 EL natives Olivenöl extra***
- ***4 Schalotten***
- ***1 Kugel Büffelmozzarella***
- ***100 g getrocknete Tomaten***
- ***4 dünne Kalbsschnitzel (à 125 g)***
- ***4 Scheiben Parmaschinken***
- ***100 ml Rotwein***
- ***300 ml Kalbsfond***
- ***400 g grüne Bohnen***
- ***100 g schwarze Oliven, entsteint***
- ***300 ml Gemüsebrühe***
- ***2 EL Butter***
- ***1 EL Speisestärke***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen und waschen, dann der Länge nach vierteln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von den Zweigen zupfen und grob hacken. Kartoffeln und 2/3 des Rosmarins mit 4 EL Olivenöl und Salz vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und in ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen die Schalotten schälen. 3 davon der Länge nach in Streifen schneiden, die übrige fein würfeln. Mozzarella in sehr dünne Scheiben schneiden, die getrockneten Tomaten fein würfeln. Die Kalbsschnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie dünn plattieren. Auf einer Seite salzen und pfeffern, auf die andere Seite jeweils 1 Scheibe Parmaschinken legen. Darauf den Mozzarella und die getrockneten Tomaten geben. Den übrigen Rosmarin darüberstreuen und alles jeweils eng zu einer Roulade einrollen. Mit kleinen Holzspießen oder Rouladennadeln feststecken, damit sie gut zusammenhalten.

Das übrige Öl in einem Schmortopf mit Deckel erhitzen. Die Involtini darin rundherum goldbraun anbraten. Die Schalottenstreifen dazugeben und kurz andünsten, dann alles mit dem Rotwein ablöschen und den Kalbsfond dazugeben. Die Kalbsinvoltini abgedeckt ca. 30 Minuten schmoren lassen.

Die Bohnen waschen, putzen und ggf. halbieren. Die Oliven abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und die Bohnen darin in 5–8 Minuten bissfest garen, anschließend abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Bohnen und Oliven dazugeben, kurz erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kalbsinvoltini aus dem Sud heben und die Spieße entfernen. Die Soße mit der in etwas kaltem Wasser angerührten Speisestärke abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Involtini aufschneiden und mit Bohnen, Kartoffeln und Soße servieren.

◆ GLUTENFREI

Saltimbocca con fagioli al sugo

Saltimbocca mit weißen Bohnen in Tomatensugo

ZUBEREITUNGSZEIT | 25 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 Zwiebel***
- ***1 Knoblauchzehe***
- ***3 EL natives Olivenöl extra***
- ***2 EL heller Balsamicoessig***
- ***400 g geschälte Tomaten (Dose)***
- ***1 Schweinefilet (ca. 400 g)***
- ***6 Scheiben Parmaschinken***
- ***ca. 12 Salbeiblätter***
- ***100 ml trockener Weißwein***
- ***400 g weiße Bohnen (Dose)***
- ***4 Stiele Oregano***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzen Pfeffer***

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Alles mit Balsamicoessig ablöschen, dann die Tomaten mitsamt dem Saft dazugeben und die Mischung bei kleiner Hitze sanft köcheln lassen.

Das Schweinefilet ggf. von Fett und Sehnen befreien, dann in 12 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen, dann jeweils mit 1/2 Scheibe Parmaschinken und 1 Salbeiblatt belegen und alles mit kleinen Holzspießen fixieren. Die Schnitzel bei großer Hitze in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch mit Weißwein ablöschen und die Hitze reduzieren.

Die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen, dann zu den Tomaten geben und erhitzen. Den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, hacken und zu den Bohnen geben. Das Bohnengemüse mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und mit den Saltimbocca-Schnitzelchen auf Teller verteilen. Das Gericht sofort servieren.

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

Während für ein original Saltimbocca ausschließlich zartes Kalbfleisch Verwendung findet, ist dies eine schmackhafte Variante mit Schweinefilet, die gerade für die Alltagsküche eine kostengünstige Alternative darstellt. Beim Einkauf des Fleischs sollte dennoch auf eine gute Qualität geachtet werden – nur so verliert es beim Kurzbraten nicht zu viel Flüssigkeit und bleibt im Innern wunderbar saftig.





Arrosto di maiale con i finocchi

Schweinebraten mit Fenchel

ZUBEREITUNGSZEIT | 3 Stunden

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***2 EL Fenchelsaat***
- ***2 Knoblauchzehen***
- ***9 EL natives Olivenöl extra***
- ***1 kg Schweinenacken***
- ***4 Fenchelknollen***
- ***2 Zwiebeln***
- ***2 Karotten***
- ***2 Petersilienwurzeln***
- ***400 ml trockener Weißwein***
- ***400 ml Gemüsebrühe***
- ***1 Ciabatta***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Fenchelsaat ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie beginnt zu duften, dann herausnehmen, abkühlen lassen und in einem Mörser zerstoßen. Den Knoblauch schälen und hacken. 6 EL Olivenöl mit Fenchelsaat und Knoblauch zu einer Marinade vermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Schweinefleisch mit der Marinade bestreichen und ca. 60 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

In der Zwischenzeit die Fenchelknollen waschen und trocken tupfen. Das Fenchelgrün abschneiden, grob hacken und bis zur Verwendung beiseitestellen. Die Fenchelknollen halbieren und vom Strunk befreien, die Knollen anschließend in ca. 3 cm dicke Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Karotten und Petersilienwurzeln schälen und grob zerteilen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen. Das restliche Olivenöl in einem ofenfesten Bräter erhitzen, das Fleisch darin bei großer Hitze rundum kurz anbraten. Fenchel, Zwiebeln, Karotten und Petersilienwurzeln dazugeben und kurz mit anbraten. Alles mit Weißwein und Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Den Deckel auf den Bräter setzen und den Braten ca. 2 Stunden im vorgeheizten Ofen schmoren.

Den Schweinebraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Braten und Fenchelgemüse mit dem beiseitegelegten Fenchelgrün bestreuen und sofort servieren. Dazu passt Ciabatta, mit dem die Soße aufgetunkt werden kann.

◆ LAKTOSEFREI

Rollè di tacchino con insalata di pomodori

Gefüllter Putenrollbraten mit Tomatensalat

ZUBEREITUNGSZEIT | 2 Stunden

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***3 Knoblauchzehen***
- ***2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Basilikum, Petersilie, Oregano und Thymian)***
- ***125 g Mozzarella***
- ***200 g Frischkäse***
- ***1 Ei***
- ***2 EL Semmelbrösel***
- ***1 kg Putenbrustfilet***
- ***5 EL natives Olivenöl extra***
- ***500 g Tomaten***
- ***5 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)***
- ***1 rote Zwiebel***
- ***5 Stiele Basilikum***
- ***2 EL heller Balsamicoessig***
- ***1 TL Zucker***
- ***1–2 EL Aprikosenkonfitüre***
- ***250 g Mascarpone***
- ***150 g saure Sahne***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch schälen und hacken. 1 Bund Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in sehr kleine Würfel schneiden. Frischkäse, Knoblauch, gehackte Kräuter, Ei und Semmelbrösel glatt rühren. Die Mozzarellawürfel unterheben und die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch so zuschneiden, dass eine 1,5 cm dicke Platte entsteht. Diese mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräutermischung auf dem Fleisch verteilen, dieses dann fest einrollen und mit Küchengarn umbinden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Rollbraten darin bei großer Hitze rundum anbraten, dann in einen ofenfesten Bräter geben und ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Inzwischen für den Tomatensalat die Tomaten waschen, in breite Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Für das Dressing das übrige Öl mit Balsamicoessig sowie Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.

Den Rollbraten mit der Aprikosenkonfitüre bestreichen und in weiteren 10–15 Minuten zu Ende garen. Dabei für 5–7 Minuten die Tomaten im Ofen auf der 2. Schiene von oben mitrösten. In der Zwischenzeit die restlichen Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Mascarpone und saure Sahne in einer Schüssel verrühren. Die Kräuter unterheben und die Creme mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Rollbraten vom Küchengarn befreien, in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen. Getrocknete Tomaten, geröstete Tomaten, Zwiebel, Basilikum und Dressing vorsichtig vermischen. Den Braten in Scheiben schneiden und mit lauwarmem Tomatensalat und Kräutercreme servieren.





Scaloppine di pollo con pomodorini

Hähnchen-Scaloppine mit Tomaten

ZUBEREITUNGSZEIT | 110 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***200 g Kirschtomaten***
- ***10 EL natives Olivenöl extra***
- ***etwas grobes Meersalz***
- ***1 Bund Salbei***
- ***50 g frisch geriebener Parmesan***
- ***1 Knoblauchzehe***
- ***30 g Pinienkerne***
- ***500 g Hähnchenbrustfilet***
- ***Saft von 1 Biozitrone***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Den Backofen auf 140 °C Umluft vorheizen. Tomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dann mit 4 EL Olivenöl beträufeln und mit etwas grobem Salz bestreuen. Alles im vorgeheizten Ofen 90 Minuten trocknen lassen. Dabei gelegentlich die Ofentür öffnen, um den Dampf entweichen zu lassen.

Den Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und mit frisch geriebenem Parmesan, geschältem Knoblauch, 5 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer in einem Mixer zu einer Paste zerkleinern. Das Pesto bis zum Servieren beiseitestellen. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten und ebenfalls bis zur Verwendung beiseitestellen.

Das Hähnchenfleisch in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen und pfeffern. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Scaloppine darin bei großer Hitze anbraten. Sie sollten gar, im Innern aber noch saftig sein.

Die Scaloppine mit den ofengetrockneten Tomaten und dem Salbeipesto auf Teller verteilen. Das Gericht mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

Als schnelle Beilage bietet sich etwas krosses Ciabatta an, das zusätzlich nach Belieben angeröstet werden kann. Ist der Hunger etwas größer, kann 400 g Pasta (beispielsweise Penne oder Rigatoni) nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente gegart und unter das fertig zubereitete Hähnchengericht gemengt werden. Dann werden 4–6 Personen davon satt.

Ragù di cinghiale con olive e pappardelle

Wildschweinragout mit Oliven und Pappardelle

ZUBEREITUNGSZEIT | 90 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1 Zwiebel***
- ***2 Knoblauchzehen***
- ***2 Karotten***
- ***150 g Knollensellerie***
- ***1 roter Peperoncino***
- ***125 g schwarze Oliven mit Stein***
- ***1 Biozitrone***
- ***500 g Wildschweinfleisch (Keule)***
- ***7 EL natives Olivenöl extra***
- ***100 ml Weißwein***
- ***200 ml Wildfond***
- ***2 Lorbeerblätter***
- ***400 g Pappardelle***
- ***1 Bund Petersilie***
- ***4 EL frisch geriebener Parmesan***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten und Sellerie ebenfalls schälen und in feine Würfel schneiden. Peperoncino waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Oliven abtropfen lassen, mit einem Messer andrücken und vom Stein befreien. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden.

3 EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise bei großer Hitze scharf anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen und aus dem Bräter nehmen. 1 EL Olivenöl in den Bräter geben, Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Sellerie und Peperoncino darin anbraten. Alles mit Wein und Fond ablöschen. Fleisch, Lorbeerblätter, die Hälfte der Zitronenschale sowie Salz und Pfeffer dazugeben und alles aufkochen. Das Ragout bei kleiner Hitze 60 Minuten abgedeckt schmoren, ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Oliven zum Ragout geben.

Die Pappardelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Pappardelle abgießen und in einem Topf mit dem übrigen Öl sowie Petersilie und etwas Zitronensaft vermischen.

Die Lorbeerblätter aus dem Ragout entfernen und dieses mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ragout mit den Petersilien-Pappardelle auf Teller verteilen, dann mit der restlichen Zitronenschale sowie dem geriebenen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

◆ LAKTOSEFREI





Ossobuco con la gremolata

Ossobuco mit Gremolata

ZUBEREITUNGSZEIT | 2 Stunden

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***4 Zwiebeln***
- ***3 Knoblauchzehen***
- ***2 Karotten***
- ***2 Stangen Staudensellerie***
- ***3 Tomaten***
- ***4 Scheiben Kalbshaxe (à ca. 350 g)***
- ***2 EL Mehl***
- ***4 EL natives Olivenöl extra***
- ***2 EL Butter***
- ***4 Stiele Basilikum***
- ***4 Stiele Thymian***
- ***125 ml Weißwein***
- ***200 ml Kalbsfond***
- ***2 Lorbeerblätter***
- ***1 Biozitrone***
- ***1 Bund Petersilie***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Karotten und Sellerie putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Die Tomaten häuten und in grobe Stücke schneiden. Den Fettrand der Haxenscheiben im Abstand von 2–3 cm einschneiden und die Scheiben im Mehl wenden, das überschüssige Mehl gut abklopfen. Das Olivenöl in einem ofenfesten Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus dem Bräter nehmen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter in den Bräter geben und Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie darin ca. 5 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit Basilikum und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Das Gemüse mit Wein und Fond ablöschen und Fleisch, Tomaten sowie Kräuter und Lorbeerblätter dazugeben. Alles bei geschlossenem Deckel ca. 90 Minuten im vorgeheizten Ofen schmoren lassen.

Für die Gremolata die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale dünn abschälen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Petersilie und Zitronenschale sehr fein hacken. Die beiden übrigen Knoblauchzehen schälen, hacken und mit dem Petersilien-Mix vermengen.

Den geschmorten Ossobuco aus dem Ofen nehmen und mit Sud und Schmorgemüse auf Teller verteilen. Das Gericht dann mit der Gremolata bestreuen und sofort servieren.

Klassischerweise wird zum Ossobuco ein feines Safranrisotto (Rezept Seite 109, allerdings ohne Rucola-Topping) gereicht. Alternativ bietet sich auch ein einfacher Kartoffelstampf an. Puristen servieren nur etwas Ciabatta dazu, mit dem der aromatische Sud aufgetunkt werden kann.

Orata alla griglia con insalata

Gegrillte Dorade mit Salat

ZUBEREITUNGSZEIT | 30 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***4 kleine ganze Doraden***
- ***16 Stiele Thymian***
- ***4 Knoblauchzehen***
- ***1 Biozitrone***
- ***6 EL natives Olivenöl extra***
- ***1 rote Paprikaschote***
- ***1/2 Salatgurke***
- ***4 mittelgroße Tomaten***
- ***1 Apfel***
- ***1 rote Zwiebel***
- ***4 Stiele Oregano***
- ***3 EL heller Balsamicoessig***
- ***1 TL Zucker***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Doraden entschuppen, ausnehmen, von den Kiemen befreien und gut waschen, dann trocken tupfen und im Innern salzen und pfeffern. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in 4 Spalten schneiden.

Jeweils 4 Stiele Thymian, 1 angedrückte Knoblauchzehe und 1 Zitronenspalte in die Bauchhöhle jeder Dorade legen. Die Fische mit insgesamt 2 EL Olivenöl einreiben und auch von außen mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf dem heißen Grill 7–8 Minuten von jeder Seite grillen. Am besten nur einmal wenden, damit das zarte Fleisch auf dem Grillrost nicht auseinanderfällt.

Für den Salat Paprikaschote waschen und entkernen. Gurke und Tomaten waschen. Apfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Alles in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Den Organo waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

Für das Dressing Balsamicoessig und 4 EL Olivenöl in einer Schüssel mit Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen. Die vorbereiteten Salatzutaten dazugeben und alles vermengen. Den Salat zur gegrillten Dorade servieren.

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

Kurz vor dem Servieren kann die gegrillte Dorade noch mit einem würzigen Öl beträufelt werden. Dazu 6 EL natives Olivenöl extra, 1 angedrückte Knoblauchzehe, 1 Zweig Rosmarin, 4 Stiele Oregano und 1 halbierten Peperoncino in einen kleinen Topf geben und 10 Minuten leicht erwärmen. Dann Knoblauch, Kräuter und Peperoncino entfernen und das Öl mit Salz würzen.





Filetto di salmone con i peperoni

Lachsfilet mit würziger Paprikahaube

ZUBEREITUNGSZEIT | 50 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln***
- ***1 rote Paprikaschote***
- ***1/2 Bund Petersilie***
- ***50 g Pistazienkerne***
- ***2 EL Semmelbrösel***
- ***50 g frisch geriebener Parmesan***
- ***6 EL natives Olivenöl extra***
- ***4 Lachsfilets (à ca. 125 g)***
- ***2 EL heller Balsamicoessig***
- ***1 TL flüssiger Honig***
- ***250 g Kirschtomaten***
- ***100 g Wildkräutersalat-Mischung***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Kartoffeln waschen und in kaltem Wasser aufsetzen. Das Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln ca. 20 Minuten garen. Anschließend abgießen, abkühlen lassen, pellen und in Spalten schneiden.

Für die Haube die Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Pistazien ebenfalls hacken. Paprika mit Petersilie, Pistazien, Semmelbröseln, Parmesan und 3 EL Olivenöl vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Lachsfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann in eine Auflaufform legen. Den Paprika-Mix darauf verteilen und leicht andrücken. Den Fisch im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelspalten darin in ca. 10 Minuten knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 EL Olivenöl mit Essig und Honig in einer Schüssel verquirlen. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Wildkräutersalat verlesen, waschen und trocken schleudern, dann vorsichtig mit Tomaten und Dressing vermischen. Die gratinierten Lachsfilets aus dem Ofen nehmen und mit Kartoffelspalten und Salat auf Teller verteilen. Das Gericht sofort servieren.

Die Haube für das Lachsfilet kann auf vielfätige Weise variiert werden: Anstelle der Paprikaschote beispielsweise 250 g grob gehackte, sehr kurz blanchierte Brokkoliröschen verwenden. Für noch mehr Biss anstatt zu Pistazienkernen zu gehackten gerösteten Mandeln greifen.

LAKTOSEFREI

Polpette di merluzzo con insalata di patate

Kabeljaubällchen mit mediterranem Kartoffelsalat

ZUBEREITUNGSZEIT | 90 Minuten zzgl. 4 Stunden Kühlzeit

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***500 g Kabeljaufilet***
- ***abgeriebene Schale und Saft von 1/2 Biozitrone***
- ***6 Stiele Oregano***
- ***800 g festkochende Kartoffeln***
- ***1 Bund Basilikum***
- ***4 EL frisch geriebener Parmesan***
- ***2 EL Mandelkerne***
- ***ca. 9 EL natives Olivenöl extra***
- ***1 Schalotte***
- ***1 gelbe Paprikaschote***
- ***12 schwarze Oliven, entsteint***
- ***10 Kirschtomaten***
- ***6 EL Sonnenblumenöl***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und grob hacken. 150 g davon mit Zitronenschale und -saft im Multizerkleinerer fein pürieren, diese Masse sorgt später für die Bindung der Kabeljaubällchen. Den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit dem übrigen gehackten Kabeljau unter die pürierte Fischmasse rühren. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und 12 gleich große Bällchen daraus formen. Diese auf einen großen Teller legen und mit Frischhaltefolie abgedeckt ca. 4 Stunden kalt stellen.

Die Kartoffeln waschen und in kaltem Salzwasser aufsetzen. Das Wasser aufkochen und die Kartoffeln darin je nach Größe in ca. 30 Minuten garen. Inzwischen für das Pesto das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Ca. 10 davon beiseitelegen, das übrige Basilikum mit dem Parmesan und den Mandeln in ein hohes, schmales Gefäß geben. 7 EL Olivenöl dazugießen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Ggf. weiteres Olivenöl dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz des Pestos erreicht ist. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und bis zur Verwendung beiseitestellen.

Die Schalotte schälen und in Ringe schneiden. Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Oliven halbieren. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und noch heiß pellen, anschließend in Scheiben schneiden und in einer Salatschüssel mit 2 EL Olivenöl vermischen. Schalotte, Paprika, Oliven und Kirschtomaten dazugeben und alles vorsichtig unterheben.

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Sonnenblumenöl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Kabeljaubällchen darin in ca. 5 Minuten goldgelb braten, dann in der Pfanne im vorgeheizten Ofen in ca. 4 Minuten zu Ende garen. Die Hälfte des Pestos sowie die übrigen beiseitegelegten Basilikumblättchen unter den Kartoffelsalat heben. Kartoffelsalat und gebratene Kabeljaubällchen auf Teller verteilen. Das Gericht mit dem restlichen Pesto beträufeln und sofort servieren.

◆ GLUTENFREI
◆ LAKTOSEFREI





Involtini di orata con insalata di ceci

Gebratene Doradenröllchen mit Kichererbsensalat

ZUBEREITUNGSZEIT | 50 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***8 Basilikumblättchen***
- ***4 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)***
- ***4 Doradenfilets mit Haut, geschuppt***
- ***4 Scheiben Parmaschinken***
- ***abgeriebene Schale und Saft von 1/2 Biozitrone***
- ***7 EL natives Olivenöl extra***
- ***400 g Kichererbsen (Dose)***
- ***1 rote Paprikaschote***
- ***1/2 Salatgurke***
- ***10 grüne Oliven, entsteint***
- ***2 EL heller Balsamicoessig***
- ***1 Prise Chiliflocken***
- ***1 Prise Zucker***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Das Basilikum waschen und trocken tupfen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Doradenfilets waschen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Jedes Filet mit 1 Scheibe Parmaschinken, 2 Basilikumblättern sowie einigen Tomatenstreifen belegen und mit etwas Zitronenschale bestreuen. Die belegten Filets von der breiteren zur spitz zulaufenden Seite einrollen. Die Doradenröllchen jeweils mit Küchengarn umbinden.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Doradenröllchen bei großer Hitze in einer Pfanne in 2 EL Öl rundherum ca. 4 Minuten anbraten. Anschließend in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen in 10–15 Minuten zu Ende garen.

Für den Salat die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und gründlich abtropfen lassen. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurke waschen, von den Kernen befreien und ebenfalls würfeln. Die Oliven in Scheiben schneiden. Kichererbsen, Paprika, Gurke und Oliven in eine Schüssel geben. Zitronensaft, Balsamicoessig, Chiliflocken, Zucker und 5 EL Olivenöl dazugeben und alles gut vermengen. Den Kichererbsensalat mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und mit den gebratenen Doradenröllchen auf Teller verteilen. Das Gericht sofort servieren.

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

Der Kichererbsensalat lässt sich schon am Vortag zubereiten. So kann er im Kühlschrank gut durchziehen. Kurz vor dem Servieren müssen nur noch die Doradenröllchen gewickelt und gebraten werden. Während sie dann im Ofen zu Ende garen, sollte der Kichererbsensalat aus dem Kühlschrank genommen werden, damit er Zimmertemperatur annehmen kann.

Tartare di tonno con patate al parmigiano

Thunfischtatar mit Parmesan-Kartoffelspalten

ZUBEREITUNGSZEIT | 45 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***8 mittelgroße festkochende Kartoffeln***
- ***5 EL natives Olivenöl extra***
- ***3 EL Kapern in Salz (Glas)***
- ***3 EL Sesamsaat***
- ***1 Frühlingszwiebel***
- ***1/2 Bund Petersilie***
- ***1 Knoblauchzehe***
- ***abgeriebene Schale und Saft von 1/2 Biolimette***
- ***600 g Thunfischfilet in Sushiqualität***
- ***6 EL frisch geriebener Parmesan***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden, dann auf das Blech geben, leicht salzen, pfeffern und mit 3 EL Olivenöl vermischen. Die Kartoffelspalten im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.

Inzwischen die Kapern in ein Sieb geben und gründlich unter kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen. Den Sesam ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und auskühlen lassen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen, in sehr feine Ringe schneiden und beiseitestellen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Kapern ebenfalls hacken. Knoblauch, Kapern, Limettenschale und Petersilie in einer Schüssel vemengen.

Den Thunfisch waschen und trocken tupfen. Erst in Scheiben, dann in Würfel (ca. 6 mm) schneiden. Diese unter den Petersilien-Mix mischen. 2 EL Olivenöl dazugeben und alles vorsichtig vermengen. Die Mischung abgedeckt kalt stellen.

Den Parmesan auf die Kartoffelspalten geben und alles vorsichtig vermengen. Die Spalten dann in weiteren 5–10 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Das Thunfischtatar kurz vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen, dann auf Teller verteilen und mit der Frühlingszwiebel sowie dem gerösteten Sesam bestreuen. Die Parmesan-Kartoffelspalten zum Thunfischtatar servieren.

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI





Spigola con zucchine e pomodorini

Wolfsbarsch mit gebratenen Zucchini und Kirschtomaten

ZUBEREITUNGSZEIT | 50 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***2 mittelgroße Zucchini***
- ***2 Knoblauchzehen***
- ***3 EL Mandelstifte***
- ***5 EL natives Olivenöl extra***
- ***6 EL Marsala***
- ***250 g Kirschtomaten***
- ***2 Stiele Thymian***
- ***4 Wolfsbarschfilets***
- ***1 EL Butter***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucchini putzen, waschen und der Länge nach in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Mandelstifte ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie beginnen zu duften, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zucchinistreifen darin anbraten, bis sie rundum Farbe angenommen haben, dann Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit Marsala ablöschen.

Die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Salzen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln, dann 5–10 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten, bis sie etwas Farbe annehmen.

Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Wolfsbarschfilets waschen und trocken tupfen. 2 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Filets darin mit der Hautseite nach unten bei großer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Dabei mit einem Pfannenwender auf den Pfannenboden drücken, damit sich die Filets nicht wölben. Die Filets vorsichtig wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Thymian dazugeben, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Restwärme gar ziehen lassen. Dabei immer wieder mit der Thymianbutter aus der Pfanne beträufeln.

Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen, dann Mandelstifte und geröstete Tomaten untermengen. Gemüse und gebratene Wolfsbarschfilets auf Teller verteilen und das Gericht servieren.

Ein herrlich sommerliches leichtes Gericht, das durch die Verwendung von Marsala zur Höchstform aufläuft. Dieser sizilianische Likörwein, der rund um die namensgebende Hafenstadt herum produziert wird, ist in unterschiedlichen Sorten und Süßegraden erhältlich. Für dieses Gericht sollte zur Variante Marsala Oro Dolce gegriffen werden.

GLUTENFREI

Tagliatelle con le cozze allo zafferano

Tagliatelle mit Miesmuscheln in Safransud

ZUBEREITUNGSZEIT | 50 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***2 Zwiebeln***
- ***1 Stange Lauch***
- ***3 Stangen Staudensellerie***
- ***4 Karotten***
- ***1/2 Bund Petersilie***
- ***4 Stiele Thymian***
- ***2 kg Miesmuscheln***
- ***400 g Tagliatelle***
- ***3 EL natives Olivenöl extra***
- ***1 Lorbeerblatt***
- ***1/2 TL Safranfäden***
- ***500 ml trockener Weißwein***
- ***150 g Sahne***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Den Sellerie ebenfalls waschen, ggf. entfädeln und in kleine Würfel schneiden. Die Karotten schälen und ebenfalls würfeln. Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken.

Die Miesmuscheln gründlich unter fließendem kaltem Wasser waschen und entbarten. Beschädigte Exemplare aussortieren und entsorgen. Bei bereits geöffneten Exemplaren den Klopf-Trick (siehe Tipp) anwenden. Ggf. ebenfalls entsorgen.

Die Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten. Das übrige Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten. Thymian, die Hälfte der Petersilie sowie Lorbeerblatt, Safranfäden und Weißwein dazugeben und alles zum Kochen bringen. Die vorbereiteten Miesmuscheln in den Sud geben und bei geschlossenem Deckel 8–10 Minuten garen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Muscheln, die sich dann nicht geöffnet haben, aussortieren und entsorgen.

Die Sahne unter den Safransud rühren und diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tagliatelle abgießen und mit den Miesmuscheln auf Teller verteilen. Pasta und Muscheln mit dem Safransud beträufeln, mit der übrigen gehackten Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Der Klopf-Trick verrät, ob eine Muschel noch frisch ist: Dafür die bereits gründlich gewaschenen, jedoch geöffneten Muscheln mit einem Löffel leicht anklopfen. Schließen sie sich daraufhin, leben die Muscheln noch und können bedenkenlos verwendet werden. Bleiben sie allerdings geöffnet, müssen sie aussortiert und entsorgt werden.





Scampi con asparagi e pesto rosso

Gebratene Garnelen mit Spargel und rotem Pesto

ZUBEREITUNGSZEIT | 25 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***750 g grüner Spargel***
- ***400 g rohe Garnelen ohne Schale***
- ***1 kleiner roter Peperoncino***
- ***150 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)***
- ***2 EL Kapern in Lake (Glas)***
- ***2 Sardellen in Öl (Glas)***
- ***ca. 6 EL natives Olivenöl extra***
- ***2 EL Sonnenblumenöl***
- ***abgeriebene Schale und Saft von 1/2 Biolimette***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Den grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und von den holzigen Enden befreien. Die Spargelstangen schräg in 5 cm lange Stücke schneiden, dickere Stangen zusätzlich der Länge nach halbieren. Die Garnelen vom Darm befreien, gründlich waschen und trocken tupfen.

Den Peperoncino waschen, putzen und samt Kernen sehr fein hacken. Getrocknete Tomaten, Kapern und Sardellen gründlich abtropfen lassen. Dann mit 6 EL Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei ggf. weiteres Olivenöl zum Pesto geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den gehackten Peperoncino unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin portionsweise bei großer Hitze rundum 1–2 Minuten scharf anbraten. Sie müssen dann noch nicht gar sein. Die gebratenen Garnelen aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

Den Spargel in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze unter Wenden in ca. 3 Minuten goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Limettenschale und -saft würzen. Die Hälfte des roten Pestos zum Spargel geben und diesen darin bei kleiner bis mittlerer Hitze abgedeckt ca. 3 Minuten dünsten. Die Garnelen unter den Spargel mischen und alles weitere 2 Minuten dünsten. Das Gericht auf Teller verteilen und mit dem übrigen roten Pesto beträufeln, dann sofort servieren.

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

Ein Gericht wie gemacht für den Feierabend: Spargel, Garnelen und Pesto sind im Handumdrehen zubereitet und ergeben eine äußerst harmonische Geschmackskombination. Außerhalb der Spargelsaison sind Frühlingszwiebeln, blanchierte grüne Bohnen oder Zucchinistifte eine gute Alternative.

Calamari piccanti con la maionese

Scharfe Tintenfischringe mit Mayonnaise

ZUBEREITUNGSZEIT | 2 Stunden zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***50 g schwarze Oliven, entsteint***
- ***1 Würfel Hefe***
- ***1 TL Zucker***
- ***500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten***
- ***150 g Tomaten***
- ***6 Knoblauchzehen***
- ***1 TL Kapern in Lake (Glas)***
- ***2 Eigelb***
- ***2 EL Biozitronensaft***
- ***300 ml natives Olivenöl extra***
- ***2 Peperoncini***
- ***2 rote Paprikaschoten***
- ***2 gelbe Paprikaschoten***
- ***6 Stiele Petersilie***
- ***8 Tintenfischtuben, küchenfertig***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Für das Oliven-Ciabatta die Oliven trocken tupfen und fein hacken. Hefe und Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1 TL Salz in einer großen Schüssel vermischen. Die Hefemischung dazugießen, die Oliven dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abdecken und 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

Für die Tomatenmayonnaise die Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und halbieren. Tomaten, Knoblauch und Kapern in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Den Stabmixer gründlich säubern. Eigelbe und 1 EL Zitronensaft in ein weiteres hohes, schmales Gefäß geben und mit dem gereinigten Stabmixer pürieren. 250 ml Öl in einem dünnen Strahl dazugießen, dabei immer weiterpürieren, bis die typische hellgelbe cremige Konsistenz entstanden ist. Das Tomatenpüree unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatenmayonnaise bis zum Servieren kalt stellen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 40 ml Olivenöl unter den Ciabattateig kneten. Diesen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem länglichen Brot formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Mehl bestäuben. Das Ciabatta im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen, auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Peperoncini und Paprikaschoten waschen, entkernen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Übrigen Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Tintenfischtuben waschen, trocken tupfen und in dünne Ringe schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Peperoncini und Paprika darin 5 Minuten unter Rühren bei großer Hitze braten. Knoblauch und Tintenfischringe dazugeben und weitere 2–3 Minuten bei großer Hitze braten. Alles mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Tintenfischringe mit Oliven-Ciabatta und Tomatenmayonnaise auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreut sofort servieren.

◆ LAKTOSEFREI





Scampi al pomodoro con crostini

Garnelen in Tomatensud mit Croûtons

ZUBEREITUNGSZEIT | 60 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***600 g rohe Garnelen mit Schale***
- ***6 EL natives Olivenöl extra***
- ***200 ml Weißwein***
- ***3 Frühlingszwiebeln***
- ***4 Knoblauchzehen***
- ***200 g Kirschtomaten***
- ***4 Stiele Thymian***
- ***1/2 Ciabatta***
- ***1 TL edelsüßes Paprikapulver***
- ***4 EL Sambuca***
- ***400 g passierte Tomaten (Dose)***
- ***2 TL Biozitronensaft***
- ***Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer***

Die Garnelen schälen. Die Schalen abspülen und gut abtropfen lassen. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Garnelenschalen darin bei großer Hitze anbraten. Den Wein dazugeben und offen ca. 10 Minuten einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Garnelen vom Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Garnelenschalensud durch ein Sieb in einen Topf gießen. Kirschtomaten waschen. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Das Ciabatta in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Ciabattawürfel in einer Schüssel mit 3 EL Olivenöl sowie der Hälfte des Thymians, Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer vermengen. Die Mischung dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und gut verteilen. Auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Ofens in ca. 10 Minuten goldbraun backen, die Würfel dabei nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

In der Zwischenzeit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen, Knoblauch sowie das Weiße der Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Garnelensud, Sambuca, passierte Tomaten, Kirschtomaten und restlichen Thymian dazugeben und alles 5 Minuten sanft köcheln lassen. Die Mischung mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen. Das Gericht mit Frühlingszwiebelgrün bestreuen und mit den Croûtons servieren.

◆ LAKTOSEFREI

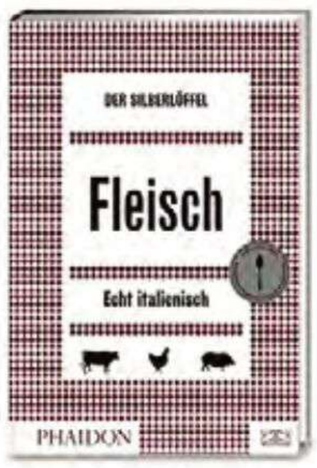
Tipps und Tricks

Was gilt es bei der Zubereitung von Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten zu beachten und welche Küchenhelfer bieten die beste Unterstützung? Wir verraten es Ihnen



HOCHWERTIGE MESSER ...

... sind das A und O in der Küche, ganz besonders, wenn es darum geht, Fleisch aufzuschneiden. Wir empfehlen die drei Messerserien „Tradition", „Rockwood" und „Masterclass" des Allgäuer Familienunternehmens RÖSLE. Weitere Infos zum Sortiment unter ***www.roesle.com***



LEKTÜRETIPP

Im Buch „Der Silberlöffel. Fleisch. Echt italienisch" finden Sie mehr als 150 Rezepte, die italienischen Fleischgenuss versprechen. Mit Warenkunden und Beilagentipps. ***Phaidon/ZS Verlag, 34 Euro***

FLEISCH ZUBEREITEN

❖ **KURZBRATEN** Das Fleisch sollte vor dem Braten Zimmertemperatur haben und trocken sein. Tupfen Sie es also mit etwas Küchenpapier ab, bevor Sie es anbraten. Als Erstes sollten Sie die Pfanne erhitzen, dann das Öl in die heiße Pfanne geben. Sobald das Öl heiß geworden ist, kann das Fleisch hineingelegt werden. Dabei sollte gut hörbar sein, dass es brät. Wenden Sie das Stück erst, sobald es sich leicht von der Pfanne lösen lässt. Nach dem Braten sollte das Fleisch kurz ruhen, bevor es angeschnitten wird. So verteilt sich der Fleischsaft gleichmäßig und läuft beim Schneiden nicht aus – fertig ist ein saftiges Stück Fleisch.

❖ **SCHMOREN** Langfaserige Fleischpartien aus Hals, Nacken, Schulter, Rippe, Bauch, Keule, Unterschale sowie Bein und Backe sind perfekt zum Schmoren. Sie werden durch das sanfte und langsame Garen richtig schön zart, zerfallen aber nicht komplett, sodass auch eine gewisse Bissfestigkeit erhalten bleibt. Schmoren kann man sowohl auf dem Herd als auch im Backofen. Wichtig ist dabei, dass der Topf massiv ist und einen fest aufsitzenden Deckel hat. Am besten eignen sich da Bräter aus Gusseisen, denn diese speichern die Hitze besonders gut und geben sie gleichmäßig an das Bratgut ab.

❖ **GRILLEN** Ganz egal ob Sie am heißen Rost stehen oder eine Grillpfanne verwenden möchten: Das Fleisch sollte mindestens 30 Minuten vor dem Grillen auf Zimmertemperatur gebracht werden (Geflügel bildet eine Ausnahme), so gart es gleichmäßig durch und bleibt dabei schön zart. Liegt das Fleisch auf dem Rost oder in der Pfanne, sollte es zudem nicht zu früh gewendet werden. Der richtige Moment ist erreicht, wenn es sich problemlos lösen lässt, ohne dass Fleischfasern kleben bleiben. Wenden Sie das Fleisch am besten nur einmal während des Grillens. So kann sich auf der Oberfläche eine aromatische Kruste inkl. Röststreifen bilden – und genau darum grillen Sie ja!

FISCH VORBEREITEN

❖ **WIE ERKENNT MAN FRISCHEN FISCH?** Wenn er nicht nach Fisch, sondern eher neutral oder leicht nach Meer riecht, ist das ein Anzeichen für frischen Fisch. Kaufen Sie einen ganzen Fisch, können Sie überprüfen, ob die Augen klar und die Kiemen leuchtend rot sind, auch das spricht für die Frische. Auf leichten Druck sollte der Fisch sofort wieder seine Form einnehmen. Ebenfalls wichtig: die Kühlkette nicht unterbrechen!

❖ **FISCH SCHUPPEN** Sie haben einen Fisch mit Schuppen, z. B. einen Wolfsbarsch oder eine Dorade, gekauft? Diese sollten Sie vor der Zubereitung entfernen, denn sie sind zu hart, um verzehrt zu werden. Halten Sie den Fisch an der Schwanzflosse fest (mehr Halt haben Sie mit einem Küchenhandtuch) und schaben Sie die Schuppen in Richtung des Fischkopfs mit dem Messerrücken ab. Damit die Schuppen dabei nicht durch die Küche fliegen, sollten Sie dies unter fließendem Wasser im Spülbecken machen.

❖ **FISCH FILETIEREN** Den ausgenommenen und ggf. bereits entschuppten Fisch waschen und trocken tupfen. Ein sehr scharfes Messer mit langer, dünner, leicht biegsamer Klinge schräg hinter den Kiemen ansetzen und ein kleines Stück in Richtung Kopf schneiden. Das Messer dann drehen und auf der Mittelgräte entlang in Richtung Schwanzflosse schneiden. Das Filet abheben. Den Fisch dann umdrehen und auch das zweite Filet herauslösen. Die Bauchlappen schräg abschneiden und ggf. die Gräten mit einer Pinzette entfernen.

MEERESFRÜCHTE VORBEREITEN

❖ **TINTENFISCH PUTZEN** Die Haut vom Tintenfisch (Kalmar) ablösen, dann die Fangarme samt Kopf aus der Tube ziehen. Sollten Sie die Fangarme mitessen wollen, muss unbedingt das Kauwerkzeug entfernt werden, da es nicht verzehrbar ist. Dazu die Fangarme mittig zusammendrücken und das harte Mittelstück herausschneiden. Aus der Tube das längliche, fast durchsichtige, harte Rückgrat herausziehen. Die Tintenfischtube waschen und trocken tupfen, dann beliebig zubereiten.

❖ **GARNELEN PUTZEN** Zuerst Kopf und Schale entfernen. Die Garnele am Rücken auf der gewölbten Seite einschneiden und den Darm herausnehmen. Garnele anschließend waschen, trocken tupfen und nach Belieben weiterverarbeiten.



GUTES KOCHGESCHIRR

*Die Topf- und Pfannenserie „CTX" des Herstellers SCANPAN® **(www.scanpan.eu)** ist ideal geeignet für alle anspruchsvollen und qualitätsbewussten Hobbyköche. Die Produkte sind aus einer besonderen Kombination aus Stahl und Aluminium gefertigt, für alle Herdarten geeignet und hitzebeständig bis 260 °C inkl. Deckel und Griff, sodass auch eine Zubereitung von Muscheln & Co. im Backofen möglich ist. Und dank der chemiefreien Beschichtung ist selbst fettfreies Braten möglich.*



PERFEKTER HELFER

*Mit der Fischgrätenpinzette „Tola" von GEFU aus Edelstahl steht dem Genuss von grätenfreiem Fisch nichts mehr im Wege. Nach dem Gebrauch lässt sie sich leicht in der Spülmaschine reinigen. Ca. 19 Euro, **www.gefu.com***

Fotos: Daniel Schweinert (1); PR (3)

KAPITEL 4

Desserts, Gebäck und Getränke







Dolci,
ein Wort, so süß
wie seine Bedeutung.
Himmlisch süßes Glück
versprechen die Desserts, das
Gebäck und die Getränke in diesem
Kapitel: Tiramisu, Semifreddo, Cantuccini
oder Limoncello sind ein fester Bestandteil
der italienischen Genusskultur und
darüber hinaus ganz leicht zuzube-
reiten. Wer möchte sich nicht
von diesen traumhaften
Kreationen verzau-
bern lassen?







Tiramisù classico

Klassisches Tiramisu

ZUBEREITUNGSZEIT | 40 Minuten zzgl. 5 Stunden Kühlzeit

ZUTATEN *für 6–8 Personen*

- ***3 sehr frische Eier***
- ***1 Prise Salz***
- ***100 g Zucker***
- ***500 g Mascarpone***
- ***200 ml kalter Espresso***
- ***50 ml Marsala***
- ***250 g Löffelbiskuits***
- ***reichlich Kakaopulver zum Bestäuben***

Eier trennen. Eiweiß mit Salz in einer Schüssel steif schlagen, dann kalt stellen. Eigelbe und Zucker in einer weiteren Schüssel schaumig schlagen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Mascarpone unter die Eigelbcreme rühren, anschließend den Eischnee vorsichtig unterheben.

Espresso und Marsala in einem tiefen Teller verrühren. Die Hälfte der Löffelbiskuits nacheinander kurz in diese Mischung eintauchen und in eine Auflaufform legen, dann die Hälfte der Mascarponecreme darauf verstreichen.

Die übrigen Löffelbiskuits ebenfalls in der Espresso-Mischung wenden und auf der Creme verteilen, dann mit der restlichen Mascarponecreme bestreichen. Das Tiramisu mit Frischhaltefolie abdecken und 5 Stunden kalt stellen.

Das Tiramisu aus dem Kühlschrank nehmen, großzügig mit Kakaopulver bestäuben und servieren.

Woher das Tiramisu stammt und wer es erfunden hat, ist umstritten. Fest steht jedoch, dass diese herrliche Nachspeise ihren Ursprung in Venetien hat und dass „Tiramisù“ übersetzt „Zieh mich hoch!“ bedeutet. Traditionell wird es mit Espresso und Marsala zubereitet. Eine koffein- und alkoholfreie Variante lässt sich ganz leicht zubereiten. Dazu den Marsala durch ein paar Tropfen Mandelaroma und den Espresso durch mit Wasser angerührtes Kakaopulver ersetzen. Auch diese Variante ist ein echter Genuss!

VEGETARISCH

Semifreddo di cioccolato bianco con i mirtilli

Semifreddo aus weißer Schokolade mit Blaubeeren

ZUBEREITUNGSZEIT | 60 Minuten zzgl. mindestens 8 Stunden Kühlzeit

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***400 g Blaubeeren***
- ***300 g weiße Schokolade zzgl. etwas mehr zum Garnieren***
- ***600 g Sahne***
- ***5 Eigelb***
- ***100 g Puderzucker***

Eine Kastenform (24 x 10 cm) mit Frischhaltefolie auslegen und kalt stellen. Die Blaubeeren verlesen, waschen und vorsichtig trocken tupfen. Die weiße Schokolade grob hacken. 150 g Sahne in einem kleinen Topf erhitzen und die Schokolade darin unter Rühren schmelzen. Die Mischung kurz abkühlen lassen.

Eigelbe mit 80 g Puderzucker in einer Schüssel glatt rühren. Die leicht abgekühlte Schokoladenmischung unterrühren, dann alles über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Creme in einem Eiswasserbad kalt schlagen. Die restliche Sahne steif schlagen und unter die kalte Schokoladenmasse heben.

1/3 der vorbereiteten Blaubeeren mit dem restlichen Puderzucker in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Weitere 1/3 der Blaubeeren unter die Semifreddomasse heben. Diese in die vorbereitete Kastenform geben und glatt streichen. Das Blaubeerpüree daraufgeben und ebenfalls glatt streichen. Das Semifreddo mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 8 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen.

Das Semifreddo 10–15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühlschrank nehmen und antauen lassen, anschließend auf eine Platte stürzen und von der Frischhaltefolie befreien. Das Semifreddo mit den restlichen Blaubeeren und etwas geraspelter weißer Schokolade garnieren und sofort servieren.

Dieses Semifreddo schmeckt auch mit anderen Beeren und Früchten himmlisch: Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, aber auch Mango und Passionsfrucht harmonieren sehr gut mit der weißen Schokolade. Für eine Zubereitung im Winter kann auch zu tiefgefrorenen Blaubeeren gegriffen werden. Das Semifreddo dann nur mit geraspelter weißer Schokolade garnieren.

VEGETARISCH
GLUTENFREI





Biscotti alle mandorle

Mandelgebäck

ZUBEREITUNGSZEIT | 50 Minuten

ZUTATEN *für 24 Stück*

- ***150 g gemahlene geschälte Mandeln***
- ***25 g Mehl***
- ***100 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben***
- ***75 g brauner Zucker***
- ***1/2 TL Backpulver***
- ***200 g Marzipanrohmasse***
- ***2 Eiweiß***
- ***50 g Mandelblättchen***

Gemahlene Mandeln, Mehl, Puderzucker, braunen Zucker und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Das Marzipan dazubröckeln, 1 Eiweiß dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einer glatten Masse verarbeiten.

Den Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das zweite Eiweiß in einen tiefen Teller geben und verquirlen, die Mandelblättchen ebenfalls in einen tiefen Teller geben.

Die Hände leicht mit Wasser befeuchten. Aus der Marzipanmasse 24 walnussgroße Kugeln (à ca. 25 g) formen. Diese zuerst im verquirlten Eiweiß, dann in den Mandelblättchen wälzen und mit Abstand zueinander auf das vorbereitete Blech setzen. Die Teiglinge im vorgeheizten Ofen in 10–12 Minuten goldgelb backen. Im Innern sollten sie noch weich sein.

Das Mandelgebäck aus dem Backofen nehmen und sofort mit etwas Puderzucker bestäuben, dann auf ein Kuchengitter setzen und vollständig auskühlen lassen.

VEGETARISCH

LAKTOSEFREI

Haselnuss-Biscotti schmecken ebenfalls herrlich und werden ganz ähnlich zubereitet. Anstelle der gemahlenen Mandeln nimmt man gemahlene Haselnüsse, die Blättchen ersetzt man durch gehackte Haselnüsse. Für noch mehr Biss ganze Haselnüsse unter den Teig kneten.

Crostata alle noci

Krosse Nuss-Crostata

ZUBEREITUNGSZEIT | 90 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit

ZUTATEN *für 1 Kuchen (Ø 26 cm)*

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

Mehl, 100 g Zucker, Salz, kalte Butter und Ei in eine Schüssel geben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen. Die Walnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie zu duften beginnen. Dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (Ø 26 cm) mit Butter fetten und mit Mehl ausstäuben. Ca. 1/3 des Teigs abnehmen und wieder kalt stellen. 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 erneut kalt stellen.

Für die Füllung 150 g Zucker und Honig in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, dann die gerösteten Nüsse und die Milch dazugeben. Alles gründlich vermischen, die Nussfüllung dann auf den Teigboden geben.

Den restlichen Teig ausrollen und in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Diese gitterförmig auf die Füllung legen. Die Crostata im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun und knusprig backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Crostata aus dem Ofen nehmen und in der Tarteform auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen und servieren.

Wenn es einmal schnell gehen muss, dann kann die Nussfüllung auch sehr gut durch eine leckere Konfitüre nach Wahl (z. B. Feigenkonfitüre) ersetzt werden. Dazu einfach eine dicke Schicht Konfitüre auf dem Teigboden verteilen, das Teiggitter darüberlegen und die Crostata wie im Rezept angegeben backen.

VEGETARISCH





Gelato di arance e mascarpone

Orangen-Mascarponeeis

ZUBEREITUNGSZEIT | 50 Minuten

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***2 Eigelb***
- ***7 EL Zucker***
- ***2 EL Orangenlikör***
- ***2 Bioorangen***
- ***250 g Mascarpone***
- ***100 g Naturjoghurt***
- ***100 g Sahne***
- ***4 EL Pistazienkerne***
- ***4 Eiswaffeltüten, nach Belieben***

Eigelbe, 5 EL Zucker und Orangenlikör kurz in einer Schüssel verrühren, dann über einem heißen Wasserbad aufschlagen, bis eine dickcremige Masse entstanden ist. Die Schüssel dann vom Wasserbad nehmen und die Creme kalt schlagen.

Die Orangen heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale beider Früchte fein abreiben, den Saft von 1 Frucht auspressen. Orangenschale, -saft, Mascarpone und Joghurt unter die ausgekühlte Eigelbcreme rühren.

Sahne in einer weiteren Schüssel steif schlagen und unter die Mascarponecreme heben. Die Masse in einer Eismaschine nach Herstellerangaben cremig gefrieren lassen. Inzwischen die Pistazien hacken und mit 2 EL Zucker sowie 2 EL Wasser in eine Pfanne geben. Den Pistazienmix langsam karamellisieren lassen, dann auf ein Stück Backpapier geben (Vorsicht heiß!) und vollständig auskühlen lassen.

Aus dem Orangen-Mascarponeeis mit einem Eisportionierer schöne Kugeln abstechen. Diese nach Belieben in Eiswaffeltüten oder in kleine Servierschalen geben, mit den karamellisierten Pistazien bestreuen und sofort servieren.

VEGETARISCH

Ein cremiges Eis lässt sich auch ohne den Einsatz einer Eismaschine herstellen. Dazu die fertige Eismasse in einen verschließbaren Behälter füllen und mindestens 6 Stunden gefrieren lassen. In dieser Zeit sollte es alle 45–60 Minuten einmal komplett durchgerührt werden. So können keine großen Eiskristalle entstehen und das Gelato wird wunderbar cremig.

Granita di anguria

Wassermelonengranita

ZUBEREITUNGSZEIT | 45 Minuten zzgl. 8 Stunden Kühlzeit

ZUTATEN *für 4–6 Personen*

- ***80 g Zucker***
- ***1 kg Wassermelone***
- ***80 ml Amaretto***

Zucker und 80 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Den Sirup vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Wassermelone in Spalten schneiden, schälen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Diese mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Wassermelonenpüree anschließend durch ein Sieb in eine weitere Schüssel streichen, um ggf. vorhandene Kerne zu entfernen.

Zuckersirup und Amaretto unter das Melonenpüree rühren und die Mischung in eine große flache Schale geben. Abgedeckt ca. 8 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen, dabei einmal stündlich mit einer Gabel umrühren, um die Bildung großer Eiskristalle zu vermeiden.

Die Eiskristalle der Wassermelonengranita mit einem Löffel abschaben und in vorgekühlte Gläser oder Dessertschalen geben. Die Granita sofort eiskalt servieren.

VEGETARISCH
VEGAN
GLUTENFREI
LAKTOSEFREI

Dazu passt ein schnell zubereitetes Mandelgebäck: Dafür 2 EL Butter in einem Topf schmelzen lassen. 1 Rolle Blätterteig (Kühlregal) entrollen, mit der Butter bestreichen und gleichmäßig mit 4 EL Zucker bestreuen. Den Teig beliebig in Quadrate oder Dreiecke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, dann mit 4 EL Mandelblättchen bestreuen und in ca. 10 Minuten im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Das Mandelgebäck auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





Panna cotta con pesto dolce

Pannacotta mit süßem Pesto

ZUBEREITUNGSZEIT | 25 Minuten zzgl. 4 Stunden Kühlzeit

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***1/2 Vanilleschote***
- ***400 g Sahne***
- ***50 g Zucker***
- ***3 Blatt Gelatine***
- ***1 Bund Basilikum***
- ***3 Stiele Minze***
- ***2 EL Pinienkerne zzgl. einige mehr zum Garnieren***
- ***1 EL flüssiger Honig***
- ***4 EL Sonnenblumenöl***

Das Vanillemark aus der Schote herauslösen. Die Sahne mit Vanillemark, -schote und Zucker in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Die Mischung ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren, anschließend die Vanilleschote entfernen.

Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen, dann gut ausdrücken und unter Rühren in der heißen Sahne auflösen. Die Sahnemischung sofort in 4 kleine Gläser füllen und in ca. 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Inzwischen für das süße Pesto Basilikum und Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen. Einige davon zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen mit Pinienkernen, Honig und Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben. Alles mit dem Stabmixer zu einem feinen Pesto pürieren. Bis zum Servieren mit Frischhaltefolie abgedeckt kalt stellen.

Die Pannacotta aus dem Kühlschrank nehmen, jeweils mit 1 Klecks süßem Basilikumpesto sowie einigen Minzblättchen und Pinienkernen garnieren und servieren.

GLUTENFREI

Das süße Basilikumpesto ist nur eine Möglichkeit, die Pannacotta zu verfeinern. Ganz toll schmeckt das Sahnedessert auch in fruchtigen Kombinationen, z. B. mit einem Erdbeersalat, einem süßsäuerlichen Ananaskompott oder mit einer fein pürierten Mangosoße.

Tris di cantuccini

Cantuccini in drei Variationen

ZUBEREITUNGSZEIT | 60 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit pro Sorte

ZUTATEN *für ca. 50 Stück pro Sorte*

- ***710 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten***
- ***3 TL Backpulver***
- ***1/2 TL Salz***
- ***480 g Zucker***
- ***3 EL Vanillezucker***
- ***abgeriebene Schale von 1 Biozitrone***
- ***4 EL Limoncello***
- ***75 g weiche Butter***
- ***6 Eier***
- ***400 g Mandelkerne***
- ***200 g geschälte Pistazienkerne***
- ***50 g Kakaopulver***
- ***100 g Zartbitterkuvertüre***

Für die Basis 600 g Mehl, 3 TL Backpulver, 1/2 TL Salz, 480 g Zucker und 3 EL Vanillezucker in eine Schüssel geben und grob vermengen. Diesen Mix in 3 Portionen teilen.

- **Für Limoncello-Cantuccini** zu 1 Portion der Basis weitere 80 g Mehl, abgeriebene Zitronenschale, Limoncello, 25 g weiche Butter, 2 Eier und 200 g Mandeln geben und alles kurz zu einem glatten Teig verkneten.
- **Für Pistazien-Cantuccini** zum nächsten Drittel der Basis weitere 30 g Mehl, 25 g weiche Butter, 2 Eier und Pistazien geben und alles kurz zu einem glatten Teig verkneten.
- **Für Schokoladen-Cantuccini** zum letzten Drittel der Basis Kakao, 25 g weiche Butter, 2 Eier und 200 g Mandeln geben und alles kurz zu einem glatten Teig verkneten.

Die Teige jeweils in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig jeder Cantuccini-Sorte jeweils in 3 gleich große Portionen teilen und jede Portion auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer ca. 25 cm langen Rolle formen.

Die Teigrollen mit genügend Abstand zueinander auf mit Backpapier belegte Backbleche legen und portionsweise im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen. Die Rollen aus dem Ofen nehmen, auf ein Brett geben und schräg in 1–1,5 cm breite Scheiben schneiden. Diese mit einer Schnittfläche nach unten auf das Blech geben und in weiteren 8–10 Minuten goldbraun und knusprig backen. Die Cantuccini aus dem Ofen nehmen und auf Kuchengittern auskühlen lassen. Alle Cantuccini-Teige auf diese Weise verarbeiten.

Für die Schokoladen-Cantuccini die Zartbitterschokolade grob hacken und über einem heißen Wasserbad langsam unter Rühren schmelzen lassen. Die ausgekühlten Schokoladen-Cantuccini damit garnieren und die Kuvertüre gut fest werden lassen. Alle Cantuccini-Sorten servieren oder bis zum Verzehr in fest verschlossenen Gebäckdosen aufbewahren.

VEGETARISCH


Buon Natale



Cannoli con crema al cioccolato

Cannoli mit Schokoladencreme

ZUBEREITUNGSZEIT | 50 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit

ZUTATEN *für 10 Stück*

- ***300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten***
- ***15 g Kakaopulver zzgl. etwas mehr zum Bestäuben***
- ***30 g Zucker***
- ***1 Prise Salz***
- ***25 g weiche Butter***
- ***2 Eier***
- ***2 EL Marsala***
- ***130 g Zartbitterschokolade***
- ***230 g Sahne***
- ***reichlich Sonnenblumenöl zum Ausbacken***

Für den Cannoliteig Mehl und Kakao in eine Schüssel sieben. Zucker, Salz, Butter, 1 Ei und Marsala dazugeben und alles rasch zu einem weichen, elastischen Teig verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 60 Minuten kalt stellen.

In der Zwischenzeit für die Creme die Schokolade hacken, in eine Schüssel geben und langsam über einem heißen Wasserbad schmelzen. Das zweite Ei trennen, Eiweiß kalt stellen. Die geschmolzene Schokolade vom Wasserbad nehmen und abkühlen lassen, dann die Eigelbe unterrühren. Die Mischung weiter abkühlen lassen, inzwischen die Sahne steif schlagen. Geschlagene Sahne vorsichtig unter die abgekühlte Schokoladenmasse heben, die Creme dann ca. 30 Minuten kalt stellen.

Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 2–3 mm dick ausrollen und 10 gleich große Ovale ausschneiden. Jedes Oval um eine Cannoliform (siehe Tipp) legen, dabei die Teigenden mit etwas Eiweiß bestreichen und aneinanderdrücken, damit sie fest zusammenhalten.

Das Sonnenblumenöl langsam in einem Topf erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, sobald kleine Bläschen an einem Holzlöffelstiel hochsteigen. Die Cannoli portionsweise mitsamt den Formen in das heiße Öl geben und darin unter gelegentlichem Wenden goldbraun und knusprig ausbacken. Die Cannoli aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann auskühlen lassen und vorsichtig von den Edelstahlformen lösen.

Die kalte Schokoladencreme kurz vor dem Servieren mit einem Spritzbeutel in die ausgekühlten Cannoli füllen. Diese mit etwas Kakaopulver bestäuben und sofort servieren.

Cannoliformen sind im Fachhandel erhältlich. Sie sind aus Edelstahl gefertigt, hitzebeständig und eignen sich daher dazu, mitfrittiert zu werden. Durch ihre glatte Oberfläche lassen sich die frittierten Cannoli sehr gut von ihnen lösen.

VEGETARISCH

Panettoncini

Mini-Panettoni

ZUBEREITUNGSZEIT | 40 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

ZUTATEN *für 12 Stück*

- ***30 g frische Hefe***
- ***125 ml lauwarme Milch***
- ***400 g Mehl***
- ***1 Prise Salz***
- ***125 g Zucker***
- ***3 Eigelb***
- ***150 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten***
- ***50 g Mandelkerne***
- ***100 g kandierter Früchtemix***
- ***60 g Rosinen***
- ***2 EL Weinbrand***

Hefe in die Milch bröckeln und darin auflösen. Mehl, Salz und 90 g Zucker in einer großen Schüssel vermischen und eine Mulde hineindrücken. Die Hefemilch sowie Eigelb und 100 g Butter dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abdecken und ca. 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit etwas weicher Butter fetten. Alternativ aus Alufolie kleine Förmchen formen und mit Backpapier auslegen, dann leicht einfetten. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mandeln und kandierten Früchtemix hacken und mit Rosinen und Weinbrand in einer Schüssel vermischen. Diesen Mix unter den Hefeteig kneten. Den Teig dann in 12 gleich große Portionen teilen und diese in die Mulden bzw. Förmchen geben. Leicht andrücken, dann weitere 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Die übrige Butter in Flöckchen auf die Panettoni geben und den restlichen Zucker gleichmäßig darüberstreuen.

Die Panettoni im vorgeheizten Ofen in 10–15 Minuten hellgoldbraun backen. Stäbchenprobe machen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Panettoni aus dem Ofen nehmen und auf Kuchengittern abkühlen lassen, lauwarm oder ausgekühlt servieren.

VEGETARISCH

Mit einer hübschen Schleife versehen und in einer kleinen Box überreicht, sind die Mini-Panettoni ein tolles Geschenk aus der Küche. Durch die trockenen Zutaten bleiben sie in einer gut verschließbaren Gebäckdose etwa 6 Wochen frisch, ohne dabei an Aroma einzubüßen.


Panettone



Biscotti al limone

Zitronenkekse

ZUBEREITUNGSZEIT | 80 Minuten zzgl. 8 Stunden Kühlzeit

ZUTATEN *für 40 Stück*

- ***200 g weiche Butter***
- ***50 g Puderzucker***
- ***80 g Zucker zzgl. etwas mehr zum Wälzen***
- ***abgeriebene Schale von 2 Biozitronen***
- ***1 Prise Salz***
- ***4 Eigelb***
- ***300 g Mehl***
- ***2 TL Backpulver***

Weiche Butter und Puderzucker in einer Schüssel schaumig schlagen, dann 80 g Zucker dazugeben und alles verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zitronenschale und Salz unterrühren, dann nach und nach die Eigelbe unterrühren.

Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Ca. 1/3 dieser Mischung zum Buttermix geben und gut verrühren, dann den Rest unterkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig zu mehreren Rollen (Ø 3–4 cm) formen, diese in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht kalt stellen.

Am nächsten Tag den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehrere Backbleche mit Backpapier belegen. Etwas Zucker auf die Arbeitsfläche streuen und die kalten Teigrollen darin wälzen. Teig, der nicht sofort verarbeitet wird, sollte wieder in den Kühlschrank gelegt werden, damit er nicht zu weich wird und sich beständig gut verarbeiten lässt.

Von den gezuckerten Teigrollen so viele Scheiben abschneiden (ca. 5 mm dick), wie auf ein Blech passen. Restlichen Teig wieder kalt stellen. Die Teigscheiben mit Abstand zueinander auf ein Blech legen und im vorgeheizten Ofen in 10–12 Minuten goldgelb backen, die Kekse dann auf Kuchengittern auskühlen lassen. Auf diese Weise den gesamten Teig verarbeiten.

VEGETARISCH

Der Teig für diese Kekse kann schon am Vortag zubereitet und in Form gebracht werden. Am Tag des Servierens machen die Zitronenkekse dann kaum noch Arbeit und können bereits nach kurzer Zeit duftend aus dem Ofen gezaubert werden – ein besonderer Genuss zum Kaffee.

Profiteroles all'amaretto

Amaretto-Profiteroles

ZUBEREITUNGSZEIT | 80 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit

ZUTATEN *für 6 Stück*

- ***125 ml Milch***
- ***2 1/2 EL Zucker***
- ***75 g Butter***
- ***1 Prise Salz***
- ***200 g Mehl***
- ***4 Eier***
- ***1 Blatt Gelatine***
- ***150 g weiße Kuvertüre***
- ***3 EL Amaretto***
- ***300 g Sahne***
- ***150 g Pflaumen***
- ***1 EL Mandelblättchen***

Für den Brandteig Milch, 125 ml Wasser, 1/2 EL Zucker, 60 g Butter und Salz in einen Topf geben und aufkochen. Das Mehl in einem Schwung dazugeben und die Masse so lange rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst und eine weiße Schicht am Topfboden entstanden ist. Den Topf vom Herd nehmen und nach und nach 3 Eier unter die Masse kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben und 6 große Teighäufchen auf das vorbereitete Blech spritzen. Die Teiglinge im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldgelb backen. Die Profiteroles aus dem Ofen nehmen und sofort waagerecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden, dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Die Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. 1 Ei und Amaretto in einer weiteren Schüssel über einem zweiten Wasserbad aufschlagen. Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und in der warmen Eicreme auflösen. Die geschmolzene Kuvertüre unterrühren und die Masse abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen und unter die abgekühlte Masse heben. Die Amarettocreme mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 60 Minuten kalt stellen.

Die Pflaumen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. 2 EL Zucker und 15 g Butter in einer Pfanne schmelzen. Pflaumen dazugeben und ca. 2 Minuten darin dünsten, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mandelblättchen ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Die Amarettocreme in einen Spritzbeutel füllen und in die ausgekühlten Profiteroles spritzen. Die Pflaumen auf die Creme setzen und mit den gerösteten Mandeln bestreuen. Das Dessert sofort servieren.





Sorbetto al Campari

Campari-Sorbet

ZUBEREITUNGSZEIT | 60 Minuten zzgl. ca. 3 Stunden Kühlzeit

ZUTATEN *für 4 Personen*

- ***400 ml frisch gepresster Bioorangensaft***
- ***100 g Puderzucker***
- ***150 ml Campari***
- ***1 Bioorange***

100 ml Orangensaft und Puderzucker in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Mischung so lange köcheln lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Den Orangensirup anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Übrigen Orangensaft und Campari zum Orangensirup geben und die Mischung in der Eismaschine in ca. 45 Minuten gefrieren lassen. Die Masse in eine verschließbare Dose füllen, abdecken und ca. 2 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen.

Die Orange heiß abwaschen und trocken reiben, dann halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das Campari-Sorbet mit einem Eisportionierer zu Kugeln formen. Die Sorbet-Kugeln mit den Orangenscheiben anrichten und sofort servieren.

VEGETARISCH
VEGAN
GLUTENFREI
LAKTOSEFREI

Sorbets kommen ohne Milchprodukte aus und sind ein herrlich leichtes Dessert oder eine willkommene Erfrischung für zwischendurch. Dieses Campari-Sorbet ist zudem vegan, da auch kein Eiweiß in der Zutatenliste auftaucht. Dies sorgt bei vielen anderen Sorbets für eine feinere Konsistenz. Wer diese cremige Konsistenz bevorzugt, kann die Campari-Sorbet-Masse nach dem Gefrieren kurz mit dem Stabmixer pürieren. Ein fruchtig-herbes Sorbet wie dieses ist übrigens auch ein toller Begleiter zu einem warmen Schokoladenküchlein.

Prosecco fragole e timo ❖ Spritz al basilico

Erdbeer-Thymian-Prosecco ❖ Basilikum-Spritz

ZUBEREITUNGSZEIT | 25 Minuten pro Getränk

ZUTATEN *für 6 Gläser (à 150 ml)*

- ***3 Stiele Thymian***
- ***80 g Zucker***
- ***150 g Erdbeeren***
- ***750 ml gut gekühlter Prosecco***

Für den Erdbeer-Thymian-Prosecco die Thymianstiele waschen und trocken schütteln, dann mit 80 ml Wasser sowie 80 g Zucker in einen kleinen Topf geben. Alles aufkochen und köcheln lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Den Sirup vom Herd nehmen und vollständig auskühlen lassen.

Inzwischen die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und vom Stielansatz befreien, dann in ein hohes, schmales Gefäß geben, mit dem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb streichen.

Den Thymian aus dem Sirup entfernen und das Erdbeerpüree unter den Sirup rühren. Die Mischung auf Sektgläser verteilen und mit kaltem Prosecco aufgießen. Sofort servieren.

ZUTATEN *für 6 Gläser (à 150 ml)*

- ***100 g Zucker***
- ***1 Biolimette***
- ***1/2 Bund Basilikum***
- ***einige Eiswürfel***
- ***ca. 800 ml gut gekühltes kohlensäurehaltiges Mineralwasser***

Für den Basilikum-Spritz 100 ml Wasser und 100 g Zucker in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Köcheln lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Den Zuckersirup dann vom Herd nehmen und vollständig auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Limette heiß abwaschen und trocken reiben, dann in Viertel schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Mit den Limettenstücken in ein Glas geben und mit einem Holzstößel sehr kräftig zerdrücken. Die Mischung ca. 10 Minuten ziehen lassen, den ausgetretenen Saft dann durch ein feines Sieb zum Zuckersirup geben.

Einen Krug zu ca. zwei Dritteln mit Eiswürfeln füllen. Den ausgekühlten Limetten-Basilikum-Sirup dazugeben und alles mit gut gekühltem Mineralwasser aufgießen. Den Basilikum-Spritz in Gläser füllen, nach Belieben weitere Eiswürfel dazugeben und das Getränk sofort servieren.

- VEGETARISCH
- VEGAN
- GLUTENFREI
- LAKTOSEFREI





Hugo alle ciliegie

Kirsch-Hugo

ZUBEREITUNGSZEIT | 15 Minuten

ZUTATEN *für 4 Gläser (à 200 ml)*

- ***1 Biolimette***
- ***einige Eiswürfel***
- ***80 ml Holunderblütensirup***
- ***200 ml Kirschnektar***
- ***8 Minzblättchen***
- ***400 ml gut gekühlter Prosecco***
- ***einige Kirschen zum Garnieren, nach Belieben***

Die Limette heiß abwaschen und trocken reiben, dann in dünne Scheiben schneiden. Diese auf 4 bauchige Weingläser verteilen und einige Eiswürfel dazugeben.

Holunderblütensirup und Kirschnektar gleichmäßig auf die Gläser verteilen. Die Minzblättchen waschen und trocken tupfen, dann leicht andrücken, damit sie ihr Aroma besser entfalten. Ebenfalls in die Gläser geben.

Die Gläser mit dem gut gekühlten Prosecco auffüllen. Den Kirsch-Hugo nach Belieben mit einigen frischen entsteinten Kirschen garnieren und sofort servieren.

VEGETARISCH
VEGAN
GLUTENFREI
LAKTOSEFREI

Für Gäste lässt sich der Kirsch-Hugo als Aperitif prima vorbereiten. Dafür alle Zutaten bis auf den kalten Prosecco und die Eiswürfel in die Gläser geben. Kurz vor dem Servieren nur noch schnell die Eiswürfel dazugeben und alles mit dem gekühlten Prosecco auffüllen. Natürlich kann auch ein alkoholfreier Prosecco verwendet werden oder für Kinder einfach ein kohlensäurehaltiges Mineralwasser nehmen.

Limoncello

Limoncello

ZUBEREITUNGSZEIT | 30 Minuten zzgl. 9 Wochen Ruhezeit

ZUTATEN *für 1 l*

- ***5 Biozitronen***
- ***1 l Doppelkorn***
- ***300 g Zucker***

Die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Es sollten keine weißen Teile an der Schale sein. Zitronenschalen und Doppelkorn in ein großes Glasgefäß geben und dieses gut verschließen. Die Mischung 8 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort lagern und durchziehen lassen.

Die Mischung durch ein Sieb gießen, um die Zitronenschalen zu entfernen, dann nach Belieben zum Klären zusätzlich durch einen Kaffeefilter gießen. Die gefilterte Flüssigkeit zurück in das gesäuberte Glasgefäß geben und den Zucker unterrühren. Die Mischung im verschlossenen Glas 1 weitere Woche durchziehen lassen, dabei gelegentlich das Glas schütteln, damit sich der Zucker vollständig auflösen kann.

Den fertigen Limoncello in verschlossenen Flaschen im Kühlschrank aufbewahren und gut gekühlt in Likörgläsern servieren.

VEGETARISCH
VEGAN
GLUTENFREI
LAKTOSEFREI

Für diesen klassisch italienischen Zitronenlikör eignen sich die großen aromatischen Zitronen von der Amalfiküste besonders gut. Am besten den Obsthändler des Vertrauens danach fragen. Beim Einkauf der Zitronen sollte in jedem Fall darauf geachtet werden, dass die Schale unbehandelt ist. Limoncello kann nicht nur pur genossen werden, er eignet sich auch hervorragend als fruchtige Zutat für Süßspeisen wie Tiramisu oder für Torten und Eiscreme.





Latte macchiato con cioccolato fondente

Latte macchiato mit Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNGSZEIT | 25 Minuten zzgl. 2 Stunden Ruhezeit

ZUTATEN *für 4 Gläser (à 250 ml)*

- ***1 Eiweiß***
- ***8 Stiele Thymian***
- ***5 EL Feinstzucker***
- ***150 g Zartbitterschokolade***
- ***800 ml Milch***
- ***4 frisch zubereitete Espressi***

Für den kandierten Thymian den Ofen auf 60 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Eiweiß mit dem Handrührgerät schaumig, aber nicht ganz steif schlagen. Die Thymianstiele waschen und trocken tupfen, dann durch das Eiweiß ziehen und im Zucker wälzen. Der Zucker sollte rundherum an allen Blättchen und am Stiel haften. Die gezuckerten Thymianstiele mit Abstand zueinander auf das vorbereitete Backblech legen und ca. in 2 Stunden im vorgeheizten Backofen trocknen lassen, dabei zwischendurch einmal wenden.

Die Zartbitterschokolade hacken, in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen lassen. Milch erhitzen und aufschäumen. Die geschmolzene Schokolade auf 4 Gläser verteilen. Die aufgeschäumte Milch über einen Löffelrücken so daraufgießen, dass die Schokolade sich nicht allzu sehr mit der Milch vermischt.

Je 1 Espresso durch den Milchschaum gießen, sodass sich die typischen Schichten eines Latte macchiato ergeben, dann jeweils 2 kandierte Thymianstiele auf die Milchschaumhaube geben und das Getränk sofort servieren.

VEGETARISCH

GLUTENFREI

Für ein entspanntes Sonntagsfrühstück lässt sich der kandierte Thymian auch bereits am Vortag vorbereiten. Gut abgekühlt kann er in einer luftdichten Dose verpackt bis zum nächsten Morgen auf seinen Einsatz warten. Dieser Latte macchiato ist geschmacklich und optisch ein echtes Highlight, daher auch gut für Gäste geeignet.

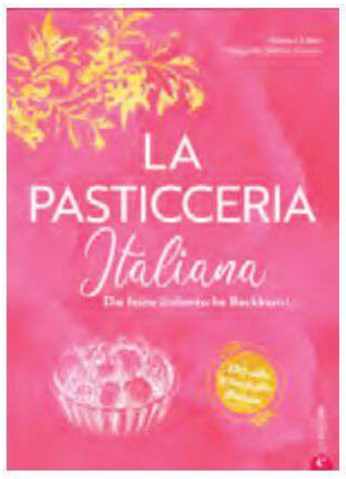
Tipps und Tricks

Was gilt es bei der Zubereitung von italienischen Desserts, Gebäck und Getränken zu beachten und welche Küchenhelfer bieten die beste Unterstützung? Wir verraten es Ihnen



FÜR GELATO UND MEHR

Die kompakte 2-in-1-Eismaschine von Hagen Grote ist auch zur Joghurtherstellung geeignet. Der Kompressor reguliert die Temperatur der Eismasse schnell und leise auf –35 °C herunter, so entsteht bis zu 1,2 Liter cremiges Eis in weniger als einer Stunde. Ca. 240 Euro, ***www.hagengrote.de***



LEKTÜRETIPP

Im Buch „La Pasticceria Italiana" finden Sie feine Rezepte für 200 süße und herzhafte italienische Gebäckstücke. Also ran an den Backofen! ***Christian Verlag, 29,99 Euro***

DESSERTS ZUBEREITEN

❖ **GELATO, SEMIFREDDO UND GRANITA** Als Eiscreme (ital. gelato) wird eine gefrorene Süßspeise aus Ei, Sahne/Milch, Zucker sowie weiteren geschmacksgebenden Zutaten bezeichnet. Die Masse wird nach dem Erhitzen und anschließenden Auskühlen in der Eismaschine zu cremigem Eis gefroren. Beim Semifreddo wird geschlagene Sahne unter die über einem heißen Wasserbad aufgeschlagene Eimasse gehoben, die Masse wird in eine Form gegeben und gefroren. Ganz ohne herkömmliche Milchprodukte kommt die Granita aus. Sie besteht aus gesüßter Flüssigkeit (Saft, Kaffee o. Ä.), die gefroren wird. Aus der harten Masse werden dann Eiskristalle mit einem Löffel abgeschabt.

❖ **KEINE EISMASCHINE IM HAUS?** Wer keine Eismaschine sein Eigen nennen kann, muss nicht verzweifeln, da die allermeisten Rezepte schlichtweg auch ohne zubereitet werden können. Das Eis ist dann zwar nicht ganz so cremig, da die Eismasse nicht wie bei der Verwendung einer Eismaschine permanent beim Gefrieren in Bewegung ist, damit sich keine großen Eiskristalle bilden. Wer die Eismasse beim Gefrieren allerdings alle 30 Minuten aus dem Tiefkühlschrank nimmt und kräftig durchrührt, kann ein ähnliches Ergebnis erzielen.

❖ **MILCHPRODUKTE** Aus der süßen italienischen Küche sind Sahne, Mascarpone (Frischkäse mit 80 % Fett i. Tr.) und Ricotta (Frischkäse auf Basis von Schafs- und/oder Kuhmilchmolke mit 40 % Fett i. Tr.) nicht wegzudenken, sie bilden die cremige Basis für Dessertklassiker wie Pannacotta, Tiramisu und Cannoli.

❖ **FEINES EXTRA** Ein Mandelkrokant eignet sich gut zum Verfeinern von unterschiedlichsten Desserts. Dazu 225 g Zucker mit 4 EL Wasser karamellisieren, 150 g grob gehackte Mandeln untermengen und die Masse auf einen Bogen Backpapier geben. Aushärten lassen, zerbrechen und das Dessert damit toppen.

GEBÄCKKLASSIKER

❖ **KLEINE KEKSE** Sie sind knusprig und lecker, leicht zuzubereiten, gut aufzubewahren und die perfekte Begleitung für den Caffè oder den Cappuccino: Cantuccini, Amarettini & Co. Meist auf Basis von Mandeln und Haselnüssen – Basiszutaten in italienischem Gebäck – zubereitet, bringen sie zudem jede Menge Biss mit. Da möchte man am liebsten gleich alle Kekse verknuspern.

❖ **CROSTATA** Der Kuchenklassiker Italiens. Ähnlich wie eine französische Tarte ist die Crostata ein flacher Kuchen auf Mürbeteigbasis, der mit allerlei unterschiedlichen Füllungen und häufig mit einem Teiggitter daherkommt. Eine sehr beliebte Variante sind mit Konfitüre (z. B. Aprikose, Kirsche, Feige) gefüllte Kreationen. Nüsse oder Cremefüllungen eignen sich aber auch sehr gut.

❖ **GRUNDZUTATEN** In einer italienischen Backstube dürfen natürlich Mehl, Zucker, Butter und Eier nicht fehlen. Darüber hinaus ist auch Hefe ein wichtiger Bestandteil vieler italienischer Gebäcke, hier sind vor allem die Weihnachtskuchen Panettone und Pandoro zu nennen. Als Beigabe in Teigen finden Nüsse und Kerne – gern auch Pinienkerne wie bei einer klassischen Torta della Nonna (einem Mürbeteigkuchen mit Konditorcremefüllung und Teigdecke) – oder auch Trockenfrüchte Verwendung.

❖ **KLEINGEBÄCK** Gebäck aus Blätter- bzw. Plunderteig ist in Italien ebenfalls sehr beliebt, insbesondere morgens. Ein Cappuccino, dazu ein Cornetto (ein croissantähnliches Hörnchen), etwas frisches Obst, und fertig ist das Frühstück.

GETRÄNKE SERVIEREN

❖ **ITALIENISCHER WEIN** Nicht nur in Italien gehört ein passender Wein zum guten Essen dazu, auch hierzulande ist er eine Bereicherung vieler Speisen. Eine riesige Auswahl an italienischen Weinen inklusive spannender Informationen finden Sie bei unserem Partner Vinolisa unter **www.vinolisa.de**

❖ **DIGESTIF** Nach dem Mahl kommt ein kleiner Absacker meist wie gerufen. Er schließt den Magen und kann bei der Verdauung helfen. Die fünf wichtigsten italienischen Spirituosen für den gelungenen Menüausklang sind Amaro (Bitter/Kräuterlikör) wie Averna, Ramazzotti und Fernet Branca, Amaretto (Mandellikör), Marsala (Likörwein), Grappa (Tresterbrand) sowie Sambucca (Likör aus Sternanis, Anis und Süßholz).

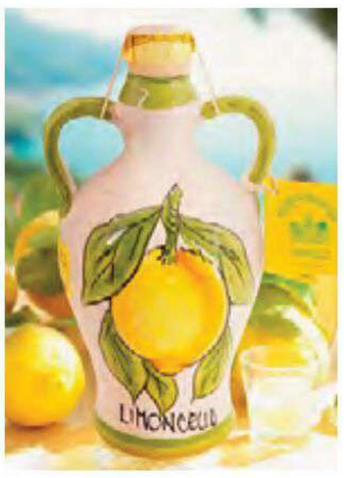


LUST AUF CAFFÈ LATTE?

Mit einem Kaffeevollautomaten der „Magnifica Evo"-Familie von De'Longhi haben Sie Ihren besten Freund in der Küche, denn er bereitet feinporigen Milchschaum und sorgt für Kaffeegenuss auf Knopfdruck. Das abgebildete Modell verfügt über ein intuitives Bedienfeld, über das man sein Lieblingsgetränk leicht auswählen und zubereiten lassen kann. Und nach dem Einsatz lassen sich Maschine und Milchsystem automatisch reinigen – so bleibt mehr Zeit, um den Lieblingskaffee ganz in Ruhe zu genießen. Ca. 560 Euro. Weitere Informationen finden Sie unter ***www.delonghi.de***

LIEBLINGSLIKÖR

Der „Limoncello di Sorrento IGP" ist ein aromatischer Zitronenlikör aus der Schale echter Amalfi-Zitronen. In handbemalter Keramikflasche, ca. 46 Euro, ***www.gustini.de***



Fotos: PR (4)

Rezeptfinder

Auf diesen Seiten finden Sie auf einen Blick alle Rezepte dieser Ausgabe, übersichtlich nach Kapiteln aufgelistet

Vorspeisen, Suppen und Kleinigkeiten

KAPITEL 1



15 Gebackene Mozzarellabrote



16 Grillgemüse-Brotsalat



19 Ausgebackene Cannellinibohnen-Bällchen



20 Gemüse-Tomaten-Minestrone



23 Salami-Zucchini-Frittata



24 Panini mit Bresaola und Melone



27 Bunter Bohnensalat mit Thunfisch



28 Arancini mit italienischem Kochschinken



31 Tramezzini mit Gorgonzola, Apfel & Speck



32 Vitello tonnato



35 Gemüse-Frittata aus dem Ofen



36 Tomatensuppe mit Polenta-Croûtons



39 Birnen-Bruschette mit Walnüssen



40 Rindfleisch-Carpaccio mit grünem Spargel



43 Panini mit Avocadocreme und Schinken



44 Weiße-Bohnen-Suppe mit Hähnchenspieß



47 Bruschette mit Fenchelsalat und Culatello

Pasta, Pizza, Risotto, Gnocchi und Polenta

KAPITEL 2



53 Spaghetti Carbonara



54 Fusilli all'arrabbiata



57 Kräuter-Ricotta-Cannelloni



58 Kürbis-Ravioli in Salbeibutter



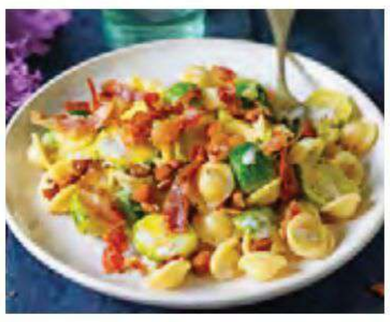
61 Lasagne bolognese



62 Spaghettini mit weißem Spargel & Bohnen



65 Rigatoni alla norma



66 Orecchiette mit Rosenkohl



69 Gemüselasagne mit Pesto-Ricotta



70 Tagliatelle bolognese



73 Spaghettini alle vongole



74 Hähnchen-Spargel-Vollkornlasagne



77 Ziegenkäse-Orecchiette mit Walnüssen



78 Spaghetti mit Tomatensoße & Hackbällchen



81 Spinatlasagne mit Ziegenkäse



82 Fusilli alla puttanesca



85 Scharfe Thunfischpizza mit Paprika



86 Pizza mit gegrillter Paprika und Lardo



89 Pizza bianca mit Kartoffeln und Pancetta



90 Salamipizza mit Kirschtomaten



93 Mini-Kartoffelpizzen



94 Bunt gefüllte Calzone



97 Pizza Margherita



98 Antipasti-Pizza



101 Blutorangenrisotto mit Kabeljau



102 Walnussrisotto mit Birne



105 Rucolarisotto mit Radieschen



106 Brunnenkresse-risotto mit Ei



109 Safranrisotto



110 Tomatenrisotto



113 Mangoldrisotto mit Zucchiniwürfeln



114 Lauwarme Gnocchipfanne



117 Gemüsepfanne mit Gnocchi und Schafskäse



118 Kürbisgnocchi mit Salsiccia und Fenchel



121 Bärlauchgnocchi mit Nussbutter



122 Gnocchi mit Zucchini und Hackfleisch



125 Spinat-Gorgonzola-Gnocchi



126 Blumenkohl im Polentamantel



129 Auberginen auf Rosmarinpolenta



130 Gebratene Tomaten-Polentaschnitten

Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte

KAPITEL 3



137 Schweinerollbraten mit Schmorgemüse



138 Saltimbocca-Paprika-Spieße



141 Piccata alla milanese



142 Schweinefilet mit Olivenhaube



145 Zitronenhähnchen mit Knoblauch & Oliven



146 Barolo-Rinderbraten



149 Kalbsinvoltini mit Rosmarinkartoffeln



150 Saltimbocca mit weißen Bohnen



153 Schweinebraten mit Fenchel



154 Putenrollbraten mit Tomatensalat



157 Hähnchen-Scaloppine mit Tomaten



158 Wildschweinragout mit Oliven und Pasta



161 Ossobuco mit Gremolata



162 Gegrillte Dorade mit Salat



165 Lachsfilet mit würziger Paprikahaube



166 Kabeljaubällchen mit Kartoffelsalat



169 Doradenröllchen mit Kichererbsensalat



170 Thunfischtatar mit Parmesankartoffeln



173 Wolfsbarsch mit gebratener Zucchini



174 Tagliatelle mit Miesmuscheln



177 Gebratene Garnelen mit Spargel



178 Scharfe Tintenfischringe mit Mayo



181 Garnelen in Tomatensud mit Croûtons

Desserts, Gebäck und Getränke

KAPITEL 4



187 Klassisches Tiramisu



188 Semifreddo aus weißer Schokolade



191 Mandelgebäck



192 Nuss-Crostata



195 Orangen-Mascarponeeis



196 Wassermelonengranita



199 Pannacotta mit süßem Pesto



200 Cantuccini in drei Variationen



203 Cannoli mit Schokoladencreme



204 Mini-Panettoni



207 Zitronenkekse



208 Amaretto-Profiteroles



211 Campari-Sorbet



212 Erdbeer-Prosecco | Basilikum-Spritz



215 Kirsch-Hugo



216 Limoncello



219 Latte macchiato mit Schokolade

Buon appetito!

Impressum

„So is(s)t Italien“ ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia. Diese Spezialausgabe widmet sich den 100 besten 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, Kristine Fröhlich, Katrin Burmeister, Tina Richter (CvD), Alexandra Jürgensen (Druckmanagement), Ronja Bardenhagen, Gabi Hagedorn (Lektorat), Alexandra Panella (Übersetzungen)
REZEPTSERVICE: rezeptservice@falkemedia.de

GRAFIK UND BILDBEARBEITUNG:
Anne Wasserstrahl (Art-Direktion), Heike Reinke, Marleen Osbahr, Sven T. Möller, Nele Witt, Jasmin Gäding

FOODFOTOGRAFIE: Ira Leoni (Cover, S. 12, 13, 14, 17, 18, 21, 25, 26, 29, 30, 34, 37, 46, 50, 51, 52, 55, 59, 64, 71, 72, 80, 83, 88, 103, 104, 111, 115, 119, 120, 123, 127, 131, 135, 136, 139, 143, 147, 148, 155, 159, 163, 164, 167, 168, 171, 175, 179, 180, 184, 185, 186, 193, 197, 198, 201, 202, 205, 206, 209) | Frauke Antholz (S. 22, 38, 41, 42, 45, 67, 76, 124, 172, 213, 214) Nicky & Max (Cover, S. 51, 56, 60, 63, 68, 75, 84, 91, 92, 95, 99, 107, 140, 160, 176) | Anna Gieseler (S. 79)| Alexandra Panella (S. 96, 100, 134, 144, 152, 194) | Tina Bumann (S. 87, 189, 210) | Katharina Küllmer (S. 108, 112, 116, 128, 151, 156) | Mike Hofstetter (S. 185, 190, 217, 218) Getty Images/iStock/Getty Images Plus/NatashaBreen (S. 33)

BILDNACHWEISE: Getty Images: iStock/Getty Images Plus/Alex (wiederkehrender Hintergrund im gesamten Magazin); E+/franckreporter (S. 3); iStock/Getty Images Plus/ah_foto-box, iravgustin, azgek (S. 4); iStock/Getty Images Plus/franckreporter, Rosario Scalia, alexandrshevchenko, Rimbalzino (S. 5); iStock/Getty Images Plus/fcafotodigital (S. 6); iStock/Getty Images Plus/Aleh Varanishcha, czekma13 (S. 13); iStock Editorial/Getty Images Plus/ventdusud, E+/spooh (S. 51); iStock Editorial/Getty Images Plus/J2R, iStock/Getty Images Plus/RomanBabakin (S. 135); iStock/Getty Images Plus/csakisti, iStock Editorial/Getty Images Plus/Cebas (S. 185) | Shutterstock.com: raymondwareNYC (wiederkehrende Illustration im gesamten Magazin)

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

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:
Frank Druck GmbH & Co. KG | www.eversfrank.com
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: Zeitschriften- und Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen, falkemedia-Shop (www.falkemedia-shop.de)
PREISE: Einzelpreis dieser „So is(s)t Italien“-Spezialausgabe: 9,90 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 gern 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, NaturApotheke, Mac Life, BEAT, BÜCHERmagazin und DigitalPHOTO.

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

LandGenuss SPEZIALAUSGABE



Traumhafte Plätzchen zum Verlieben

Neue Ideen für Lebkuchen

Mit hilfreichen Ratgebern

SÜSSE ADVENTSZEIT

132 Seiten für nur

5,90 €





Gleich bestellen: www.landgenuss-magazin.de

falkemedia

Fotos: AdobeStock/5ph (1); Archiv (3)

ZauberPrise

Magische Würze!



Tipp

Das 5er-Set als wertvolles Geschenk – auch für Hobbyköche ohne Küchenmaschine geeignet!

Mit den ZauberPrise Bio-Gewürzmischungen „Geflügel“, „Gemüse“, „Fleisch“, „Salat“ und „Fisch“ von **mein ZauberTopf** verleihst du deinen Lieblingsgerichten jeden Tag einen rundum aromatischen Geschmack. Enthalten sind ausschließlich Bio-Zutaten, keine Geschmacksverstärker, keine Zusatzstoffe! So geht‘s: Einfach 2 TL auf 4 Portionen geben. 1 Dose reicht für 100 Portionen! Du brauchst keine weiteren Gewürze. Die großen, wiederverschließbaren Dosen bewahren das Aroma und machen das teelöffelweise Entnehmen besonders einfach.

Speziell entwickelt und getestet für das Kochen mit Küchenmaschinen mit Kochfunktion.

BIO nach EG-Öko-Verordnung

Dose à 200 g, je 8,99 Euro | JETZT BESTELLEN: www.zaubertopf-shop.de