

73 geniale Rezepte!

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

02
4 197741 605994
ISSN 2192-2144
Ausgabe 02 · 2022
Februar/März
5,99 EURO

so ist Italien

Für Ihre italienischen Momente

**TRAUMZIEL
VENEZIEN**
Kulinarike & Landschaft erleben

Das große Pastaglück

Mal spritzig mit Zitrus,
mal kernig aus Vollkorn

Hackfleisch all'italiana

Calzone, Involtini, Braten,
Crespelle und Kücklein

FIX FERTIG

6 neue Blitzgerichte in
maximal 30 Minuten



Veganer Klassiker:
Spaghetti mit Linsen-
Pilz-Bolognese

Leichter Genuss

30 gesunde mediterrane Gerichte

GUTE PROTEINE: 4-mal Linsen fürs Wohlbefinden • Fisch in fünf Variationen
SÜSSE SÜNDE: Schokolade ist der Star in Kuchen, Gelato, Pannacotta und mehr

FÜR
TM6, TM5®
& TM31

HOL' SIE DIR INS Kochbuchregal

Coming
soon!

Bestseller!

New!



JE NUR
29,90 €



UNSERE KOCH- UND BACKBÜCHER JETZT BESTELLEN UNTER:
WWW.FALKEMEDIA-SHOP.DE

amazon.de®

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:


 Thalia
 OSIANDER.de
Bücher seit 1796

 Hugendubel
Doch Lernen ist schön!
 Mayersche



EDITORIAL



Erleben Sie
leichten italienischen Genuss!

Liebe Leserin, lieber Leser,

sind Sie gesund und munter ins neue Jahr gestartet? Wir hoffen, Sie hatten eine wunderbare Weihnachtszeit, gespickt mit jeder Menge kulinarischer Höhepunkte und natürlich viel Zeit mit Ihren Liebsten, um Kraft zu tanken für alles, was 2022 für Sie bereithält. In dieser Ausgabe haben wir für Sie zahlreiche Rezepte zusammengestellt, die Ihren Körper nicht belasten und dennoch italienischen Hochgenuss bieten, darunter Low-Carb-Gerichte, ballaststoffreiche Speisen mit Linsen, vegane Kreationen sowie knackfrische Salate.

Das ganz große Pastaglück servieren wir Ihnen in zwei Varianten: Probieren Sie unsere Nudelgerichte mit dem spritzigen Kick von Zitrusfrüchten – begleitet von gutem Wein – und sehen Sie, wie Vollkornpasta mit ihrem kernigen Geschmack tolle Abwechslung auf den Speiseplan aller Nudelfans bringt. Herrlich deftig geht es ab Seite 62 bei unseren Ideen mit Hackfleisch zu. Calzone, Crespelle, Auberginen-

Involtini und mehr beweisen, wie vielfältig Hackfleisch auf italienische Art kombiniert werden kann. Freuen Sie sich zudem auf schnell zubereitete Gerichte (in höchstens 30 Minuten stehen diese fix und fertig auf dem Tisch), auf sieben unwiderstehliche Schokoladenkreationen (ab Seite 76) und lassen Sie sich vom Zauber Venetiens begeistern.

Die „So is(s)t Italien“-Redaktion wünscht Ihnen unbeschwerete Genussmomente!



S. 17 Bunte Pizza-Frittata

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | Chefredakteurin

Unser großes Italien-Spezial

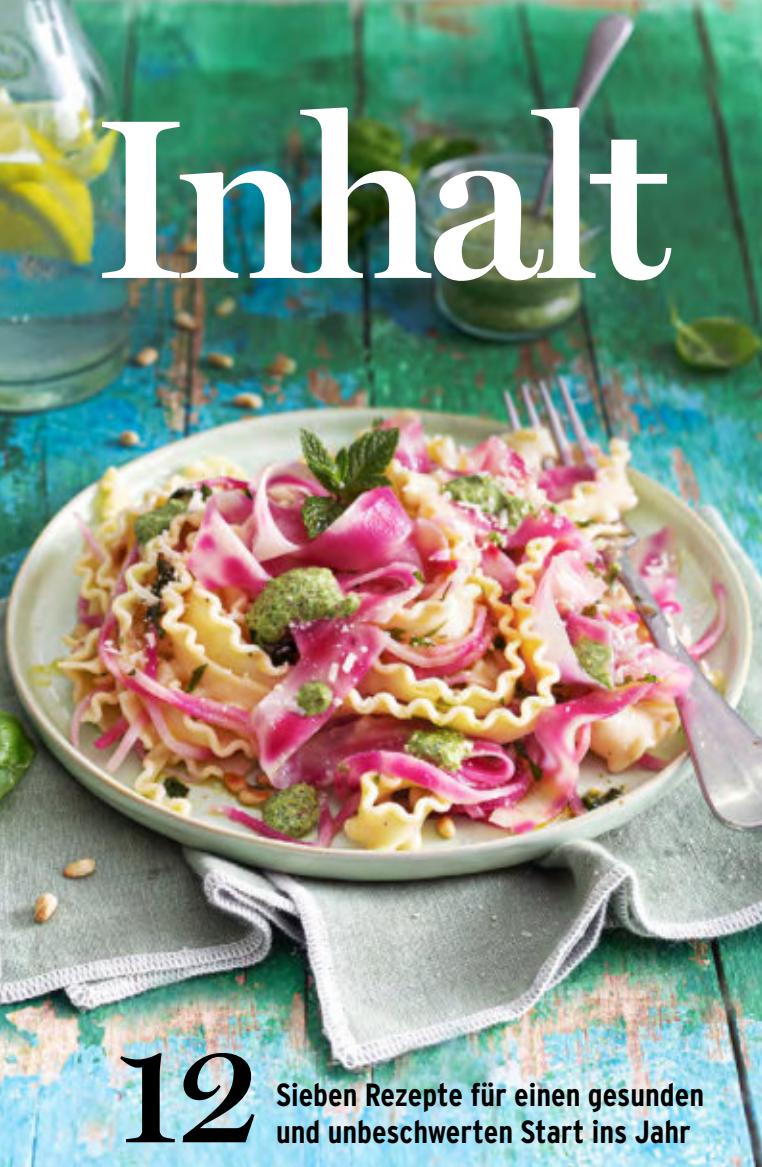
226 Seiten „La dolce vita“-Feeling. In unserem Sonderheft präsentieren wir

die 100 besten Gerichte der italienischen Küche. Freuen Sie sich auf Pasta, Pizza, Risotto und das süße Finale. Erhältlich für 9,90 Euro im Zeitschriftenhandel und online bestellbar über www.falkmedia-shop.de



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

Inhalt



12

Sieben Rezepte für einen gesunden und unbeschwerten Start ins Jahr



Hackfleisch auf die italienische Art 62



90 Zu Besuch in Venetien

REZEPTE

8 Cettinas Welt

Cettina Vicenzino nutzt den Winter für einen Rückblick

12 Leichte Küche

Wir starten mit leichtem Genuss und ganz ohne Verzicht ins neue Jahr

22 Frischer Fisch

Ob Süß- oder Salzwasserrfisch, wir tischen für Sie leckere Variationen mit geschmackvollen Begleitern auf

30 Pasta e Vino: Zitrusfrüchte

Sechs Pastagerichte mit den dazu passenden Weinen

38 Herhaftes Gebäck

Es muss nicht immer süß sein. Mini-Cornetti, Kapern-Käse-Kekse & Co. sorgen für ein Gaumenfeuerwerk

44 Frisch aufgetischt

Sechs Gerichte mit Gemüse und Obst der Saison

50 Pasta aus dem vollen Korn

Diese Gerichte mit Vollkornnuheln sind nicht nur besonders lecker, sondern auch besonders vollwertig

56 Rezepte für den Feierabend

Ausgewogen, geschmackvoll und schnell zubereitet

62 Hacklieblinge für die ganze Familie

Sie stifteten Hausfrieden und munden Groß und Klein

70 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

44 Kochen mit den Schätzen der Saison





70 Sechs leckere Blitzgerichte

76 Schokoträume

Gerüht, gefroren oder gebacken: Diese Köstlichkeiten lassen Naschkatzen auf Wolke sieben schweben

84 Gesund all'italiana: Linsen

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch italienisches Essen

90 Venetien entdecken

Zwischen Berggipfeln und der berühmten Lagunenstadt warten kulinarische Schätze und natürliche Schönheit

102 Veganer Genuss

Mit diesen Gerichten fällt der Verzicht auf tierische Produkte leichter denn je. *Buon appetito!*

110 Vier Variationen: Pistazien

Wir zeigen zwei süße und zwei herzhafte Rezepte mit den aromatischen Kernen

SERVICE

29 Ratgeber: Fisch

98 La dolce vita

STANDARDS

3 Editorial

6 Rezeptfinder

108 Rätsel/Impressum

114 Vorschau



76

Schokolade zum Verlieben



Neue Ideen für Feierabendgerichte 56



102

Vegane Köstlichkeiten



22

Feine Fischkreationen für jeden Anlass

Alle Rezepte dieser Ausgabe

UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINEN GUTEN JAHRESSTART

VORSPEISE



66 Filoteig-Hack-Küchlein
mit Ricottadip



18 Mafaldine mit Ringelbete-„Pasta“
und Joghurt-Feldsalat-Pesto



111 Biskuitrolle mit Pistazien
und feiner Creme

ZWISCHEN- DURCH *nel mentre*



S. 39 Küchlein mit Auberginen und Tomaten



S. 40 Grissini mit Apfel und Pecorino



S. 42 Käse-Nuss-Ecken |
Mini-Cornetti mit Zucchini



S. 42 Kapern-Käse-Kekse



S. 48 Feldsalat mit Orangen
und Mozzarella



S. 60 Würzig gefüllte
Blätterteigschnecken



S. 61 Spinatsuppe mit Feta
und Mandeln



S. 70 Südtiroler-Speck-
Brötchen



S. 96 Stockfischpüree mit
Fenchelöl



S. 112 Salat mit Burrata,
Pistazien & grünem Apfel



S. 11 Toskanische Bauern-
suppe (Ribollita)



S. 16 Kabeljau mit Rosen-
kohl, Tomaten & Kräutern



S. 17 Hähnchen mit
Zucchininudeln



S. 17 Bunte Pizza-Frittata



S. 18 Lammhackbällchen
mit Joghurtsoße und Salat



S. 21 Salat mit gegrilltem
Lammfleisch



S. 21 Salat mit Schweine-
fleisch, Avocado & Zwiebel



S. 25 Gebratenes Zander-
filet auf Linsengemüse



S. 25 Forelle im Schinken-
mantel mit grünem Püree



S. 26 Kabeljau-Gemüse-
Päckchen aus dem Ofen



S. 26 Dorschfilets mit
Polentakruste & Salsa



S. 28 Lauch-Kohlrabi-Gratin
mit Lachs & Parmesan



S. 30 Maccheroni in Zitro-
nensoße mit Chicorée



S. 31 Tortiglioni-Salat mit
Pomelo und Ziegenkäse



S. 32 Farfalle aglio olio mit
Grapefruit & Muscheln



S. 33 Cannelloni mit Lin-
sen-Orangen-Bolognese



S. 34 Spaghetti mit Zuckers-
choten und Mandarinen



S. 35 Fettuccine mit
Fenchel-Kumquat-Soße



S. 44 Rosmarin-Calzone



S. 45 Gefüllte Zwiebeln auf buntem Salat



S. 46 Topinambur-Taler mit Birnenmus



S. 47 Spaghetti mit Lauch und Nüssen



S. 51 Vollkornpasta mit Auberginen und Oliven



S. 52 Vollkorn-Hörnchen-nudeln mit Mangoldpesto



S. 53 Rinderragù mit Vollkornpenne



S. 54 Vollkornspaghetti mit Löwenzahn



S. 60 Spaghetti mit Ölsardinen und Zitrone



S. 61 Mediterrane Hähnchenbonbons



S. 65 Crespele mit Geflügelhack-Gemüse-Füllung



S. 66 Calzone mit Zucchini-Lammhack-Füllung



S. 69 Auberginen-Hack-Involtini mit Spaghetti



S. 69 Zitronen-Hackbraten mit Kartoffelspalten



S. 71 Gnocchi mit Kräuter-Limetten-Pesto



S. 72 Hähnchenwraps mit Salat und Parmesan



S. 73 Bunter Paprika-Pasta-Salat



S. 74 Tomaten-Paprika-Suppe mit Schafskäse



S. 86 Spaghetti mit veganer Linsen-Pilz-Bolognese



S. 86 Linsensalat mit Bohnen und Roter Bete



S. 89 Linsenauflauf mit Brösel-Parmesan-Kruste



S. 89 Linsenbratlinge mit Kohlrabisalat



S. 95 Venezianische Wildleber mit Salbei



S. 96 Venezianischer Auflauf mit Conchiglie



S. 105 Sellerierisotto mit Birne



S. 105 Knusprige Reisbällchen mit Paprikadip



S. 106 Pasta mit Schwarzwurzeln und Orange



S. 106 Flammkuchen mit Pilzen und Tomaten



S. 111 Pasta mit Pistazienerbsen-Pesto & Pancetta



NACHSPEISEN & GETRÄNKE
dolce & bevande



S. 10 Tarte mit Grießcreme, Schokolade und Birnen



S. 49 Zitronenkuchen mit Limoncelloguss



S. 75 Quarkcreme mit Apfel-Mandel-Topping



S. 78 Gebackener Schokoladen-Ricotta-Pudding



S. 79 Schokoladenkuchen | Veganer Nuss-Schoko-Eis



S. 79 Schoko-Lavaküchlein mit Karamell



S. 80 Schoko-Pannacotta | Schokoladenblechkuchen



S. 80 Schokoladentarte



S. 95 Supa piazzentina



S. 112 Cremiges Pistaziemascarpone-Eis



GRAZIE CETTINA!

In den vergangenen sieben Jahren hat unsere Autorin Cettina Vicenzino Sie, liebe Leserinnen und Leser, in jeder Ausgabe nach Italien entführt. Nun schlägt sie neue Wege ein. Alles Gute für dich, liebe Cettina!

CETTINAS WELT

Winterzeit - Zeit, zurückzublicken

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

TEXT, REZEPTE & FOTOS | CETTINA VICENZINO

Italien verbindet man mit Urlaub, Sonne, Strand, Meer, Leichtigkeit und natürlich gutem Essen! Italien und Sommer gehören für viele zusammen so wie Mamma und Pasta. Für mich aber gehören auch Winter und Italien und Mamma und Arbeit oder Papa und Pasta zusammen. Aber selbst in Italien gibt es von Norden nach Süden große Unterschiede.

Was das Klima betrifft, so gibt es in Norditalien sehr kalte Winter und sehr warme Sommer, wohingegen im Zentrum von Italien der Temperaturunterschied zwischen Sommer und Winter geringer ist und im Süden ist der Winter sogar eher mild. Ich selbst reise sehr gerne im Winter nach Italien. Venedig z. B. besuche ich am liebsten nur im Dezember. Auch Sizilien ist in den Wintermonaten traumhaft schön. Ein Winterparadies auf Erden mit all den orangen- und zitronenbehangenen Bäumen! Auch wenn man Sizilien und Schnee nicht direkt miteinander assoziiert, so schneit es auch hier, weshalb man Ski- und Schneetouren buchen oder sich eine Granita aus Schnee zubereiten kann. Meine Lieblingsbeschäftigung im Winter auf Sizilien ist nicht Wintersport, sondern gemütlich vor dem Kamin zu sitzen, lange zu frühstücken (was überhaupt nicht italienisch ist) und die Winterstille zu genießen. Die Toskana verbinde ich mit dem Herbst und dem Winter. Ein idealer Rückzugsort, um sich einzukuscheln in bäuerlichen, dunkel gehaltenen Steinhäusern, bis der Winter vorbei ist.

Auch das Essen der Toskana ist wärmend, energiereich mit guten Kohlenhydraten wie in Bohnen, die hier neben dem

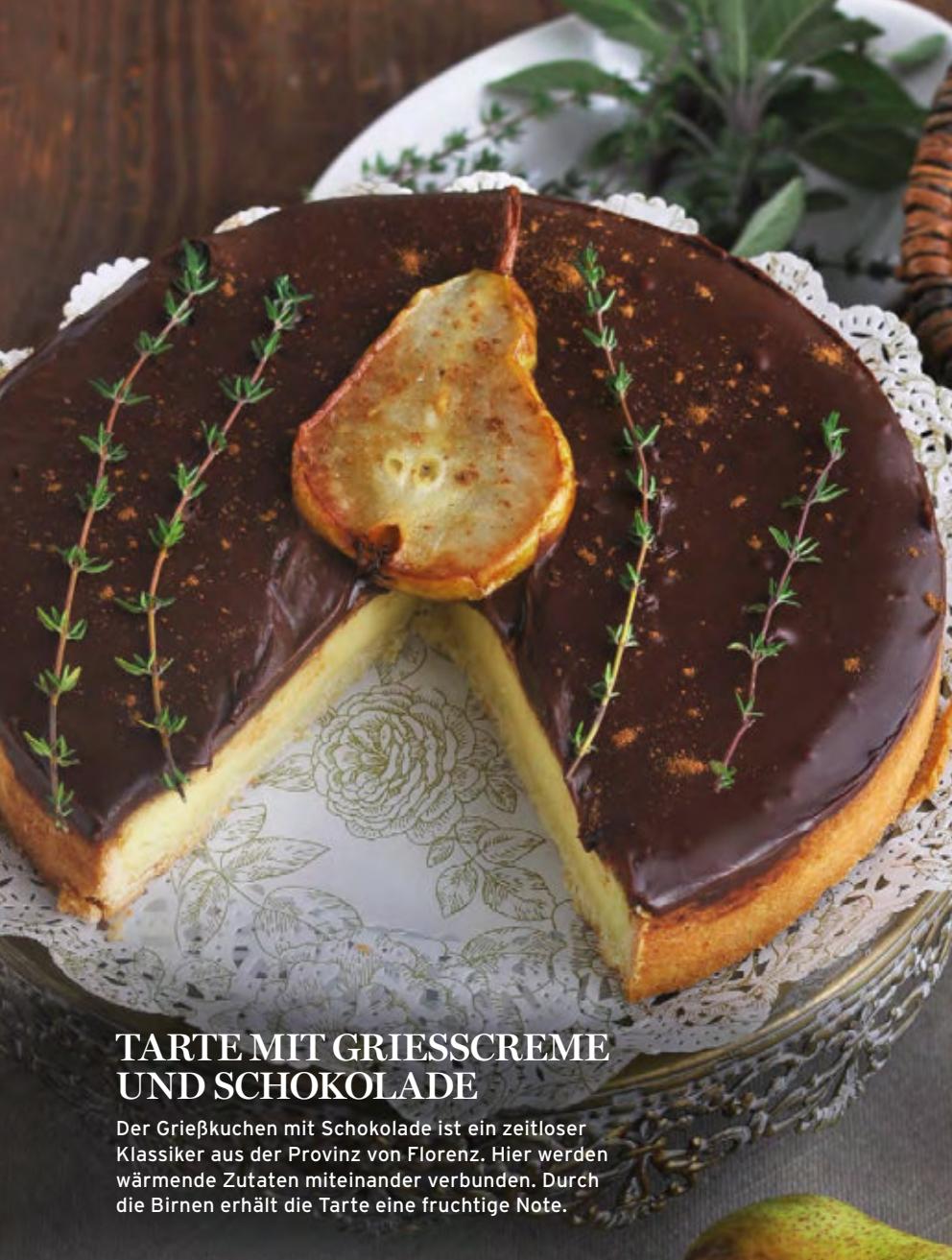


CETTINA VICENZINO (l.) genießt ein Stück ihrer Tarte mit Birnen **GEMÜTLICH** Ein Frühstück vor dem Kamin (o.) macht einen Wintertag für Cettina perfekt

Brot besonders gerne gegessen werden. Die Speisen in der Toskana enthalten viele Produkte, die es vor allem im Winter gibt, z. B. den berühmten Schwarzkohl bzw. Palmkohl („cavolo nero“). Vor allem für Eintöpfe und Suppen ist er beliebt und darf daher in der berühmtesten toskanischen Suppe, der „ribollita“, nicht fehlen. Das Wort „ribollire“ (wiederaufkochen) weist darauf hin, dass die Suppe am Vortag für den nächsten Tag zubereitet werden sollte. Vermutlich entsprechen aber das zwingende Wiederaufkochen und der Name „ribollita“ nicht dem Ursprung dieser Suppe. Im Kochbuch von Pellegrino Artusi heißt diese Suppe Nr. 58: „Zuppa toscana di magro alla contadina“ (Toskanische Bauernsuppe). Das Wiederaufkochen wird hier nicht erwähnt. Vielleicht wurde diese Suppe von den Bauern auch einfach nur in großer Menge zubereitet, und Reste wurden an den weiteren Tagen

verbraucht, weshalb sie deswegen wieder aufgekocht wurde. Und weil die toskanische Küche so schön winterlich ist, gibt es bei mir auch in Deutschland sehr viele Gerichte aus der Toskana.

Der Winter beginnt mit dem letzten Monat des Jahres. Alles neigt sich dem Ende zu. Und so nutze ich diese Zeit, um mich von meinen Lesern zu verabschieden und mich zu bedanken. Vor sieben Jahren startete meine Kolumne „Cettinas Welt“ in der „So is(s)t Italien“. Das war eine so große Freude und Ehre für mich! Die Zahl 7 ist eine magische und irgendwie symbolische Zahl, die einen dazu auffordert, neue Wege zu gehen und alte zu verlassen. Deshalb an alle meine Leser ein großes Dankeschön für das Lesen von „Cettinas Welt“! Und danke natürlich an das „So is(s)t Italien“-Team, das eines der besten ist! Danke vor allem an Ilka Wirdemann, Jan Bockholt und dich, liebe Amelie!



TARTE MIT GRIESSCREME UND SCHOKOLADE

Der Grießkuchen mit Schokolade ist ein zeitloser Klassiker aus der Provinz von Florenz. Hier werden wärmende Zutaten miteinander verbunden. Durch die Birnen erhält die Tarte eine fruchtige Note.

Tarte mit Grießcreme, Schokolade und Birnen

Torta di semolino, cioccolato e pere

FÜR 1 KUCHEN (Ø 20–22 CM)

FÜR DEN TEIG

- 200 g Mehl (Tipo 00 oder Type 405) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 Prise Salz
- 100 g kalte Butter in Stückchen
- 1 Ei
- 70 g Zucker
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

FÜR DIE CREME

- 400 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 70 g Zucker
- 1 kleine Biozitrone (Schale in breiten Streifen abgeschält)
- 80 g Weichweizengrieß
- 2 Eier
- 50 g Butter
- 1 Birne, klein gewürfelt

AUSSERDEM

- 150 g Sahne
- 200 g Zartbitterschokolade, grob gehackt
- einige karamellisierte Birnenscheiben und Thymianstiele zum Garnieren

1 Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, mit der kalten Butter kurz verkneten. Ei, Zucker und Zitronenschale dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 60 Minuten kalt stellen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und eine Springform (Ø 20–22 cm) samt Rand damit auskleiden. Den Teig mit Backpapier bedecken, mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren und im vorgeheizten Ofen 12 Minuten blindbacken. Form aus dem Ofen nehmen, Hülsenfrüchte samt Papier entfernen und den vorgebackenen Boden kurz abkühlen lassen.

3 Für die Grießcreme Milch in einem Topf mit Salz, Zucker und Zitronenschalenstreifen aufkochen. Hitze reduzieren, den Grieß unter Rühren einrieseln lassen und 3–4 Minuten quellen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen, dann die Zitronenschale entfernen und die Eier, die Butter und die Birnenstücke unterrühren. Die Grießcreme auf dem Kuchen verteilen, diesen im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

4 Die Tarte aus dem Ofen nehmen und in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Für die Ganache Sahne in einem Topf aufkochen, dann vom Herd nehmen und die Schokolade unterrühren, bis sie vollständig geschmolzen ist. Den Kuchen mit der Ganache bestreichen, diese erkalten lassen. Die Tarte aus der Form lösen, nach Belieben mit karamellisierten Birnenscheiben und Thymian garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit

Toskanische Bauernsuppe

La ribollita

FÜR 4–6 PERSONEN

250 g getrocknete Cannellini-bohnen
etwas Salz
8 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
50 g Zwiebel, geschält, gewürfelt
2 große Knoblauchzehen, geschält, grob zerkleinert
200 g Karotte, gewürfelt
1 Stange Staudensellerie, in kleine Stücke geschnitten
2 Stiele Thymian
240 g mehligkochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt
240 g Schwarzkohl (oder Grünkohl), geputzt, zerkleinert
240 g Wirsing, geputzt und zerkleinert
240 g Mangold, geputzt und zerkleinert
1 geh. EL Tomatenmark
1 Stück Parmesanrinde
1 TL schwarze Pfefferkörner
160 g altbackenes Weißbrot, grob zerkleinert (und nach Belieben geröstet)

1 Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in einem großen Topf 2 l leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die abgetropften Bohnen darin 60 Minuten garen. Das Kochwasser abgießen und auffangen. Die Hälfte der Bohnen pürieren und zurück ins Bohnenwasser geben. Die restlichen Bohnen beiseitestellen.

2 In einem großen Topf 8 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Karotte, Staudensellerie und Thymian darin bei mittlerer Hitze andünsten. Kartoffeln und das restliche vorbereitete Gemüse dazugeben. Das Tomatenmark in etwas Wasser auflösen und untermischen, alles salzen und abgedeckt kurz dünsten.

3 Restliche Bohnen und das aufgefange- gene Bohnenwasser mit 300 ml Wasser, Parmesanrinde und Pfefferkörnern (diese in ein Gewürzsäckchen geben) in den Topf geben und die Suppe 60 Minuten



TOSKANISCHE BAUERNSUPPE

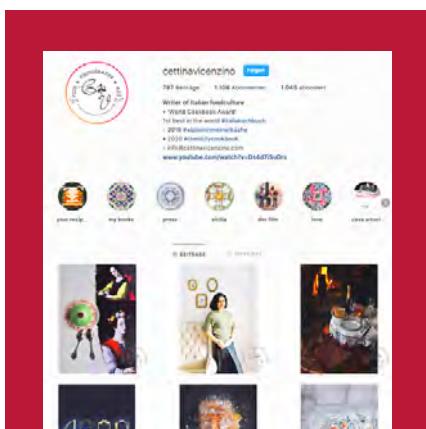
Welche Zutaten in eine echte Ribollita DOC gehören, wurde im Mai 2001 unter notarieller Beglaubigung durch die „Delegazione di Firenze dell'Accademia Italiana della Cucina“ zertifiziert. Meine Variante beinhaltet Parmesanrinde, die nach dem Kochen wieder entfernt wird, und geröstetes Brot, das ich ganz zum Schluss untermische.

bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren und weiteres heißes Wasser (insgesamt ca. 300 ml) angießen. Immer nur so viel, dass alles einen Finger hoch mit Flüssigkeit bedeckt ist. Pfefferkörner und Parmesanrinde entfernen.

4 Kurz vor dem Servieren die Weißbrotstücke dazugeben (eventuell noch etwas heißes Wasser dazugeben), gut umrühren und das Brot kurz mitkochen. Die Suppe mit etwas Salz abschmecken, auf Suppenteller verteilen und servieren.

TIPP: Die Suppe kann am gleichen Tag mit 1 Schuss Olivenöl und etwas frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer serviert werden oder erst am nächsten Tag.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden zzgl. 8 Stunden Ruhezeit



REDAKTIONSTIPP

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



HÄHNCHEN
mit Zucchininudeln
und Kräutersoße

Rezept auf Seite 17

Bewusst genießen

Leichte Küche

Wer ganz unbeschwert ins neue Jahr starten möchte, ist mit unseren sieben Gerichten mit jeder Menge Gemüse und frischen Kräutern bestens beraten

Gesunde Pfannenpizza

Eine Pizza ohne schweren Hefeteig, dafür mit einem Boden aus Kräuterfrittata - Herz, was willst du mehr? Die kohlenhydratfreie Basis können Sie nach Lust und Laune mit Pizzazutaten belegen. Buon appetito!



BUNTE PIZZA-FRITTATA

Rezept auf Seite 17

Ein Hingucker!

Pinke Pasta mit Pesto

MAFALDINE MIT
RINGELBETE-„PASTA“
und Joghurt-Feldsalat-Pesto

Rezept auf Seite 18



Buntes Nudelglück

Wer seinen Kohlenhydratverzehr drosseln, aber nicht ganz auf Pasta verzichten möchte, kann einen Teil davon durch Gemüsenudeln ersetzen. Neben (Ringel-)Beten bieten sich Karotten, Kohlrabi und Zucchini an.



BUNTER SALAT

mit Schweinefleisch, Avocado und Zwiebel

Rezept auf Seite 21



Kabeljau mit Rosenkohl, Tomaten und Kräutern aus dem Ofen

Merluzzo al forno con cavoletti di Bruxelles, pomodori ed erbe aromatiche

FÜR 4 PERSONEN

- 800 g** Rosenkohl
2-3 Zucchini
4 EL natives Olivenöl extra
etwas frisch geriebene Muskatnuss
1 Handvoll gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)
5-6 Kirschtomaten
4 Stücke Kabeljaufilet (à ca. 140 g)
35 g Butter, geschmolzen
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Rosenkohl waschen und putzen, die Röschen jeweils halbieren. Die Zucchini waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Rosenkohl und Zucchini in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen. Den Mix auf dem Blech verteilen, im vorgeheizten Ofen 15 Minuten garen.

2 Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen ab-

zupfen und hacken. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

3 Fisch waschen, trocken tupfen und zwischen das vorgebackene Gemüse auf das Blech setzen. Den Fisch mit der Butter bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten dazugeben. Alles mit den Kräutern bestreuen und weitere ca. 10 Minuten backen, bis der Fisch gar ist. Das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Low-Carb-Lieblingsgericht

Frischer Fisch und unterschiedliches Gemüse läuft im Backofen zur Höchstform auf. Dabei überzeugt nicht nur der Geschmack, sondern auch die Einfachheit in der Zubereitung und die Freiheit beim Variieren der Zutaten.

Ein Ofenschatz

Fisch und Gemüse

Hähnchen mit Zucchininudeln und Kräutersoße

Pollo con „spaghetti“ di zucchine e salsa alle erbe



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Kapern in Lake (Glas)
- 2 Sardellenfilets in Öl (Glas)
- 3 Cornichons
- 5 Stiele Petersilie
- 2 Stiele Minze
- 2 Stiele Basilikum
- 3 EL heller Balsamicoessig
- 75 ml natives Olivenöl extra

4 Hähnchenbrustfilets

- 800 g Zucchini
- 150 g Feta
- 3 EL Butter
- 40 g Mandelblättchen, geröstet
- etwas Petersilie zum Garnieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Kräutersoße den Knoblauch schälen und in einen Mixer geben. Kapern, Sardellenfilets und Cornichons abtropfen lassen, grob zerkleinern und dazugeben. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit etwas Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl dazugeben, alles mixen.

2 Hähnchenbrustfilets trocken tupfen. Zucchini waschen und mit einem Ge-

müseschneider in lange Streifen schneiden. Den Feta zerbröckeln. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, die Hähnchenbrustfilets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, dann salzen, pfeffern und langsam bei kleiner Hitze zu Ende garen. In Alufolie gewickelt ruhen lassen.

3 Die restliche Butter in der Pfanne erhitzen, die Zucchinistreifen darin 2–3 Minuten erhitzen. Salzen, pfeffern und mit dem Feta vermischen. Alles auf Teller verteilen und je 1 Hähnchenbrustfilet darauflegen. Die Kräutersoße darüberträufeln. Das Gericht mit gerösteten Mandelblättchen und Petersilie garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

Bunte Pizza-Frittata

Frittata colorata al gusto di pizza



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund gemischte Kräuter
- 100 g Parmesan
- 12 Eier
- 1/2 Biolimette (abgeriebene Schale)
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 4 Tomaten
- 250 g Mozzarella
- 100 g schwarze Oliven, entsteint
- 200 g Artischockenherzen in Lake (Dose)
- 1/2 Bund Basilikum
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen und fein hacken. Gemischte Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. 30 g Parmesan fein reiben. Eier in einer Schüssel mit Knoblauch, gehackten Kräutern, geriebenem Parmesan, Limettenschale, etwas Salz sowie Pfeffer kräftig verquirlen.

2 Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Je 3 EL Öl in zwei ofenfesten Pfannen erhitzen (alternativ portionsweise arbeiten). Die Eimasse darauf verteilen und bei mittlerer Hitze auf dem Herd stocken lassen. Inzwischen Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und grob in Stücke zupfen. Oliven und Artischocken ebenfalls abtropfen lassen. Die Oliven in Scheiben, die Artischockenherzen in Viertel oder Achtel schneiden.

3 Die gestockten Frittataböden mit Tomaten, Oliven, Artischocken und Mozzarella belegen, dann im vorgeheiz-

ten Ofen 5–8 Minuten backen, bis der Mozzarella schön geschmolzen ist.

4 Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Den übrigen Parmesan in grobe Späne hobeln. Die Pizza-Frittata aus dem Ofen nehmen, mit Basilikum und Parmesan belegen, mit übrigem Öl beträufeln und sofort servieren.

TIPP: Verfeinern Sie die Eimasse mit gehackten getrockneten Tomaten oder mit einigen kleinen Paprikawürfeln.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Lammhackbällchen mit Joghurtsoße und Salat

Polpettine di agnello con salsa allo yogurt e insalata

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Handvoll Babyspinat**
4 Handvoll Kräuter (z.B. Petersilie, Minze, Melisse)
200 g Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Handvoll Petersilie
2 Stiele Oregano
800 g Lammhack
1 Ei
1-2 EL Kichererbsenmehl, bei Bedarf
1 TL Kreuzkümmelpulver
1/2 TL Pul Biber
6-7 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum beträufeln
1 Biozitrone
300 g griechischer Joghurt
1 Handvoll Kräuter (z.B. Petersilie, Zitronenmelisse, Minze), fein gehackt
1/2 TL Sumach
einige Chiliflocken

- 1/2 Granatapfel (ausgelöste Kerne)**
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Grill anheizen. Alternativ eine Pfanne bereitstellen. Für den Salat den Spinat und die abgezupften Kräuterblättchen verlesen, mischen, waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.

2 Für die Hackbällchen Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie und den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

3 Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Schalotten, Knoblauch, Kräutern und Ei vermengen. Bei Bedarf noch etwas Kichererbsenmehl einarbeiten, bis die Masse gut formbar ist. Mit Salz, Pfeffer, 1/2 TL Kreuzkümmel und Pul Biber würzen. Aus der Masse ca. 20 Bällchen for-

men. Diese mit Öl bestreichen und auf dem heißen Grill ringsum 6-8 Minuten grillen. Alternativ in einer Pfanne braten.

4 Inzwischen für die Soße die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht aussprechen. Joghurt in einer Schüssel mit Zitronenschale und -saft, Salz, Pfeffer und Öl glatt rühren. Die Hälfte der gehackten Kräuter untermischen. Übrigen Kreuzkümmel, Sumach und Chiliflocken separat vermischen.

5 Hackbällchen, Tomaten, Spinatmix und Zwiebel auf Teller verteilen, mit Granatapfelkernen bestreuen. Die Hackbällchen mit der Joghurtsoße beträufeln und mit etwas Würzmischung und einigen gehackten Kräutern bestreuen. Die restliche Soße in ein Schälchen geben, mit restlichen gehackten Kräutern und Würzmischung bestreuen, mit Olivenöl beträufeln. Alles servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Mafaldine mit Ringelbete-„Pasta“ und Joghurt-Feldsalat-Pesto

Mafaldine con „pasta“ di rapa tonda e pesto di valeriana e yogurt



FÜR 4 PERSONEN

- 50 g Walnusskerne**
100 g Feldsalat
8 EL natives Olivenöl extra
100 g Joghurt
1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)
100 g frisch geriebener Parmesan
600 g Ringelbete (große Knollen)
250 g Mafaldine

- 50 g Pinienkerne**
1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Minze, Petersilie, Basilikum)
2 Knoblauchzehen
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Walnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Feldsalat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Nüsse, Feldsalat, 5 EL Öl, Joghurt und Zitronenschale fein pürieren. Die Hälfte des geriebenen Parmesans unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Ringelbete schälen, mit einem Spiralschneider zu Gemüsenuedeln verarbeiten und in kochendem Salzwasser

ser 2-3 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Mafaldine nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen.

3 Pinienkerne in der Pfanne anrösten und herausnehmen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und ggf. grob hacken. Knoblauch ungeschält andrücken. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Den Knoblauch darin andünsten. Die Mafaldine tropfnass mit der Ringelbete vermengen und im heißen Knoblauchöl schwenken. Gemüsepasta auf Teller verteilen, das Pesto in Klecksen daraufgeben. Alles mit Kräutern, gerösteten Pinienkernen und übrigem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



LAMMHACKBÄLLCHEN mit Joghurtdressing und Salat

*Mit einem
Hauch Orient*

Die Fleischbällchen verdanken ihre Würze nicht nur ihrer Basis, dem Lammhack, sondern auch orientalischen Gewürzen wie Kreuzkümmel und Pul Biber. Granatapfelkerne runden Salat und Bällchen perfekt ab.

**Herrlich würzig
Tolle Salatkreation**

SALAT

mit gegrilltem Lammfleisch und Spinatpesto-Dressing

*Lecker und
sehr farbenfroh*

Durch die Kombination aus Gemüse, Salaten und Kräutern entsteht eine prächtige Mischung, die Augen und Gaumen erfreut. Das Lammfilet sorgt für ein warmes, aromatisches Extra, das den Salat wunderbar krönt.



So raffiniert

Leichtes für Gäste

Salat mit gebrilltem Lammfleisch und Spinatpesto-Dressing

Insalata con agnello alla griglia e condimento al pesto di spinaci

FÜR 4 PERSONEN

100 g Blattspinat
4-5 Basilikumblättchen
1 Knoblauchzehe
35 g Pinienkerne
1/2 TL Biozitronenschale
1 TL Biozitronensaft
40 g frisch geriebener Parmesan
75 ml natives Olivenöl extra
zzgl. 2 EL
3 rote Zwiebeln
4 Lammfilets
350 g bunte Kirschtomaten
2 Bund Rucola
1 Radicchio
150 g Ricotta
etwas Kresse oder andere zarte Kräuter zum Garnieren
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Grill anheizen. Alternativ eine Grillpfanne bereitstellen. Für das Dressing Spinat und Basilikum waschen und trocken schleudern. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Alles zusammen mit Pinienkernen, Zitronenschale, -saft, Parmesan und 75 ml Olivenöl in einem Mixer pürieren. Das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Lammfilets trocken tupfen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Rucola und Radicchio putzen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern.

3 Die Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Zwiebelspalten und 2 EL Olivenöl vermischen. Filets und Zwiebeln ca. 10 Minuten von allen Seiten

auf dem heißen Grill garen. Alternativ in einer heißen Grillpfanne zubereiten.

4 Das Fleisch kurz ruhen lassen, dann schräg in Tranchen schneiden. Das Fleisch mit allen vorbereiteten Zutaten auf einer Platte zu einem Salat anrichten, den Ricotta in Klecksen darauf verteilen. Das Gericht mit dem Spinatpesto-Dressing beträufeln, mit Kresse oder anderen Kräutern garnieren und sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Lammfilets können Sie auch Rindersteaks verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Bunter Salat mit Schweinefleisch, Avocado und Zwiebel

Insalata colorata con avocado, cipolla e carne di maiale



FÜR 4 PERSONEN

1 kleines Schweinefilet
(ca. 600 g)
2 EL Butterschmalz
1 rote Zwiebel
1 Salatgurke
1 Kopf Eichblattsalat
300 g Kirschtomaten, bunt gemischt
2 kleine Avocados
2 Biolimetten (Saft)
6 EL natives Olivenöl extra
4 Stiele Kräuter nach Wahl
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Das Schweinefilet trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, das Schweinefilet darin rundum scharf anbraten, dann im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten fertig garen. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

2 Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Gurke waschen und der Länge nach halbieren. Kerne mit einem Löffel herauschaben, und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Den Salat verlesen, grob zerzupfen, waschen und trocken schleudern. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Avocados halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und erst in Scheiben, dann in kleinere Stücke schneiden.

3 Eichblattsalat und Kirschtomaten als Bett auf Tellern oder auf einer gro-

ßen Platte anrichten. Das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden und darauf anrichten. Die restlichen vorbereiteten Zutaten darauf verteilen und alles mit Limettensaft und Olivenöl beträufeln.

4 Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und nach Belieben grob hacken. Den Salat damit garnieren, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

TIPP: Noch aromatischer wird dieses Gericht, wenn Sie das Schweinefilet am Vortag in einer Marinade aus Limettensaft, Olivenöl, gepresstem Knoblauch sowie etwas Salz und Chiliflocken einlegen. Alles über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Vor dem Garen sollten Sie die Marinade vom Fleisch abtupfen und das Schweinefilet Zimmertemperatur annehmen lassen, damit es schön zart wird und saftig bleibt.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



FRISCHER FISCH

Wir sind große Fans von **Forelle, Lachs, Kabeljau & Co.** Kein Wunder, dass uns die **Ideen für die Zubereitung** niemals ausgehen. Sehen Sie selbst!

FORELLE im San-Daniele-Schinkenmantel mit grünem Püree

Rezept auf Seite 25



Forelle
Sie zählt zur Familie der Lachs-fische und ist je nach Art sowohl in Bächen, Seen als auch im Meer beheimatet. Forellen haben eine bunt oder schwarz gesprenkelte Haut. Ihr Fleisch ist beson-ders zart und mild.



Dorsch

Je nach Herkunft als Kabeljau (Nordsee und Nordatlantik) oder Dorsch (Ostsee) bezeichnet, liefert er ein festes, weißes und mageres Fleisch, das besonders viel der Spurenelemente Selen, Fluor und Jod enthält.

Fotos: © StockFood/Bauer Syndication (1); © Getty Images/Style-Verlag/Klambt (1); Illustrationen: Getty Images Plus/TanjaKathrin (1); Archiv (1)

DORSCHFILETS *mit Polentakruste & Tomatensals*

Rezept auf Seite 26

RAFFINIERT



GEBRATENES
ZANDERFILET
auf Linsengemüse



Zander

Der zwischen 40 und 80 Zentimeter lange Zander zählt zu den beliebtesten Süßwasserfischen. Er hat besonders wenig Gräten, die sich leicht entfernen lassen, sein fettarmes Fleisch schmeckt kaum fischig.



Gebratenes Zanderfilet auf Linsengemüse

Filetto di lucioperca con contorno di lenticchie

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g grüne Linsen**
1 Lorbeerblatt
2 Karotten
120 g Knollensellerie
4 Schalotten
4 Stiele Petersilie
3 EL natives Olivenöl extra
140 ml Weißwein
100 ml Geflügelbrühe
1 EL Tomatenmark
3 EL Weißweinessig
1 EL grober Senf
1 EL scharfer Senf
100 g Sahne
4 Zanderfilets (à 150 g, mit Haut)
1 EL Butter
etwas feines Meersalz
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Linsen ca. 3 Stunden in kaltem Wasser einweichen, dann abgießen und in einem Topf in frischem Wasser mit Lorbeerblatt aufkochen. Die Linsen ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze garen. Abgießen und abtropfen lassen, Lorbeerblatt entfernen. Karotten, Sellerie und 2 Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.

2 Das Gemüse in einer Pfanne in 1 EL Öl hell andünsten. Die Linsen kurz mitgaren, alles mit 40 ml Weißwein ablöschen. Brühe angießen, Tomatenmark, 1 EL Essig und Petersilie unterrühren. Alles köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Salzen und pfeffern.

3 Übrige Schalotten schälen, würfeln, in restlichem Wein und Essig aufkochen. Die Soße auf ein Drittel einkochen.

Beide Senfsorten und Sahne unter die Soße rühren, diese salzen und pfeffern.

4 Zander waschen und trocken tupfen, die Haut gitterartig einritzen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in 2 EL Öl auf der Hautseite ca. 5 Minuten braten. Butter dazugeben, den Fisch dann wenden und kurz weiterbraten. Linsengemüse, Soße und Fisch auf Teller verteilen. Alles mit etwas feinem Meersalz und etwas Pfeffer würzen. Das Gericht sofort servieren.

TIPP: Sollten Reste vom Linsengemüse übrig bleiben, können Sie diese am nächsten Tag mit etwas hellem Balsamicoessig, Olivenöl, Rucola sowie Salz und Pfeffer vermengen und als Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten
 zzgl. 3 Stunden Ruhezeit

Forelle im San-Daniele-Schinkenmantel mit grünem Püree

Trota avvolta nel San Daniele con purè verde



FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Pastinaken**
8 EL Butter
etwas frisch geriebene Muskatnuss
ca. 150 ml Milch
200 g gepalte Erbsen
4 Forellen (à ca. 300 g), küchenfertig
1 Biozitrone
8 Stiele Petersilie
8 Scheiben San-Daniele-Schinken

- etwas Rapsöl zum Fetten**
2 EL Sesamsaat
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Pastinaken schälen, würfeln und in einem Topf in 1 EL Butter farblos andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, 150 ml Milch angießen. Alles abgedeckt in ca. 15 Minuten weich köcheln lassen. Die Erbsen waschen und während der letzten 2 Minuten mitgaren.

2 In der Zwischenzeit die Forellen waschen, trocken tupfen und innen mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Je 1 Stiel mit Zitronenscheiben in die Forellen füllen. Blätter der übrigen Stiele abzupfen und auf die Forellen legen. Diese dann

jeweils mit 2 Scheiben Schinken umwickeln und mit Küchengarn umbinden.

3 Die Forellen auf dem geölten Rost des heißen Grills auf beiden Seiten für ca. 15 Minuten garen. Alternativ die Forellen in der Grillpfanne zubereiten.

4 Den Sesam mit 4 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und leicht bräunen lassen. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrige Butter zum Gemüse geben und alles stampfen. Ggf. etwas Milch hinzufügen und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die gebrillten Forellen vom Küchengarn befreien, auf Teller legen, mit der Sesambutter beträufeln und mit dem grünen Püree servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Kabeljau-Gemüse-Päckchen aus dem Ofen

Merluzzo e verdure al cartoccio

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 **gelbe Paprikaschote**
- 1/2 **rote Paprikaschote**
- 1 **Zucchini**
- 100 g **Kirschtomaten**
- 600 g **Kabeljaufilet**
- 1 **Biozitrone zzgl. etwas Biozitronensaft**
- 1 TL **getrockneter Thymian**
- 2-3 EL **natives Olivenöl extra**
- 4 **Stiele Thymian**
- 2 **Stiele Basilikum**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Gemüse waschen und putzen. Die Paprikaschoten in Streifen, die Zucchini längs in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten halbieren.

2 Das Fischfilet waschen und trocken tupfen, dann in 4 Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer sowie etwas Zitronensaft würzen. 4 Stücke Pergamentpapier (à ca. 40 x 40 cm) auf der Arbeitsfläche auslegen. Mittig jeweils einige Zucchinischeiben und darauf je 1 Stück Kabeljaufilet legen. Paprika und Tomaten darauf verteilen. Alles mit getrocknetem Thymian, Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Das Papier je-

weils über dem Fisch zusammenschlagen und die Enden miteinander verdrehen. Die Päckchen auf ein Backblech setzen und Fisch und Gemüse im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

3 Inzwischen Thymian und Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Basilikumblättchen abzupfen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Päckchen auf Teller setzen, öffnen (Vorsicht heißer Dampf entweicht!), jeweils mit 1 Thymianstiel, Basilikumblättchen und Zitronenspalten garnieren. Das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Dorschfilets mit Polentakruste & Tomatensalsa

Filetti di merluzzo in crosta di polenta con dadolata di pomodori



FÜR 4 PERSONEN

- 2 **Romatomaten**
- 40 g **schwarze Oliven, entsteint**
- 2 EL **Kapern in Lake (Glas)**
- 4 **Stiele Petersilie**
- 5 EL **Biozitronensaft**
- 5 EL **natives Olivenöl extra**
- ca. 100 g **Polentagrieß**
- 1 EL **Dill, gehackt**
- 700 g **Dorschfilet**
- 3 EL **Sonnenblumenöl**
- 3 EL **Butter**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Salsa Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Oliven in kleine Stücke schnei-

den. Die Kapern gut abtropfen lassen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Tomaten, Oliven, Kapern und Petersilie mit Zitronensaft und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Tomatensalsa mit etwas Salz und Pfeffer würzen und kurz durchziehen lassen.

2 Für den Fisch den Grieß in einem tiefen Teller mit Dill, Salz und Pfeffer vermischen. Das Dorschfilet waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Diese rundum in der Grießmischung wenden. Sonnenblumenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Fischstücke darin portionsweise bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 2-3 Minuten goldgelb braten. Den gebratenen Fisch im vorgeheizten Ofen warm halten. Die Dorschfilets mit etwas Tomatensalsa auf Teller verteilen und servieren. Die übrige Salsa separat dazureichen.

TIPP: Zu diesem Fischgericht können Sie bissfest gedämpftes Gemüse wie z. B. Zucchini oder Brokkolini servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Gute Qualität

Frischer Fisch, der lecker zubereitet wurde, lässt uns sofort vom letzten Urlaub am Meer träumen. Für einen unbeschwert Genuss sollten Sie daher beim Kauf darauf achten, dass die Haut stets glänzt, die Augen klar sowie prall und die Kiemen noch hellrosa gefärbt sind.

Frischer Fisch sollte außerdem nicht fischig, sondern nach Meerwasser riechen. Auch Fischsiegel können helfen, gute Qualität zu erkennen. Das MSC-Siegel kennzeichnet Wildfisch, der aus nachhaltiger Fischerei stammt. Bei Zuchtfisch können das Naturland-, das Bioland- und das ASC-Siegel gute Orientierungshilfen sein.

DUFTPAKETE



KABELJAU-GEMÜSE- PÄCKCHEN *aus dem Ofen*

Fotos: Getty Images/Stock/Getty Images Plus/Daniel Bravo Fotografia (1) © StockFood/Castillo Rua (1)



Kabeljau

Sein saftiges weißes Fleisch schmeckt sowohl gedünstet, gebraten, gekocht als auch gebacken. In Italien und anderen Ländern Südeuropas wird Kabeljau außerdem getrocknet und zu Stockfisch verarbeitet.

OFENHIT



Lachs

Der hohe Gehalt an Omega-3-Fettsäuren sorgt für den charakteristischen, buttrigen Geschmack des roten Lachsfilets. Dies enthält außerdem hohe Anteile der fettlöslichen Vitamine D, E und A.



Lauch-Kohlrabi-Gratin mit Lachsfilet und Parmesan

Gratin di porri e cavolo rapa con salmone e parmigiano

FÜR 4 PERSONEN

500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
etwas Butter zum Fetten
2 Stangen Lauch
300 g Kohlrabi
350 g Lachsfilet
4 Eier
250 ml Milch
50 g frisch geriebener Parmesan
1 EL Schnittlauchröllchen zum Garnieren
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser halb gar vorkochen, dann abgießen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter fetten.

2 Lauch putzen, in Ringe schneiden und waschen. Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in große Würfel schneiden und mit Gemüse, Kartoffeln, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vorsichtig vermischen. Alles in die vorbereitete Auflaufform geben.

3 Eier, Milch und die Hälfte des Parmesans mit Salz und Pfeffer verquirlen. Eierguss über den Gemüse-Fisch-Mix gießen. Alles mit übrigem Parmesan bestreuen. Gratin im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

TIPP: Sie können das Gericht gut mit etwas frisch abgeriebener Biozitronen- oder Biolimettschale verfeinern. Diese einfach unter den Parmesanguss rühren. So erhält das Gericht eine frische Note.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

Fisch RATGEBER

Mit diesen Tipps rund um Fisch und dessen Zubereitung
wird jedes Fischmenü garantiert zum Genussmoment

WELCHE SOSSE ZU WELCHEM FISCH?

Gesmolzene Butter eignet sich besonders als Begleitung für gegrillten Fisch wie Dorade, Dorsch oder Forelle. Nach Belieben kann sie mit gerösteten Mandelblättchen oder Pinienkernen oder mit einem Hauch Zitrone ergänzt werden. Zu gedämpftem Fisch passt eine **leichte Zitronensoße** auf Basis einer Béchamel. Mit **Pesto** lässt sich hervorragend eine Kruste auf Fischfilets (z.B. Lachs oder Kabeljau) zaubern. Die Filets werden mit dem Pesto im Ofen gegart, bis es knusprig wird. Eine **Weißweinsoße mit Kapern** schmeckt besonders gut zu gebratenem Fisch wie Seezunge, Lachs, Zander oder Steinbeißer.



HERRLICH WÜRZIG!

Die feine Biogewürzmischung „ZauberPrise“ für Fisch sorgt für einen unverwechselbaren Geschmack, der Lachs, Kabeljau & Co. ideal ergänzt. Unter anderem geben Koriander, Fenchel, Zitronengras, Ingwer und Piment der Mischung ihre aromatische Note. Sie passt zu Suppen, Gratins und Frikadellen ebenso gut wie zu Pfannen- und Ofengerichten. Die Mischung ist frei von Zusatzstoffen und Aromen, alle Zutaten stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. 200-g-Dose für ca. 9 Euro, www.zaubertopf-shop.de



LEKTÜRETIPP

Die Zubereitung von Fisch zählt zu den herausfordernden Küchentätigkeiten. Dieses Buch, das mit 500 Bildern illustriert ist, bietet neben schmackhaften Gerichten auch Unterstützung bei der Wahl des Fisches und verrät Kniffe für eine gelungene Vor- und Zubereitung. Von Fischklassikern bis zu modernen Kreationen wie einer Currywurst aus dem Meer bietet der Rezeptteil Fisch satt. Unser Fazit: Zum Anbeißen lecker! **Teubner Edition, 79,90 Euro**



SÜß- UND SALZ- WASSERFISCHE

Süßwasserfische leben in Seen, Flüssen oder Bächen, Salzwasserfische hingegen im Meer. Beide Arten sind an ihre Umgebung ideal angepasst und können wahlweise fehlendes Salz über ihre Nahrung aufnehmen beziehungsweise überschüssiges Salz über die Kiemen ausscheiden, um nicht zu vertrocknen. Zu den **Süßwasserfischen** zählen Lachs, Forelle, Karpfen und Zander. Brasse, Meeräsche, Dorade, Wolfsbarsch und Thunfisch werden den **Salzwasserfischen** zugeordnet. Fetter Seefisch ist reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren.

FISCH VORBEREITEN

Eine gute Vorbereitung ist das A und O bei der Zubereitung von Fisch. Ganze Fische werden zunächst **ausgenommen** und **geschuppt**. Ob im Ganzen oder als Filet, Fisch wird mit **kaltem Wasser abgespült** und anschließend **trocken getupft**. Fischfilets werden zusätzlich entgrätet. Passendes Hilfswerkzeug gibt es z.B. über www.deutschesee.de



PASTA & VINO

Nudelgerichte mit passender Weinempfehlung

Freuen Sie sich auf neue Ideen für **Pastagerichte mit Zitruskick!**

Mit einem Glas Wein wird der Genuss noch getoppt

FOTOS & STYLING | ANNA GIESELER & HENRIEKE WÖLFL

MACCHERONI in cremiger Zitronen-Ricotta-Soße mit gebratenem Chicorée

Maccheroni con crema di ricotta e limone e insalata belga arrosto

FÜR 4 PERSONEN

2 Knoblauchzehen

2 Biozitronen

4 Stauden Chicorée

100 g Rucola

400 g Maccheroni

4 EL natives Olivenöl extra

2 EL brauner Zucker

250 g Ricotta

80 g frisch geriebener Parmesan

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen und hacken. Zitronen heiß waschen, die Schale fein abreiben, die Frucht auspressen. Chicorée putzen, waschen und die Stauden jeweils halbieren. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Maccheroni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen 2 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen, Chicoréehälften darin scharf anbraten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen, dann vom Herd nehmen, salzen und pfeffern.

2 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin andünsten. Ricotta unterrühren und etwas Nudelkochwasser dazugeben. Parmesan einstreuen und darin schmelzen lassen. Zitronensaft und -schale dazugeben. Soße abschmecken und mit Pasta, Chicorée und Rucola vermengen. Das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Passende
Weinempfehlung



•

Mit feinen Fruchtaromen

Die cremige, leicht süßliche Soße schreit förmlich nach einem süffig-fruchtigen Weißwein wie dem „Doppio Passo Grillo“. Mit Aromen von Aprikose, Orange und Ananas. Am Gaumen überzeugt er mit einer milden Säure, etwas Restsüße und einer sehr hohen Geschmacksdichte.

WIR EMPFEHLEN: „2020 Doppio Passo Grillo“, 12,5 Vol.-%, Rebsorte: Grillo, 7,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de

TORTIGLIONI-SALAT mit Pomelo und karamellisierten Ziegenkäsetalern

Insalata di tortiglioni con pomelo e caprino caramellato

FÜR 4 PERSONEN

400 g Tortiglioni

1 Pomelo (ca. 600 g)

1 kleiner Endiviensalat

400 g Kichererbsen (Dose)

2 Avocados

1 Biozitrone (Saft)

2 Zweige Rosmarin

150 g Ziegenweichkäserolle

2 EL Zucker

6 EL natives Olivenöl extra

4 EL heller Balsamicoessig

1 TL flüssiger Honig

1 EL Orangenmarmelade

etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Die Tortiglioni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, dabei ca. 50 ml Kochwasser auffangen. Nudeln abtropfen

und abkühlen lassen. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Pomelo schälen und das Fruchtfleisch in Stücken zwischen den Trennwänden herauslösen. Endiviensalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Kichererbsen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Avocados halbieren und vom Kern befreien. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln abzupfen und hacken. Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit Rosmarin und Zucker bestreuen und im vorgeheizten Ofen 3–4 Minuten karamellisieren.

3 Tortiglioni, Pomelo, Endivie, Kichererbsen und Avocados in einer Schüssel vermengen. Öl, Balsamicoessig, aufgefangenes Pastawasser, Honig und Marmelade gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter den Salat heben. Pastasalat und karamellisierten Käse auf Teller verteilen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Strohgelb & harmonisch

Karamellisierte Ziegenkäsetaler und Wein ist eine Herausforderung. Doch was immer geht, sind Allesköninger wie der „Ruggeri Argeo Prosecco“. Sein Bouquet ist elegant mit blumigen Noten, die sich zu einer harmonischen und typisch fruchtigen Gesamtheit mit intensiven Apfelaromen verbinden. Frisch und zart mit einem langen, fruchtigen Abgang.

WIR EMPFEHLEN: „Ruggeri Argeo Prosecco Spumante DOC. Treviso Brut“, 11 Vol.-%, Rebsorte: Glera, 9,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de





FARFALLE aglio olio mit Grapefruit und gebratenen Jakobsmuscheln

Farfalle aglio e olio con pompelmo e capesante

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Knoblauchzehen**
- 1 roter Peperoncino**
- 2 Grapefruits**
- 1 Bund Petersilie**
- 400 g Farfalle**
- 16 Jakobsmuscheln (küchenfertig)**
- 7 EL natives Olivenöl extra**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die einzelnen Filets zwischen den Trennwänden heraus schneiden, den dabei austretenden Saft

auffangen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

2 Die Farfalle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Die Jakobsmuscheln trocken tupfen, mit etwas aufgefangenem Grapefruitsaft und Salz würzen und in einer Pfanne in 2 EL heißem Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Herausnehmen, restliches Öl in die Pfanne geben, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Grapefruits dazugeben und kurz darin schwenken.

3 Farfalle abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen, beides in die Pfanne geben. Petersilie untermengen und alles mit restlichem Grapefruitsaft sowie Salz und Pfeffer würzen. Die Pasta mit den gebratenen Jakobsmuscheln auf Teller verteilen und das Gericht sofort servieren.

TIPP: Statt Jakobsmuscheln können Sie z. B. auch gebratenes Hähnchenbrustfilet zum Nudelgericht kombinieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



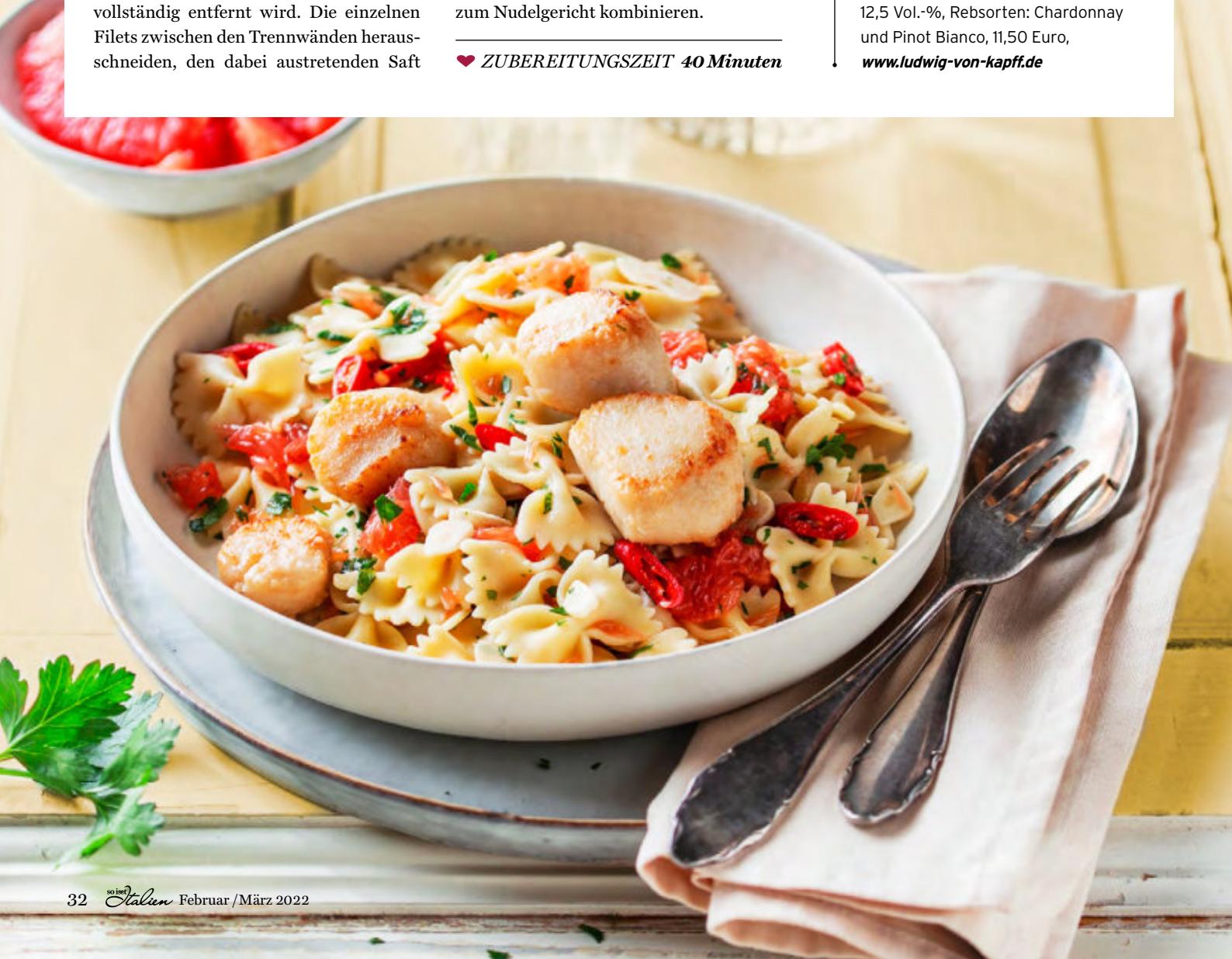
Passende
Weinempfehlung



Ausgewogen & elegant

Die Aromatik und der Schmelz des „Pomino Bianco“ harmonieren toll mit den Röstaromen der gebratenen Jakobsmuscheln. In der Nase ist er intensiv mit Aromen von weißen Blüten, gefolgt von Anklängen an Apfel und Birne. Am Gaumen sehr weich.

WIR EMPFEHLEN: „2020 Castello Pomino, Pomino Bianco, Pomino DOC“, 12,5 Vol.-%, Rebsorten: Chardonnay und Pinot Bianco, 11,50 Euro, www.ludwig-von-kapff.de



CANNELLONI mit Linsen-Orangen-Bolognese

Cannelloni con ragù di lenticchie e arance

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 4 Stiele Thymian
- 2 Bioorangen
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 200 g rote Linsen
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- 200 g passierte Tomaten (Dose)
- 250 g Mozzarella
- ca. 20 Cannelloniröllchen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen, alles in feine Würfel schneiden. Sellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. 1 Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben. Beide Früchte so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird, den dabei austretenden Saft auffangen. Das Fruchtfleisch würfeln.

2 Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Karotten und Thymian darin bei mittlerer Hitze anbraten. Linsen dazugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Alles mit dem Orangensaft ablöschen, die Tomaten dazugeben und den Sugo ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Orangenstücke unterrühren und alles mit Orangenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mozzarella in Scheiben schneiden. 2/3 der Linsenbolognese mit einem Spritzbeutels in die Cannelloniröllchen füllen und diese in eine gefettete Auflaufform setzen. Die Cannelloni mit der übrigen Soße bedecken, mit Mozzarella belegen und im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



Passende
Weinempfehlung



so ist

Mit Noten von Sandelholz

Die Harmonie aus exquisiter Frucht und leichter Restsüße machen diesen tiefdunklen Rotwein zum idealen Begleiter der Linsenbolognese. Im Bukett zeigt er Aromen von Sultaninen und Zwetschgen, am Gaumen reife Beeren und mediterrane Kräuter.

WIR EMPFEHLEN: „2020 Governo Toscano Grasparossa di Castelvetro DOP“, 13,5 Vol.-%, Rebsorten: Malvasia nera, Canaiolo und Sangiovese, 9,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de

SPAGHETTI mit Zuckerschoten, Mandarinen und gebratener Lachsforelle

Spaghetti con taccole, mandarini e trota salmonata

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Knoblauchzehen**
- 1 Bund gemischte Kräuter**
(z.B. Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Thymian)
- 100 ml natives Olivenöl extra**
- 400 g Zuckerschoten**
- 3 Biemandarinen**
- 400 g Spaghetti**
- 4 Lachsforellenfilets (mit Haut, à ca. 150 g)**
- 2 EL Biozitronensaft**
- ca. 50 g Mehl**
- 1 EL Butter**
- 80 ml Weißwein**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Knoblauch schälen und hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln, ggf.

die Blättchen abzupfen. Alles fein hacken und mit Knoblauch und 80 ml Öl verrühren. Das Würzöl bis zum Servieren bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

2 Zuckerschoten waschen und putzen. Die Mandarinen heiß waschen und in Scheiben schneiden. Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

3 Die Lachsforellenfilets waschen und trocken tupfen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Im Mehl wenden und im restlichen Olivenöl auf der Hautseite 2–3 Minuten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, den Fisch dann wenden und in 2–3 Minuten gar ziehen lassen. Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, Zuckerschoten darin anbraten. Die Mandarinen-scheiben kurz mitgaren, dann alles mit dem Wein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die tropfnassen Spaghetti unterheben. Pasta und Lachsforellenfilets auf Teller verteilen. Das Gericht mit dem Würzöl beträufeln und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Frische und Fruchtnoten

Lachsforelle schreit nicht nur aufgrund der Farbe nach diesem lachs-farbenen Rosé der Extraklasse, zusammen bieten sie Hochgenuss. Die Nase nimmt beim Wein Frische wahr, die in Aromen reifer Früchte mündet. Noten von Zitrus und Sauerkirsche sorgen für Mineralität.

WIR EMPFEHLEN: „2020 Tenuta Ammiraglia, Aïle Rosé, Toscana IGT“, 12 Vol.-%, Rebsorten: Vermentino und Syrah, 12,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de



FETTUCCINE mit Fenchel-Kumquat-Soße und gegrillten Schweinemedaillons

Fettuccine con salsa di finocchi e kumquat e medaglioni di maiale

FÜR 4 PERSONEN

2 Schalotten
150 g Kumquats
500 g Fenchel
2 Knoblauchzehen
600 g Schweinefilet
5 EL natives Olivenöl extra
1 TL flüssiger Honig
1 Prise Chiliflocken
300 ml Gemüsebrühe
400 g Tagliatelle
60 g Pekannusskerne
1 TL Speisestärke
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schalotten schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Kumquats waschen und in Scheiben schneiden, dabei ggf. Kerne entfernen. Fenchel putzen und waschen. Das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Knollen halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

2 Die Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Schweinefilet trocken tupfen und in 8 gleich dicke Medaillons schneiden. Diese mit etwas Küchengarn jeweils in Form binden. 2 EL Öl in einer ofenfesten Grillpfanne erhitzen, die Medaillons darin bei großer Hitze scharf anbraten. Knoblauch kurz mitbraten. Das Fleisch salzen, pfeffern und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen. Schalotten und Fenchel im übrigen Öl andünsten. Kumquats mitbraten. Alles mit Honig, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen, Brühe angießen, alles 5 Minuten köcheln lassen.

3 Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Pekannüsse grob hacken. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, Fenchelsoße damit binden. Tagliatelle abgießen und tropfnass mit der Fenchel-Kumquat-Soße vermengen. Pasta und Fleisch auf Teller verteilen, mit Nüssen und Fenchelgrün garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Passende Weinempfehlung



Rubinrot und kraftvoll

Zu den leichten Röstnoten der Schweinedaillons und dem Touch Olivenöl passt dieser samtig weicher Primitivo. Der „Magnifico Fuoco“ beeindruckt mit reichlich Kraft und Opulenz. Durch die dunkle Beerenfrucht, weiche Gerbstoffe und die dezente Restsüße toll zu fruchtigen Beilagen.

WIR EMPFEHLEN: „2021 Magnifico Fuoco Primitivo Puglia IGT“, 14,5 Vol.-%, Rebsorte: Primitivo, 12,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de

Italienischer Weingenuss



Frescobaldi

Eine der wichtigsten Weinfamilien Italiens

Bereits seit 1000 Jahren verkörpert die Familie Frescobaldi die Toskana in deren innerstem Wesen, erzählt deren Geschichte, offenbart deren Kunst und jahrtausendealte Kultur. Die Frescobaldi beginnen im Mittelalter, vor über 700 Jahren, mit der Produktion toskanischer Weine. Bereits in der Renaissance wurden ihre Weine an vielen europäischen Höfen getrunken. Auch heute noch wird Tradition im Hause Frescobaldi großgeschrieben und verdient sich die begehrte Auszeichnung „Weingut des Jahres 2020“ des „Gambero Rosso“.

Mitten zwischen Tannen, Kastanien und Oliven am Ausläufer des Gebirgszugs Appenin befindet sich das Castello di Pomino. Kein Weinberg in der Toskana ist höher gelegen als der des Pomino, wo die Reben auf

300 bis 750 Metern in einem ziemlich kühlen und windigen Klima gedeihen.

Die Tenuta dell' Ammiraglia ist das modernste Weingut der Familie Frescobaldi und befindet sich in Magliano, im Herzen der Maremma. Die Weinberge erstrecken sich über die Hügel bis hin zur tyrrhenischen Küste. „Ammiraglia“ bedeutet Flaggschiff, ein Motiv, das Stararchitekt Piero Sartogo für seinen atemberaubenden Kellereibau aufgegriffen hat. www.frescobaldi.com





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

The screenshot shows a product page for 'Italienischer Weißwein'. The page features a large image of two glasses of white wine and a scenic coastal landscape. The website's header includes the logo 'LUDWIG VON KAPFF' and the tagline 'WIR EINFACHEN WEIN SEIT 1882'. The page has a navigation menu with categories like 'SHOP', 'FAMILIE', 'LEONID'S WEINBOE', 'BLOG', and 'WIR'. A circular badge in the bottom right corner says 'UNSER EINKAUFSTIPP' with a shopping cart icon.

Italienische Weine per Mausklick einkaufen

Wer die Weine der hier vorgestellten und weiterer Weingüter Italiens erleben möchte, kann sie sich einfach nach Hause holen. Bei Ludwig von Kapff finden Sie neben Rotwein, Weißwein, Roséwein und Prosecco aus *Bella Italia* und der ganzen Welt auch Hochprozentiges sowie tolle Weinpakete. Lassen Sie sich jetzt inspirieren unter www.ludwig-von-kapff.de



Ruggeri

Das international hoch prämierte Prosecco-Haus

Im Jahr 1950 wurde die Prosecco-Manufaktur durch Giustino Bisol und seinen Cousin Luciano Ruggeri gegründet, dessen Familie auf eine jahrhundertealte Tradition zurückblicken kann. Diese tiefe Verwurzelung im Gebiet Valdobbiadene in der Region Venetien bildet das Fundament für die Spitzenqualität:

Jahrzehntelange Beziehungen zu mehr als 100 Winzerfamilien sorgen dafür, dass für Ruggeri nur die besten Trauben ausgewählt werden. Verarbeitet werden die in den steilen Hanglagen per Hand gelesenen Trauben dann ausschließlich in der eigenen Kellerei. Dank der „Ruggeri-Methode“ sind die Proseccchi in der Lage, durch eine verlängerte zweite Gärung im Tank ein Höchstmaß an Qualität und Struktur auszudrücken.

Ruggeri ist bekannt für seine international vielfach ausgezeichnete Spitzenqualität. Grundlage für diese konstante Premiumqualität sind die Trauben aus dem „Goldenen Dreieck“ – einer Lage, die von der besonders fruchtbaren Kombination aus Klima, Boden und Sonneneinstrahlung profitiert. Im Jahr 2019 wurden ebendiese Hügel von der UNESCO sogar zum Weltkulturerbe erklärt.

Für die Pflege und den Erhalt dieser Region setzt sich Ruggeri mit unterschiedlichen Initiativen nachhaltig ein. Im Einklang mit der handwerklichen Tradition des Unternehmens, mit seiner unverminderten Leidenschaft und seiner Weitsicht rüstet sich Ruggeri für die Zukunft. Mehr Informationen unter www.ruggeri.it

Herhaftes Gebäck aus Italien

La Pasticceria

Die Italiener sind **wahre Experten im Backhandwerk**. Erleben Sie feine, deftige Teigkreationen zum Verlieben

KÄSE-NUSS-ECKEN

Rezept auf Seite 42

Küchlein mit Auberginen und Tomaten

Tortine con melanzane e pomodori

FÜR 24 STÜCK

- 200 g Mehl (Tipo 0, alternativ Type 550) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
90 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
2 Eier
1-2 Auberginen
2 EL natives Olivenöl extra
einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
12 Pachino-Kirschtomaten (siehe Tipp)
4 Stiele Basilikum
4 Stiele Oregano
250 g Mozzarella
80 g Robiola (ital. Weichkäse)
150 g Sahne
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl und kalte Butter in einer Schüssel verkneten. 1 Ei dazugeben. 5 g Salz in 20 ml kaltem Wasser auflösen und da-

zugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie gewickelt 2 Stunden kalt stellen.

2 Teig aus dem Kühlschrank nehmen und ggf. etwas weich werden lassen. Die 24 Mulden von zwei Muffinblechen fetten und ausmehlen. Dann den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen. Aus dem Teig 24 Kreise ausschneiden oder -stechen und damit die Mulden auskleiden, dabei auch einen Rand bilden. Die Teigböden mehrfach mit einer Gabel einstechen, den Teig dann 15 Minuten kalt stellen.

3 Die Auberginen waschen und putzen, dann der Länge nach in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Diese in einer gusseisernen Grillpfanne grillen. Danach mit Öl bestreichen, salzen und beiseitestellen. Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die ungebackenen Teigböden mit Backpapier belegen und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Den

Teig 10 Minuten blindbacken, dann Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen und den Teig weitere 5 Minuten backen, bis er leicht gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, aus den Förmchen nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

4 Die Tomaten waschen und halbieren. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, Basilikum hacken. Mozzarella in 24 Würfel schneiden. Robiola mit 1 Ei, Sahne und Basilikum verrühren, salzen und pfeffern. Den Mix in die Teigformen verteilen, mit je 1 Tomatenhälfte und je 1 Mozzarella-Würfel belegen. Die Küchlein 15-20 Minuten backen, dann jeweils mit 1 Auberginescheibe und etwas Oregano garnieren.

TIPP: Pachino-Tomaten stammen aus Sizilien und sind sehr aromatisch.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten zzgl. ca. 2 Stunden Kühlzeit**



Kunstwerke

Diese Küchlein sind nicht nur sehr hübsch anzusehen und daher toll für ein Büfett geeignet, sie überzeugen in erster Linie mit der wunderbar ausgewogenen Kombination unterschiedlicher Aromen durch Käse, Tomaten und Kräuter. Unbedingt probieren!

Grissini mit Apfel und Pecorino

Grissini con mele e pecorino

FÜR 20 STÜCK

1 Zweig Rosmarin

1 kleiner Apfel

220 g Mehl (Tipo 0, alternativ Type 550)

80 g kalte Butter in Stückchen

90 g frisch geriebener Pecorino

etwas Mohnsaat zum Bestreuen

etwas Salz

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und hacken. Apfel waschen, schälen und vom Kerngehäuse befreien, 40 g Fruchtfleisch abwiegen und grob würfeln. Rest anderweitig verwenden. In einem Standmixer Mehl, Butter, Pecorino und 1 TL Salz in Intervallen miteinander vermengen. Die

Apfelwürfel dazugeben und alles in mehreren Schüben zu einem sandigen Teig verarbeiten. Die Rosmarinneedeln rasch mit der Hand unterkneten. Sollte das Kneten schwerfallen, ggf. etwas kaltes Wasser dazugeben.

2 Den Teig ca. 6 mm dick rechteckig ausrollen und in Frischhaltefolie eingeschlagen 30 Minuten kalt stellen. Anschließend die Oberfläche mit Wasser bestreichen und mit Mohn bestreuen. Aus dem Teig 1 cm breite und beliebig lange Streifen schneiden. Diese leicht in sich verdrehen und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

3 Die Grissini im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Nach dem Abküh-

len am besten sofort servieren, alternativ später im Backofen leicht erwärmen.

TIPP: Äpfel aus Italien werden meist mit den Regionen Südtirol und Trentino verbunden, mit ihren sehr ausgedehnten Apfelpflanzungen, wo bekannte Sorten wie Golden Delicious, Gala, Braeburn, Pink Lady und viele andere angebaut werden. Dabei hat Italien auch noch ganz andere, teilweise fast in Vergessenheit geratene Apfelsorten zu bieten, von denen einige durch ein „Presidio Slow Food“ geschützt sind. So z. B. die „mela rosa dei Monti Sibillini“ in der Region Marken, die „mela annurca“ in Kampanien oder die „Grigia di Torriana“ im Piemont.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
zzgl. 30 Minuten Kühlzeit

Besonders

Diese Grissini-Variante ist durch die Zugabe von Apfel eine tolle Spezialität. Mit der fruchtigen Note passt das Gebäck gut zu Käse. Sie können die goldbraunen Stangen aber auch als Beilage zu einem Salat reichen, z. B. zu unserer Kreation von Seite 112.





Mit feinem Belag

Kleine Hörnchen



MINI-CORNETTI *mit Primo Sale & Zucchini*

Rezept auf Seite 42





Käse-Nuss-Ecken

Triangoli con noci e formaggio

FÜR 12 STÜCK

**350 g Dinkelmehl (Type 630)
zzgl. etwas mehr zum
Verarbeiten**

100 g Roggenmehl (Type 1150)

1/2 TL Salz

1 1/2 TL Backpulver

35 g heller Rohrzucker

125 g kalte Butter in Stückchen

1 Ei

200 ml Milch

**100 g Blauschimmelkäse
in Stücken**

**100 g Walnusskerne, grob
gehackt**

**100 g getrocknete Feigen (oder
Aprikosen), gewürfelt**

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Beide Mehlsorten mit Salz, Backpulver und Zucker vermischen. Die kalte Butter dazugeben und alles grob verkneten. Ei und Milch verquirlen und unter den Mehlmix mengen. Käsestücke, gehackte Walnüsse und Feigen dazugeben und alles zu einem Teig verarbeiten.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem 2,5 cm dicken Rechteck ausrollen und mit einem scharfen Messer in 12 Dreiecke schneiden. Die Dreiecke mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

3 Die Teiglinge im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Die Käse-Nuss-Ecken aus dem Ofen nehmen und sofort oder ausgekühlt servieren.

TIPP: Wer mag, mischt für zusätzliche Würze noch 1 EL gehackten Thymian unter den Teig.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Mini-Cornetti mit Primo Sale & Zucchini

Cornettini salati con primo sale e zucchine

ANSWER

- 300 g Manitoba-Mehl (backstarkes Weizenmehl)
- 260 ml lauwarme Milch (ca. 26 °C)
 zzgl. 1 EL Milch
- 45 g Zucker
- 8 g frische Hefe
- 150 g Mehl (Tipo 0, alternativ Type 550) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 4 Eigelb
- 90 g weiche Butter in Stücken
- ca. 10 g Salz
- etwas Mohnsaat zum Bestreuen
- 4 helle Zucchini
- 1 Stiel Oregano
- 250 g Primo Sale (Ziegenfrischkäse)
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- etwas natives Olivenöl extra zum beträufeln

1 Für den Teig die Hälfte des Manitoba-Mehls in eine Schüssel geben, die lauwarme Milch, den Zucker und die zerbröckelte Hefe dazugeben und alles mit der Hand oder mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem weichen, glatten Teig verarbeiten. Schüssel abdecken und den Teig 15 Minuten ruhen lassen.

2 Restliche Mehle unter den weichen Teig kneten. Nach und nach 3 Eigelb untermengen, dann die Butter und zum Schluss das Salz. Den Teig kräftig durchkneten und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mehrfach dehnen und falten, dann halbieren.

3 Beide Teigkortionen jeweils zu einer Kugel formen und mit etwas Abstand zueinander mit einem Küchenhandtuch

abdecken. Alternativ die Teigkugeln in zwei leicht gefettete Schüsseln legen, mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht kalt stellen. In beiden Fällen den Teig vor der weiteren Verarbeitung mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

4 Beide Teigkugeln jeweils 4 mm dick zu Fladen ausrollen. Diese jeweils in 8, in der Mitte zusammenlaufende Dreiecke schneiden. Jedes Dreieck an den Spitzen anfassen und vorsichtig in die Länge ziehen, auf die bemehlte Arbeitsfläche legen und von unten nach oben einrollen. Die so entstandenen 16 Hörnchen (Cornetti) mit Abstand auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen, lose abdecken und ca. 3 Stunden ruhen lassen, bis sie sich im Volumen verdoppelt haben. Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Das verbliebene Eigelb leicht mit 1 EL Milch verquirlen. Die Cornetti damit bestreichen, mit Mohn bestreuen und im heißen Ofen in 15–20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

5 Zucchini waschen, trocken tupfen und mithilfe eines Sparschälers längs in feine Scheiben schneiden. Diese kurz in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen. Oregano waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Die Cornetti halbieren. Die Unterhälften mit Primo Sale bestreichen und mit Zucchini, Zitronenschale und Oregano belegen, mit etwas Olivenöl beträufeln. Oberhälften auflegen und die Cornetti servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **80 Minuten**
zzgl. ca. 5 Stunden Ruhezeit

Kapern-Käse-Kekse

Biscotti salati con formaggio e capperi

- 240 g weiche Butter
- 300 g Mehl (Tipo 0, alternativ Type 550)
- 50 g Zucker
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- 60 g Eigelb (etwa von 3 Eiern)
- 40 ml Milch
- 15 g Sardellenfilets in Öl (Glas)
- 15 g Kapern in Lake (Glas)

1 Die weiche Butter mit dem Mehl per Hand oder mit dem Flachrührer in der Küchenmaschine zu einem krümeligen Teig vermengen. Zucker, Parmesan, Eigelbe und Milch dazugeben. Zuletzt die gut abgetropften und in kleine Stücke geschnittenen Sardellenfilets sowie die Kapern untermengen. Alles sehr kurz zu einem glatten Teig verarbeiten, diesen in 2 Portionen teilen und beide jeweils zu einer Rolle formen. Die Teigrollen mindestens 2 Stunden kalt stellen.

2 Anschließend jede Rolle mit einem scharfen Messer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und wieder kurz kalt stellen. Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Die Teiglinge im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene in ca. 10 Minuten goldgelb backen. Abkühlen lassen und als Beilage zu einer Käseplatte reichen. In einer Frischhaltebox halten sie sich im Kühlschrank etwa 1 Woche.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
zzgl. ca. 2,5 Stunden Kühlzeit



REDAKTIONSTIPP

Martina Tribolis Buch „La Pasticceria Italiana“ ist eine Hommage an den Geschmack ihrer Kindheit. Mit süßem und pikantem Gebäck, orientiert an den vier Jahreszeiten, entführt sie die Leserschaft auf eine kulinarische Reise in die Welt der italienischen Backkunst. Zum Einstieg erklärt sie Grundteige mit gelingsicheren Step-by-Step-Fotos. Daran schließen 200 Patisserierezepte an, die bereits beim Lesen Lust auf mehr machen.

Christian Verlag, 29,99 Euro



KAPERN-KÄSE-KEKSE

Rezept auf Seite 42

Toll zum Aperitivo

Würzige Taler

FRISCH AUFGETISCHT

Was bringt die Saison?

Aufgepasst, hier verraten wir Ihnen die besten Rezepte mit **saisonalem Obst und Gemüse**.

Schnappen Sie sich gleich Ihren Einkaufskorb, und auf geht's zum Wochenmarkt!

ROSMARIN-CALZONE

Calzone al rosmarino

FÜR 4 PERSONEN

1/2 Würfel Hefe
1 Prise Zucker
400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
2 EL natives Olivenöl extra
2 Eigelb
200 g frisch geriebener Pecorino
300 g Kirschtomaten, halbiert
4 Zweige Rosmarin (2/3 der Nadeln gehackt)
2 TL getrocknete Kräuter
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe und Zucker in 225 ml lauwarmem Wasser auflösen, 10 Minuten ruhen lassen. Mehl, 1/2 TL Salz, Hefemischung und Öl zu einem Teig verkneten. Diesen 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Eigelb mit 2 EL Wasser verrühren.

2 Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Teig in 4 Portionen teilen, jeweils auf der bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø 20 cm) ausrollen. Pecorino, Tomaten und gehackten Rosmarin auf eine Hälfte der Teigkreise geben. Ränder mit Eimischung bestreichen. Teig über die Füllung klappen, Ränder andrücken. Je 2 Calzone auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit getrockneten Kräutern und Pfeffer bestreuen, 15 Minuten backen. Mit Rosmarin servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
50 Minuten zzgl. 2 Stunden Ruhezeit



ROSMARIN *Rosmarino*

Schon die alten Römer wussten um die Qualitäten des aromatischen Krauts und nutzten Rosmarin als Gewürz- und Heilpflanze. Seine ätherischen Öle wirken krampflösend, fördern die Durchblutung und regen die Bildung der Verdauungssäfte in Magen und Galle an. Mit den ebenfalls enthaltenen Gerb- und Bitterstoffen sorgen die Öle für den charakteristischen würzigen, leicht bitteren Geschmack.



GEFÜLLTE ZWIEBELN auf buntem Salat

Cipolle ripiene con insalata

FÜR 4 PERSONEN

- 6 Zwiebeln**
100 g Pancetta in Scheiben
3 TL Butter
50 g frisch geriebener Parmesan
zzgl. etwas mehr zum Bestreuen
3 EL Semmelbrösel
1/2 Bund Radieschen
150 g gemischter Pflücksalat
einige Radieschensprossen
2 EL Senf
4 EL Weißweinessig
1 TL Zucker
8 EL natives Olivenöl extra
3 Eier
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Zwiebeln schälen, dabei darauf achten, den Wurzelansatz nur so knapp zu kürzen, dass die Zwiebelschichten noch zusammenhalten. Die Zwiebeln halbieren und vorsichtig so aushöhlen, dass außen noch 2-3 Schichten stehen bleiben. Das ausgehöhlte Fruchtfleisch fein würfeln. Pancetta ebenfalls fein würfeln. Pancetta und Zwiebelwürfel in 2 TL Butter glasig dünsten. Parmesan und Semmelbrösel einrühren, alles pfeffern und in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen. Diese in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.

2 Die Radieschen waschen, putzen und vierteln. Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Sprossen waschen und trocken tupfen. Senf, Essig, Zucker, Salz und Öl verquirlen. Eier verquirlen, in der restlichen Butter zu Rührei braten. Salzen, pfeffern und auf den gebackenen Zwiebeln verteilen. Mit etwas Parmesan bestreuen.

3 Pflücksalat und Radieschen mit dem Dressing vorsichtig vermengen und auf Teller verteilen, die Zwiebeln daraufsetzen. Alles mit Sprossen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
50 Minuten

ZWIEBELN *Cipolle*

Zwiebeln sind aufgrund ihrer hohen Lagerfähigkeit von bis zu einem halben Jahr die perfekte Zutat für deftige, würzige Wintergerichte. Ihr Schärfegrad variiert je nach Sorte, er hängt mit dem ätherischen Öl Allicin zusammen, das uns beim Schneiden des Gemüses Tränen in die Augen treibt. Das schwefelhaltige Öl wirkt außerdem antibakteriell und sorgt für eine gesunde Darmflora.



TOPINAMBUR-TALER mit Birnenmus

Rösti di topinambur con composta di pere

FÜR 4 PERSONEN

4 Birnen
3-4 EL Zucker
50 ml trockener Weißwein
(alternativ Birnensaft)
2 Zimtstangen
350 g Pastinaken
300 g festkochende Kartoffeln
350 g Topinambur
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Ei
2 EL frisch geriebener Parmesan
2 EL Mehl
etwas frisch geriebene Muskatnuss
1/2 Bund gemischte Kräuter, gehackt
3-4 EL natives Olivenöl extra
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Birnen schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Mit Zucker, Wein, 3 EL Wasser und Zimtstangen in einem Topf langsam aufkochen, dann 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Birnen zerfallen. Das Kompott abkühlen lassen, Zimtstangen entfernen. Kompott nach Belieben zu Mus pürieren.

2 Für die Taler Pastinaken, Kartoffeln und Topinambur schälen, waschen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln und in einer Schüssel mit Gemüseraspeln, Ei, Parmesan sowie Mehl vermengen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Kräuter untermischen.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Taler jeweils ca. 3 EL der Masse portionsweise ins heiße Öl geben, flach drücken und von beiden Seiten jeweils in 4-5 Minuten goldbraun ausbacken. Auf diese Weise die gesamte Masse verarbeiten, fertige Taler bei ca. 70 °C im Backofen warm halten. Die Taler mit dem Birnenmus servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
60 Minuten



TOPINAMBUR *Topinambur*

Roh, gebacken, gedünstet, gestampft, püriert oder eingekocht: Topinambur ist eine oft vergessene, dabei so vielseitige Knolle. Das Wurzelgemüse hat eine essbare Schale und schmeckt roh mild nussig. Der Geschmack ähnelt dem der Artischocke, daher trägt Topinambur auch den Beinamen „Erdartischocke“. Gegart wird er der Kartoffel ähnlicher, schmeckt aber im Vergleich etwas süßlicher.



LAUCH *Porri*

Der eng mit der Zwiebel verwandte Lauch ist im Gegensatz zu ihr milder, bringt aber dennoch viel Würze und gute Inhaltsstoffe mit. So wirkt er z.B. harntreibend und unterstützt die Nieren beim Entgiften. Wichtig für unsere Abwehrkräfte im Winter: Die grün-weißen Stangen punkten mit Vitamin C, einigen B-Vitaminen und einer schleimlösenden Wirkung, die Erkältungsbeschwerden lindern kann.



SPAGHETTI mit Lauch und Nüssen

Spaghetti con porri e noci

FÜR 4 PERSONEN

2 Stangen Lauch

80 g Grünkohl

1 Schalotte

2 Stiele Petersilie

50 g Walnusskerne

400 g Spaghetti oder Vollkornspaghetti

3 EL natives Olivenöl extra

1 Prise Chiliflocken

150 ml Gemüsebrühe

4 EL Ziegenfrischkäse

30 g frisch geriebener Pecorino

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Lauch putzen, in feine Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Den Grünkohl waschen, abtropfen lassen und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Schalotte schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, anschließend grob hacken.

2 Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Lauch, Grünkohl und Schalottenwürfel darin 4–5 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer sowie Chiliflocken würzen und mit der Brühe ablöschen. Ziegenfrischkäse unterrühren und alles 1–2 Minuten köcheln lassen.

3 Spaghetti abgießen und kurz abtropfen lassen, dann in die Pfanne geben. Alles sehr gründlich vermengen. Pasta auf Teller verteilen, mit der Petersilie und den Walnüssen bestreuen, dann mit Pecorino garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
40 Minuten

FELDSALAT mit Orangen und Mozzarella

Insalata valeriana con arance e mozzarella

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Bioorangen
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 1 getrockneter Peperoncino
- 100 g Feldsalat
- 50 g Rucola
- 150 g Mini-Mozzarellakugeln
- 1 EL Pinienkerne
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Sesamsaat
- 8 Ciabattascheiben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird, dann die einzelnen Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden und klein schneiden. Den dabei austretenden Saft in einer Schüssel auffangen. Orangenstücke dazugeben. 3 EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und Essig unterrühren. Peperoncino zerbröseln und ebenso dazugeben.

2 Feldsalat sowie Rucola verlesen und sehr gründlich putzen, dann waschen und trocken schleudern. Den Mozzarella abgießen und abtropfen lassen. Sämtliche Kerne und Sesam ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne leicht rösten und etwas abkühlen lassen. Die Ciabattascheiben von beiden Seiten mit restlichem Olivenöl bestreichen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun anrösten.

3 Beide Salatsorten vorsichtig mit dem Orangendressing vermengen. Den Salat auf Teller verteilen. Mozzarella, geröstete Kerne und Sesam darüberstreuen. Den Salat servieren, die gerösteten Ciabattascheiben dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
25 Minuten



FELDSALAT *Insalata valeriana*

Ob Acker-, Rapunzel- oder Vogelsalat: Der unter verschiedenen Namen bekannte Salat verträgt bis zu -15 °C auf dem Feld. Einmal geerntet und entwurzelt, wird er hingegen recht schnell schlapp und welk. Er sollte daher gut gewaschen, geputzt und leicht feucht in einen Beutel gegeben werden. Darin sollte er lose liegen können, dann hält Feldsalat im Gemüsefach des Kühlschranks 2 bis 3 Tage.



Fotos: © StockFood/Neulig, Simone (1); Getty Images/Plus/Stock/Getty Images Plus/zelesto (1); Anna Gieseler (1); Makis Maroudis/Shutterstock.com (1)

ZITRONE *Limone*

Ein Spritzer Saft, etwas abgeriebene Schale – bereits beim Gedanken an die Frucht läuft vielen das Wasser im Mund zusammen. Schon eine Zitrone kann den Tagesbedarf an Vitamin C zu rund 50 Prozent decken. Sie liefert zudem Kalium, Kalzium und Magnesium, wichtig für Herz, Knochen und Muskulatur. Sekundäre Pflanzenstoffe schützen die Körperzellen darüber hinaus vor freien Radikalen.



ZITRONENKUCHEN mit Limoncelloguss

*Torta al limone con glassa
al limoncello*

FÜR 1 KUCHEN (Ø CA. 26 CM)

250 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
250 g Frischkäse
420 g Puderzucker
4 Eier
320 g Mehl
1 TL Natron
1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
45 ml Limoncello

1 Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Gugelhupfform (Ø ca. 26 cm) mit Butter fetten. Butter bei kleiner Hitze schmelzen. Mit dem Frischkäse schaumig schlagen. 220 g Puderzucker dazugeben und gut vermengen, dabei die Eier einzeln dazugeben und unterrühren. Mehl und Natron mischen und ebenfalls unterrühren. Schließlich Zitronenschale und -saft dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

2 Den Teig in die vorbereitete Form geben und im vorgeheizten Backofen ca. 60 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Stäbchenprobe machen.

3 Für den Guss restlichen Puderzucker mit dem Limoncello glatt rühren. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann mit dem Limoncelloguss beträufeln. Diesen gut trocknen lassen und den Kuchen servieren.

TIPP: Anstelle von Limoncello können Sie auch Milch für den Zuckerguss verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
90 Minuten

Volltreffer

Pasta gehört zu Italien wie der Absatz zum Stiefel. Gesünder als die klassische Nudel aus feinem Hartweizenmehl ist Vollkornpasta. Denn dank der Ballaststoffe macht diese lange satt und enthält zudem mehr Eisen, Zink, Magnesium und Vitamin B.

Gute Pasta mit Biss

VOLLKORN

Nudel ist nicht gleich Nudel, denn **Pastagenuss geht noch gesünder – vollwertig und kernig.** Zudem kommt Vollkornpasta mit vollem Geschmack daher. Sano e delizioso!

Vollkornpasta mit Auberginen, Oliven und Pinienkernen

Pasta integrale con melanzane, olive e pinoli

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Auberginen**
- 1 Peperoncino**
- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 75 ml Rotwein**
- 150 g schwarze Oliven, entsteint**
- 300 g stückige Tomaten (Dose)**
- 400 g Dinkelvollkorn-Casarecce**
- 3 Stiele Basilikum**
- 2 EL Pinienkerne**
- 2 EL frisch geriebener Parmesan**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Auberginen und Peperoncino waschen und putzen. Die Auberginen würfeln und den Peperoncino sehr klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden bzw. hacken.

2 Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino in einer Pfanne im heißen Öl glasig dünsten. Auberginen dazugeben, goldbraun braten und mit Wein ablöschen. Oliven abtropfen lassen, zusammen mit den Tomaten zu den Auberginen geben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Pasta nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Ggf. etwas Nudelkochwasser zum Sugo

geben, sollte er zu stark einkochen. Den Sugo mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Das Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Ein paar davon zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in Streifen schneiden. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Pasta abgießen, abtropfen lassen und mit Basilikum und Parmesan unter das Gemüse mengen. Die Pasta abschmecken und auf Teller verteilen, mit übrigem Basilikum und Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Vollkorn-HörnchennuDELN mit Mangoldpesto und GemüSE

Pasta integrale con pesto di bieta e verdure

FÜR 4 PERSONEN

50 g zarte Mangoldblättchen

1 Knoblauchzehe

1 EL Mandelkerne

8 EL natives Olivenöl extra

1 TL Biozitronensaft

1 Zucchini

1 Stange Lauch

400 g Vollkorn-HörnchennuDELN

2 Stiele Majoran

100 g TK-Erbsen, aufgetaut

1 Prise Chiliflocken

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mangold verlesen, waschen und in kochendem Salzwasser für 30 Sekunden blanchieren. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und fein hacken. Knoblauch schälen, hacken und mit Mangold, Mandeln, 6 EL Olivenöl, Zitronensaft und je 1 Prise Salz und Pfeffer pürieren.

2 Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren und entkernen. Die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und quer in Scheiben schneiden. Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser

al dente garen. Majoran waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen.

3 Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Zucchini darin 3–4 Minuten andünsten. Erbsen und Chiliflocken dazugeben und kurz mitdünsten. Das Pesto in die Pfanne geben und 2–3 EL vom Pastakochwasser unterrühren. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unterrühren. Die Pasta abschmecken, auf Teller verteilen und mit Majoran garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Grün & kernig





Rinderragù mit Vollkornpenne

Spezzatino di manzo con penne integrali

FÜR 4 PERSONEN

- 2 **Zwiebeln**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 600 g **Rindergulasch**
- 1 EL **Weizenvollkornmehl**
- 2 EL **natives Olivenöl extra**
- 400 ml **heiß Fleischbrühe**
- 400 g **passierte Tomaten (Dose)**
- 1 **rote Paprikaschote**
- 1 **grüne Paprikaschote**
- 1 **Biozitrone (abgeriebene Schale)**
- 400 g **Vollkornpenne**
- 2 **Stiele Petersilie**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln klein würfeln und den Knoblauch fein hacken. Das Fleisch trocken tupfen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit dem Mehl bestäuben, dann in einem Topf im heißen Öl rundherum anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Die heiße Brühe angießen und die Tomaten unterrühren. Alles abgedeckt bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 60 Minuten sanft schmoren lassen.

2 Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und würfeln. Zusammen mit der Zitronenschale zum Ragù geben, dieses offen weitere 30 Minuten bei mitt-

lerer Hitze köcheln lassen. Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen.

3 Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Etwa die Hälfte davon unter das Rinderragù mischen, das Ragù mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Vollkornpenne abgießen und kurz abtropfen lassen, dann mit dem Ragù auf Teller verteilen. Das Gericht mit der übrigen gehackten Petersilie bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

Vollkornspaghetti mit Löwenzahn

Spaghetti integrali con la cicoria

FÜR 4 PERSONEN

400 g Vollkornspaghetti
80 g Löwenzahn
2 Knoblauchzehen
2-3 EL natives Olivenöl extra
40 g Pinienkerne
50 ml trockener Weißwein
40 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen den Löwenzahn verlesen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Knoblauch schälen und hacken.

2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin zusammen mit den Pinienkernen andünsten. Alles mit dem Wein ablöschen, diesen etwas einköcheln lassen. Spaghetti abtropfen lassen und

mit dem Löwenzahn unterschwenken. Die Pasta mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit Parmesan bestreut servieren.

TIPP: Fragen Sie Ihren Gemüsehändler nach Löwenzahn. Alternativ können Sie auch Rucola oder ein zartes Blattgemüse nach Wahl verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Einfach & besonders

Testen Sie jetzt

NaturApotheke

ENTDECKEN SIE DIE WELT DER HEILPFLANZEN



frei Haus
2 Ausgaben
für Sie nur
7,50 €

Gleich bestellen:

📞 +49 711 / 72 52 291 oder QR-Code scannen
💻 www.naturapotheke-magazin.de/minabo



Fix gebacken

Die knusprigen Blätterteigschnecken sind dank fertigem Teig aus dem Kühlregal im Nu zubereitet. Sehr praktisch: Für die Füllung können Sie Reste aus dem Kühlschrank (z. B. von Gemüse, Wurst & Käse) mit einer cremigen Komponente vermengen.

WÜRZIG GEFÜLLTE BLÄTTERTEIGSCHNECKEN

Rezept auf Seite 60



SPAGHETTI mit Ölsardinen und Zitrone

Rezept auf Seite 60



Neue Rezepte für den FEIERABEND

Bei diesen vier Gerichten lautet das Motto „**Schnell, unkompliziert und einfach**“.

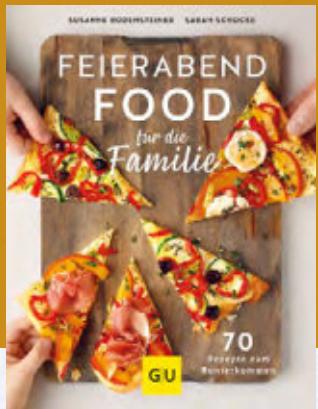
Kurzum: Sie sind perfekt, wenn hungrige Gäste ungeduldig aufs Essen warten

Feine Päckchen mit vollem Aroma

REDAKTIONSTIPP

Im Kochbuch „Feierabend Food für die Familie“ präsentieren Susanne Bodensteiner und Sarah Schocke 70 Rezepte zum Runterkommen. Sie geben Tipps, welche Lebensmittel sich gut für die Vorratshaltung eignen, und verraten, wie sich Kinder beim Kochen einbeziehen lassen. Für ein entspanntes Familienessen sind die Gerichte jeweils in nur rund 30 Minuten zubereitet.

GU Verlag, 19,99 Euro



MEDITERRANE HÄHNCHENBONBONS

Rezept auf Seite 61

SPINATSUPPE mit Feta und Mandeln

Rezept auf Seite 61



Praktisch

Sollte von der würzigen Spinatsuppe etwas übrig bleiben, können Sie den Rest nutzen, um damit beispielsweise ein Risotto zu verfeinern. Dazu ein Risotto mit Weißwein und Brühe zubereiten und den Suppenrest im letzten Drittel der Garzeit unterrühren.

Würzig gefüllte Blätterteigschnecken

Chiocciole di pasta sfoglia ripiene



FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Ricotta**
2 EL Sahne
20 g frisch geriebener Parmesan
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
1/2 Bund Basilikum
2 Stiele Thymian
1 kleines Ei
1 Rolle Blätterteig (Kühlregal, ca. 275 g)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Ricotta und Sahne in einer Schüssel glatt rühren. Den geriebenen Parmesan unterrühren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und sehr fein schneiden, dann zur Ricottamischung geben. Knoblauch schälen und zu den anderen Zutaten in die Schüssel pressen.

2 Die getrockneten Tomaten kurz abtropfen lassen und fein hacken, mit 1–2 EL Einlegeöl ebenfalls in die Schüssel geben. Basilikum und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Kräuter in die Schüssel geben und alles zu einer Creme vermischen. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

3 Das Ei trennen. Das Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und beiseitestellen. Blätterteig mit dem Papier nach unten auf der Arbeitsfläche entrollen und dünn mit verquirtem Eiweiß bestreichen. Die Creme darauf verstreichen. Den Blätterteig an der Längsseite etwas anheben,

vom Papier trennen und vorsichtig einrollen. Rolle halbieren und beide Stücke im Papier verpackt für ca. 10 Minuten in den Tiefkühlschrank legen.

4 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gekühlte Blätterteigrollen aus dem Tiefkühlschrank nehmen. Jede Rolle mit einem großen, scharfen Messer in 6–8 Scheiben schneiden. Die Scheiben ggf. jeweils mit der Hand rund nachformen und mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

5 Die Schnecken mit der Eigelb-Wasser-Mischung bestreichen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene in 18–20 Minuten goldbraun und knusprig backen. Die Blätterteigschnecken aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren noch etwas abkühlen lassen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten zzgl. 10 Minuten Kühlzeit**

Spaghetti mit Ölsardinen und Zitrone

Spaghetti con le sarde e limone



FÜR 4 PERSONEN

- 350 g Spaghetti**
1/2 Biozitrone
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Dosen Sardinen in Öl (à 100–125 g)
3 EL TK-Petersilie
2 EL Pinienkerne
5 EL natives Olivenöl extra
4 EL Semmelbrösel
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen, die Spaghetti darin nach Packungsangabe knapp al dente garen. Während das Wasser aufkocht, die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, die Schale abreiben und die Frucht auspressen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Die Ölsardinen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Dann auf einen Teller geben, ggf. aufklappen und die Mittelgräte entfernen (nicht unbedingt nötig, denn die Gräten sind zart und können mitgegessen werden). Sardinen mit einer Gabel grob zerzupfen, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und mit etwas Zitronenschale, 1 1/2 EL Petersilie und etwas Pfeffer gut vermischen.

3 Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer beschichteten Pfanne anrösten, dann auf einen Teller geben und beiseite-

stellen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Semmelbrösel darin bei mittlerer Hitze in 1–2 Minuten goldbraun rösten, dabei gut rühren, damit sie nicht anbrennen. Aus der Pfanne nehmen, salzen, pfeffern und beiseitestellen.

4 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei kleiner Hitze glasig dünsten, dann die restliche Petersilie sowie das übrige Olivenöl dazugeben.

5 Etwas Nudelkochwasser abnehmen. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, sofort in die Pfanne geben und mit dem Öl vermischen, dann das Kochwasser angießen. Sardinen und Pinienkerne untermischen und kurz miterhitzen. Die Pasta mit Salz und Zitronensaft abschmecken, mit Semmelbröseln bestreut servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten**

Mediterrane Hähnchenbonbons

Bocconcini di pollo mediterranei



FÜR 4 PERSONEN

200 g Kirschtomaten
1 Prise Zucker
1 Knoblauchzehe
4 Stiele Petersilie
2 Stiele Thymian
2 Stangen Staudensellerie
1 rote Zwiebel
4 EL schwarze Oliven, entsteint
8 EL natives Olivenöl extra
1 TL Paprikapulver
4 Hähnchenbrustfilets
(à 150 g)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen, je nach Größe vierteln oder halbieren und in eine Schüssel geben. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker bestreuen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und untermischen.

2 Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Selleriestangen putzen, waschen und trocknen, dann die Stangen hauchdünn hobeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Oliven abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Alles zu den Tomaten geben.

3 4 Bögen festes Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Das Olivenöl mit 1 TL Salz, etwas Pfeffer und edelsüßem oder rosenscharfem Paprikapulver vermischen. Das Hähnchenfleisch trocken tupfen, dickere Filets halbieren. Fleisch rundherum mit dem Würzöl bestreichen. Je 1 Hähnchenbrustfilet bzw. 2 Hälften in die Mitte jedes Backpapiers legen.

4 Die bereits zerkleinerten Zutaten in der Schüssel vermengen, dann auf den Hähnchenbrustfilets verteilen. Alles mit dem restlichen Würzöl beträufeln. Zum Verschließen die Längsseiten des Papiers über der Füllung zusammennehmen und ein paar Mal umklappen. Die offenen Enden an den Seiten mit Küchengarn zusammenbinden.

5 Die 4 Päckchen auf ein Backblech setzen und die Hähnchenbonbons im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 18 Minuten garen. Anschließend herausnehmen, auf Teller setzen und noch ca. 5 Minuten ruhen lassen. Die Päckchen öffnen (Vorsicht, heißer Dampf entweicht!) und Hähnchenfleisch und Gemüse nach Belieben pur oder mit Weißbrot genießen.

TIPP: Dazu können Sie einen Dip aus Joghurt und Basilikumpesto reichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **60 Minuten**

Spinatsuppe mit Feta und Mandeln

Zuppa di spinaci con feta e mandorle



FÜR 4 PERSONEN

350 g mehligkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL natives Olivenöl extra
2 EL TK-Petersilie
600 g TK-Blattspinat
11 kräftige Gemüsebrühe
4 EL Mandelblättchen
1 EL Mandelmus
2 EL Biozitronensaft
1 Prise Kreuzkümmelpulver, nach Belieben

200 g Feta
1 TL Chilifäden, nach Belieben
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln schälen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken.

2 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin in ca. 3 Minuten glasig dünsten. Knoblauch und Kartoffeln dazugeben und kurz mitdünsten. Die Petersilie unterrühren. Den gefrorenen Spinat dazugeben und die Gemüsebrühe angießen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten köcheln lassen. Ggf. noch etwas Wasser angießen.

3 In der Zwischenzeit die Mandelblättchen ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten.

4 Sobald der Spinat aufgetaut ist und die Kartoffelwürfel gar sind, Mandelmus unterrühren und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und nach Belieben auch mit Kreuzkümmel abschmecken und anschließend auf große Suppenteller verteilen.

5 Den Feta grob zerbröckeln und auf die Spinatsuppe streuen. Jede Portion mit 1/2 EL Olivenöl beträufeln und mit den gerösteten Mandelblättchen sowie nach Belieben mit Chilifäden bestreuen, dann sofort servieren.

TIPP: Als Alternative zum Feta bieten sich auch kurz gebratene Garnelen für das Topping der Spinatsuppe an. Diese mit Knoblauch und Thymian sowie Salz und Pfeffer würzen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **30 Minuten**

FÜR DIE GANZE FAMILIE Hacklieblinge

Hackfleisch zeigt in diesen fünf leckeren Kreationen, wie vielseitig es ist. Als **Calzone, Crespelle und mehr** setzen Sie es immer wieder neu in Szene



**FIOTEIG-
HACK-KÜCHLEIN
mit Ricottadip**

Rezept auf Seite 66

ZITRONEN-HACKBRATEN mit Kartoffelspalten

Rezept auf Seite 69



Beilagentipp

Zum Zitronen-Hackbraten passt ein gemischter Pflücksalat mit getrockneten Tomaten, gerösteten Mandelblättchen, Kapernäpfeln und einem Dressing aus Olivenöl, Honig, Zitronensaft, gehackter Minze und Petersilie.

Varianten

Wenn es mal etwas schneller gehen soll, können Sie auch Cannelloni-Röllchen mit der Geflügelhackmischung füllen oder eine Lasagne aus Hackmischung, Lasagneplatten und der Mascarponesoße schichten.

CRESPELLE mit Geflügelhack- Gemüse-Füllung

Ein Seelenwärmer

Crespelle mit Geflügelhack-Gemüse-Füllung

Crespelle con macinato di pollo e verdure

FÜR 4 PERSONEN

- 120 g Mehl**
2 Eier
200 ml Milch
7-8 EL natives Olivenöl extra
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
4 Stiele Thymian
2 Stangen Staudensellerie
2 Karotten
300 g Kirschtomaten
350 g Geflügelhack
100 ml Weißwein
200 g Mascarpone
100 ml Gemüsebrühe
100 g geriebener Mozzarella
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl mit 1/2 TL Salz, Eiern, Milch und 2 EL Öl in einer Schüssel gründlich verquirlen. Den Teig 15 Minuten bei Zimmertemperatur quellen lassen, dann nach und nach aus dem Teig insgesamt 8-10 dünne Pfannkuchen (Crespelle) in einer kleinen Pfanne (Ø 18 cm) in insgesamt 3-4 EL Öl ausbacken.

2 Knoblauch und Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden bzw. hacken. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Staudenselleriestangen waschen, putzen, ggf. entfädeln und in Stücke schneiden. Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und vom Stielansatz befreien.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin bei großer Hitze goldbraun und krümelig anbraten. Knoblauch, Zwiebel, Thymian, Sellerie und Karotten dazugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Die Tomaten dazugeben, alles mit dem Weißwein ablöschen und diesen unter Rühren verkochen lassen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Mascarpone mit Gemüsebrühe in einer Schüssel glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas von der Soße in eine Auflaufform geben. Die Crespelle mit der Hackfleisch-Gemüse-Füllung belegen, einrollen und in die Form setzen. Sollte Füllung übrig sein, diese über die Crespelle geben.

5 Die restliche Mascarpone soße über den Crespelle verteilen. Alles mit dem geriebenen Mozzarella bestreuen und im vorgeheizten Backofen in 30-35 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und kurz ruhen lassen, dann servieren.

TIPP: Dieses Gericht lässt sich sehr gut vorbereiten. So können Sie beispielsweise die Crespelle schon am Vortag zubereiten und nach Belieben sogar schon komplett fertigstellen, d.h. backen, belegen und mit der Mascarpone soße in die Auflaufform geben. Am nächsten Tag dann nur noch den Käse daraufstreuen und die Crespelle überbacken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 95 Minuten

Calzone mit Zucchini-Lammhack-Füllung

Calzone con macinato di agnello e zucchine

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
1/2 Würfel Hefe
1 Prise Zucker
8 EL natives Olivenöl extra
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Zucchini
100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
60 g Pinienkerne
500 g Lammhack
1 TL getrockneter Oregano
200 g Taleggio
50 g geriebener Mozzarella
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl mit 1 EL Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hefe mit dem Zucker

in 350 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mischung zum Mehl geben und alles mit 6 EL Öl zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten, dann abkühlen lassen.

3 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin goldbraun und krümelig anbraten. Knoblauch, Zwiebel und Zucchini dazugeben und mitbraten. Die Tomaten unterrühren und alles mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

4 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Taleggio in dünne Scheiben schneiden. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils rund ausrollen, auf einer Hälfte jeweils mit der Hackmischung belegen, mit Pinienkernen bestreuen und mit Taleggio belegen, dabei einen Rand frei lassen. Die zweite Teighälfte über den Belag klappen und die Teigränder gut zusammendrücken.

5 Die Teiglinge auf das Blech setzen, die Teigoberfläche 2-3 mal mit einem Messer einstechen und mit dem Mozzarella bestreuen. Die Calzone im vorgeheizten Backofen in 15-20 Minuten goldbraun backen, dann herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

Filoteig-Hack-Küchlein mit Ricottadip

Tortini di pasta fillo con carne macinata e dip di ricotta



FÜR 12 STÜCK

- 1 Knoblauchzehe**
1 roter Peperoncino
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Paprikaschote
3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
500 g Rinderhack
1 EL Tomatenmark
400 g passierte Tomaten (Dose)
2 EL Balsamicoessig
9 Filoteigblätter (Kühregal, ca. 30 x 30 cm)
1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie, Dill)

- 200 g Schmand**
200 g Ricotta
1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen und fein würfeln. Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, entkernen und klein würfeln.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin goldbraun und krümelig anbraten. Knoblauch, Peperoncino und das Weiße der Frühlingszwiebeln mitbraten. Das Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten, dann passierte Tomaten und Balsamicoessig dazugeben und alles 15-20 Minuten einkochen lassen. In den letzten 5 Minuten Paprika und das Grüne der Frühlingszwiebeln untermengen. Den Mix salzen und pfeffern.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit etwas Öl fetten. Jeweils 3 Filoblätter aufeinanderlegen, zuvor die einzelnen Blätter mit Öl bestreichen. Alle 3 Teigstapel in jeweils 4 Quadrate schneiden und die 12 Mulden mit je 1 Quadrat auskleiden. Die überstehenden Kanten etwas nach oben formen, damit sie nicht verkleben. Hackfüllung in die Mulden geben und die Küchlein im vorgeheizten Ofen in 15-18 Minuten goldbraun backen.

4 Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Ggf. Blättchen abzupfen und alles fein hacken. Schmand, Ricotta und Zitronenschale glatt rühren. Kräuter unterrühren und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Küchlein aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Dann aus den Mulden lösen und mit dem Ricottadip servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

Fingerfood

Bereiten Sie statt 4 großer Teigtaschen viele Mini-Hackpizzen zu. Dafür kleine Teigkreise ausrollen, mit Taleggio, Hackmischung, Pinienkernen und Mozzarella belegen und die Backzeit auf 8-10 Minuten reduzieren.



CALZONE
mit Zucchini-
Lammhack-Füllung

Foto: Ira Leon (1)

Knusprige Goldstücke

Rundum lecker

Auf Vorrat

Kochen Sie vom Gemüsesugo die doppelte oder dreifache Menge und frieren Sie ihn portionsweise ein oder kochen ihn in sterilen Schraubgläsern ein - so haben Sie stets einen guten Begleiter zu Pasta & Co. im Haus.



**AUBERGINEN-
HACK-INVOLTINI**
mit Spaghetti und Gemüsesugo

Auberginen-Hack-Involtini mit Spaghetti und Gemüsesugo

Involtini di melanzane e carne macinata con spaghetti alle verdure

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Auberginen**
- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 2 Karotten**
- 100 g Knollensellerie**
- 150 g Fenchel**
- 150 g Champignons**
- 6 EL natives Olivenöl extra**
- 400 g passierte Tomaten (Dose)**
- 400 g stückige Tomaten (Dose)**
- 100 g grüne Oliven, entsteint**
- 4 Stiele Petersilie**
- 500 g gemischtes Hack**
- 2 EL Semmelbrösel**
- 2 Eigelb**
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- 400 g Spaghetti**
- einige Basilikumblättchen zum Garnieren**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Auberginen waschen, putzen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Jeweils auf beiden Seiten salzen und 30 Minuten Wasser ziehen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie schälen, alles sehr fein würfeln. Fenchel putzen, das Grün zum Garnieren beiseitelegen. Fenchelknolle ebenfalls in sehr feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen und hacken.

2 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die vorbereiteten Zutaten darin rundherum scharf anbraten. Alles mit passierten und stückigen Tomaten ablösen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer würzen und 15–20 Minuten einkochen. Inzwischen Auberginescheiben trocken tupfen und im übrigen Öl in einer Grillpfanne jeweils von beiden Seiten grillen. Die Oliven abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blättchen hacken.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Sugo in eine große Auflaufform geben.

3 Hackfleisch in einer Schüssel mit Oliven, gehackter Petersilie, Semmelbröseln, Eigelben, Paprikapulver sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Jeweils etwas Hackfüllung auf den Auberginescheiben verteilen, diese einrollen und mit Holzspießen feststecken. Involtini in die Auflaufform setzen und im Ofen 35–40 Minuten garen. Spaghetti kurz vor Ende der Garzeit in kochendem Salzwasser al dente garen. Auberginen-Involtini aus der Auflaufform nehmen und von den Holzspießen befreien. Spaghetti abgießen und tropfnass mit dem Sugo vermengen. Pasta auf Teller verteilen und mit halbierten Involtini sowie Basilikum und Fenchelgrün servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

Zitronen-Hackbraten mit Kartoffelspalten

Polpettone al limone con spicchi di patate



FÜR 4 PERSONEN

- 50 g altbackenes Ciabatta**
- 2 Zwiebeln**
- 3 Stiele Majoran**
- 1 rote Paprikaschote**
- 9 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 4 Sardellenfilets in Öl (Glas)**
- 150 g grüne Oliven, entsteint**
- 800 g Rinderhack**
- 2 Eier**
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- 800 g festkochende Kartoffeln**
- 4 Zweige Rosmarin**
- 5 Knoblauchzehen**

- 1 TL grobes Meersalz**
- 1 Biozitrone**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Ciabatta in Scheiben schneiden und 1 in Wasser einweichen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Majoran waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Paprikaschote waschen, entkernen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Majoran und Paprika kurz mitdünsten, die Pfanne dann vom Herd nehmen.

2 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine Auflauf- oder Kastenform fetten. Sardellen und Oliven gut abtropfen lassen, Sardellen fein hacken, Oliven in Scheiben schneiden. Das Hackfleisch mit gut ausgedrücktem Ciabatta, Paprikamischung, Sardellen, Oliven, Eiern, Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermengen. Aus der

Masse einen Laib formen, diesen in die gefettete Form geben und im vorgeheizten Ofen in 45–50 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

3 Inzwischen die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob zerpfücken. Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Alles mit 5 EL Olivenöl, Meersalz und etwas Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Dieses in den heißen Ofen geben und die Kartoffeln in 35–40 Minuten goldbraun backen, ggf. zwischendurch wenden.

4 Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, dann in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben in den letzten 15 Minuten des Hackbratens auf den Hackbraten legen, mit übrigem Öl beträufeln und mitgaren. Hackbraten mit den Kartoffelspalten anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

PRONTO, BITTE!

Eine Mahlzeit in Minuten

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

25
Minuten

SÜDTIROLER-SPECK-BRÖTCHEN

Panini con speck e formaggio al forno

FÜR 12 STÜCK

200 g Südtiroler Speck
2 Frühlingszwiebeln
100 g Südtiroler Bergkäse
400 g Schmand
6 Ciabattabrötchen
zum Aufbacken
1/2 Bund Schnittlauch
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Südtiroler Speck fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Bergkäse grob reiben. Schmand mit Speck und Frühlingszwiebeln verrühren, die Masse mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die ungebackenen Brötchen waagerecht halbieren, auf der Schnittfläche dick mit der Schmandmasse bestreichen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

2 Die Brötchenhälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen in ca. 13 Minuten goldbraun und knusprig backen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die gebackenen Südtiroler-Speck-Brötchen aus dem Backofen nehmen, mit Schnittlauch bestreuen und heiß oder lauwarm abgekühlt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

25
Minuten

GNOCCHI mit Kräuter-Limetten-Pesto

Gnocchi al pesto di erbe e lime

FÜR 4 PERSONEN

40 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum
1 Bund Zitronenmelisse
2 Knoblauchzehen
1 Biolimette
7 EL natives Olivenöl extra
50 g frisch geriebener
Parmesan
1 kg Gnocchi (Kühlregal)
50 g Rucola
etwas Salz und frisch gemahle-
ner schwarzer Pfeffer

1 Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und grob zerreiben. Die Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht halbieren und auspressen.

2 Pinienkerne, Kräuter, Knoblauch und Limettensaft mit 6 EL Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Den gerie-
benen Parmesan und die Limettenschale unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

3 Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin in ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun und kross braten. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die gebratenen Gnocchi mit Rucola und Pesto vermengen. Das Gericht auf Teller verteilen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten





25
Minuten

HÄHNCHENWRAPS mit Salat und Parmesan

Wrap con pollo, insalata e parmigiano

FÜR 8 STÜCK

- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Mayonnaise
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1/2 Biozitrone (Saft)
- 1 TL Worcestersoße
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- 500 g Hähnchenbrustinnchenfilets
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 Romanasalatherzen
- 150 g Kirschtomaten
- 50 g Croûtons
- 8 Weizen-Tortillas
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen und fein hacken. 1 Mayonnaise mit Senf, Zitronensaft und Worcestersoße in einer Schüssel verrühren. Knoblauch und 20 g geriebenen Parmesan unterrühren. Die Creme mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Das Hähnchenfleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hähnchenfleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Paprikapulver würzen, dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und in grobe Stücke zupfen oder schneiden.

3 Die Romanasalatherzen putzen und in einzelne Blätter teilen. Diese waschen

und trocken schleudern, dann in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und vierteln.

4 Hähnchen, Salat, Tomaten, Croûtons und restlichen Parmesan mit etwa der Hälfte der Creme vermengen. Tortillas mit der übrigen Creme bestreichen und etwas Salatmischung daraufgeben. Die Ränder dabei frei lassen und die Seiten der Tortillas einschlagen. Alles fest einrollen und die Wraps schräg halbieren. Die Hähnchen-Wraps dann nach Belieben jeweils in einen Streifen Butterbrot-papier wickeln und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

25
Minuten

BUNTER PAPRIKA-PASTA-SALAT

Insalata colorata di pasta e peperoni

FÜR 4 PERSONEN

250 g Risoni (reisförmige kurze Nudeln)
3 Paprikaschoten, bunt gemischt
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum und Minze)
100 ml natives Olivenöl extra
3 EL heller Balsamicoessig
1/2 TL Senf
40 g gemischte Kerne (z.B. Pinien-, Sonnenblumen- und Kürbiskerne)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Risoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit die Paprikaschoten waschen, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen hacken.

2 Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Essig, Öl, Senf, 1 TL Salz und etwas Pfeffer verquirlen. Die Kerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Risoni abgießen und abschrecken. Paprika, Pasta und geröstete Kerne mit dem Dressing vermengen. Den Salat auf Schalen verteilen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



30
Minuten

TOMATEN-PAPRIKA-SUPPE mit Schafskäse

Zuppa di pomodori, peperoni e feta

FÜR 4 PERSONEN

- 1 **Zwiebel**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 2 **große rote Paprikaschoten**
- 1 **roter Peperoncino**
- 2 EL **natives Olivenöl extra**
- 1 kg **stückige Tomaten (Dose)**
- 2 EL **Tomatenmark**
- 1-2 TL **flüssiger Honig**
- 1 TL **edelsüßes Paprikapulver**
- 1/2 Bund **Petersilie**
- 100 g **Schafskäse**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Paprika und Peperoncino waschen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Paprika und Peperoncino dazugeben und kurz mitdünsten. Die stückigen Tomaten sowie Tomatenmark, Honig, Paprikapulver, Salz und Pfeffer dazugeben und alles 10 Minuten sanft köcheln lassen.

3 Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein

hacken. Den Schafskäse abtropfen lassen und grob zerbröckeln. Die Tomaten-Paprika-Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Suppenschalen verteilen, mit gehackter Petersilie und Schafskäse bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Wer cremige Suppen bevorzugt, püriert die Tomaten-Paprika-Suppe, bevor sie abgeschmeckt wird und röhrt 1 EL Mascarpone unter. Zur würzigen Suppe passt in Scheiben geschnittenes, nach Belieben leicht geröstetes Ciabatta.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



15
Minuten

QUARKCREME mit Apfel-Mandel-Topping

*Crema al quark con topping
di mele e mandorle*

FÜR 4 PERSONEN

30 g Mandelkerne
1 großer Apfel
1-2 EL Ahornsirup
2 EL Biozitronensaft
2-3 EL Amaretto
1 reife Banane
2 EL Zucker
1 Pck. Vanillezucker
400 g Quark
300 g Joghurt
50 ml Bioorangensaft

1 Für das Topping die Mandeln hacken. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in der Küchenmaschine oder auf der Küchenreibe grob raspeln. Mandeln und Apfel mit Ahornsirup, Zitronensaft und Amaretto vermengen.

2 Banane schälen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Das Bananenmus mit Zucker, Vanillezucker, Quark, Joghurt und Orangensaft cremig schlagen. Die Quarkcreme auf 4 Gläser (à ca. 200 ml) verteilen, mit dem Apfel-Mandel-Topping garnieren und sofort servieren.

TIPP: Je nach Süße der Banane können Sie auf den Zucker in der Creme verzichten. Wer mag, röstet die Mandeln fürs Topping kurz an, bis sie duften.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



SCHÖKO- TRÄUME

Halten Sie sich gut fest, sonst **schweben Sie**
beim Anblick unserer Schokoladenkreationen
gleich auf Wolke sieben - wetten?



SCHOKOLADEN- KUCHEN *mit Schokoladenglasur*

Rezept auf Seite 79



VEGANES HASELNUSS-SCHOKOLADEN-EIS

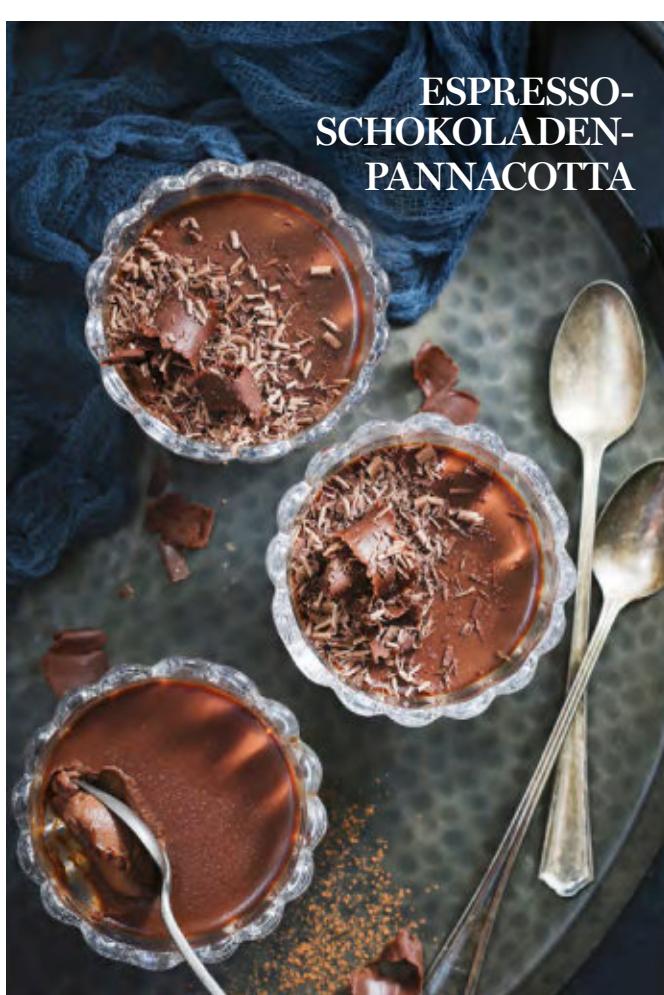


Alle Rezepte auf Seite 79/80

SCHOKO-LAVAKÜCHLEIN mit Karamell



ESPRESSO-SCHOKOLADEN- PANNACOTTA



SAFTIGER SCHOKO- BLECHKUCHEN mit weißer Schokolade



SEHR FEIN!



GEBACKENER SCHOKO-RICOTTA-PUDDING mit Vanilleeis



Gebackener Schokoladen-Ricotta- Pudding mit Vanilleeis

Sformato di ricotta e cioccolato con gelato alla vaniglia

FÜR 4 PERSONEN

150 g Zartbitterkuvertüre
3 Eier
150 g Ricotta, gut abgetropft
200 g Sahne
1 Prise Salz
50 g feiner Zucker
2 EL Butter
100 g Zartbitterschokolade
4 Kugeln Vanilleeis

1 Kuvertüre grob hacken und in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen, dann etwas abkühlen lassen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen. Die Eigelbe mit Ricotta und 5–6 EL Sahne in einer Schüssel verrühren. Das Eiweiß in einer separaten Schüssel mit dem Salz steif schlagen, dabei nach und nach langsam den Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee weiterschlagen, bis er glänzt und Spitzen zieht. Die abgekühlte, noch flüssige Kuvertüre unter die Eigelbmasse rühren, anschließend den Eischnee vorsichtig unterheben.

3 Die Butter in einer ofenfesten Pfanne oder Form (Ø ca. 24 cm) zerlassen. Die Schokoladenmasse einfüllen und auf dem Herd 3–4 Minuten garen, bis sie am Rand leicht fest wird. Den Pudding dann in den vorgeheizten Backofen stellen und darin noch ca. 5 Minuten garen.

4 In der Zwischenzeit restliche Sahne in einem kleinen Topf erhitzen, dann vom Herd nehmen. 70 g der Schokolade in Stücke brechen und langsam in der heißen Sahne schmelzen lassen. Die Soße mit dem Schneebesen kurz glatt rühren. Übrige Schokolade fein reiben. Pudding aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Schokoladensoße und Vanilleeis daraufgeben, alles mit der geriebenen Schokolade bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Schokoladenkuchen mit Schokoladenglasur

Torta glassata al cioccolato

FÜR 1 KUCHEN (Ø CA. 18 CM)

100 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
150 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Ausstäuben
100 g Zartbitterschokolade
75 g brauner Zucker
3 Eier
50 g gehackte Mandeln
1 TL Backpulver
2 TL Kakaopulver
2 EL Rotwein
150 g Zartbitterkuvertüre
10 g Kokosfett

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Gugelhupfform (Ø ca. 18 cm) gründlich mit Butter fetten und mit Mehl ausstäuben. Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen. Die weiche Butter mit dem Zucker hellcremig aufschlagen. Die Eier nach und nach unterrühren.

2 Die geschmolzene, leicht abgekühlte Schokolade unterziehen. Mehl, Mandeln, Backpulver und Kakao vermischen und mit dem Wein unterrühren. Den Teig in die vorbereitete Form geben, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen 30–35 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Eine Stäbchenprobe machen. Den Kuchen kurz in der Form ruhen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.

3 Zum Glasieren die Kuvertüre hacken und zwei Drittel davon über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kuvertüre dabei nicht über 50 °C erwärmen. Kuvertüre vom Wasserbad nehmen, restliche Kuvertüre und Kokosfett dazugeben und

unter Rühren schmelzen. Die Schüssel noch einmal für 5–10 Sekunden auf das warme Wasserbad setzen und alles gut durchrühren. Die Mischung sollte eine Temperatur von 31–32 °C haben. Kuchen mit Gitter auf eine Unterlage setzen. Die Glasur auf dem ausgekühlten Kuchen verteilen, sodass sie an den Seiten herunterläuft, dann fest werden lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



Schoko-Lavaküchlein mit Karamell

Tortino di cioccolato con cuore fondente al caramello



Veganes Haselnuss-Schokoladen-Eis

Gelato vegano nocciola e cioccolato

FÜR 4 PERSONEN

150 g Zartbitterschokolade (70 % Kakao)
300 ml Haferdrink
180 g Haselnussmus
60 g Muscovado-Zucker
1/2 g Johannisbrotkernmehl
1/2 g Guarkernmehl

1 Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen, dann etwas abkühlen lassen. Haferdrink, Haselnussmus, Zucker, Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl in einen Standmixer geben und gründlich mixen.

2 Die geschmolzene Schokolade dazugeben und alles erneut gut mixen. Die Mischung in ein flaches Metallgefäß füllen, abdecken und ca. 3 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen, bis alles gefroren ist. Die gefrierende Eismasse dabei zwischendurch immer wieder kräftig umrühren. Zum Servieren Kugeln vom Eis abstechen und in Schälchen anrichten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten zzgl. 3 Stunden Kühlzeit

FÜR 4 PERSONEN

100 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
50 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Ausstäuben
60 g weiche Karamellbonbons
100 g Zartbitterkuvertüre (mind. 60 % Kakao)
3 Eier
75 g Zucker
2 EL Kakaopulver zzgl. etwas mehr zum Bestäuben

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 4 ofenfeste Förmchen (Ø à 7–8 cm) mit Butter fetten und mit Mehl ausstäuben, überschüssiges Mehl herausklopfen. Karamellbonbons grob hacken.

2 Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen, leicht abkühlen lassen. Die Butter in Stücken unterrühren. Eier und Zucker in einer separaten Schüssel schaumig schlagen. Abgekühlte Schokoladenmischung unterziehen. Mehl und Kakaopulver vermischen, darüber sieben und unterheben. Zwei Drittel des Teigs in die vorbereiteten Förmchen füllen. Je eine kleine Mulde in den Teig drücken und die Karamellbonbons hineingeben. Den restlichen Teig darauf verteilen.

3 Die Küchlein im vorgeheizten Backofen 15–18 Minuten backen. Der Kern sollte noch flüssig sein. Zum Testen vorsichtig auf die Mitte drücken (Achtung heiß!). Gibt sie noch leicht nach, ist der Kern flüssig. Küchlein auf Teller stürzen und mit Kakaopulver bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Espresso-Schokoladen-Pannacotta

Panna cotta al caffè e cioccolato

FÜR 4 PERSONEN

3 Blatt Gelatine
80 g Zartbitterschokolade
 (mind. 75 % Kakao)
400 g Sahne
2 Pck. Vanillezucker
2 TL Instant-Espressopulver

1 Die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Schokolade in Stücke brechen. Sahne mit Vanillezucker und 60 g Schokolade in einem Topf erhitzen, sodass die Schokolade langsam schmilzt. Das Espressopulver unterrühren und unter Rühren auflösen.

2 Sahnemischung vom Herd nehmen. Die Gelatine gründlich ausdrücken und unter Rühren in der warmen Sahnemischung auflösen. Diese in 4 Dessertschälchen füllen und mindestens 3 Stunden kalt stellen. Fest gewordene Pannacotta aus dem Kühlschrank nehmen und die restliche Schokolade darüberraspeln. Das Dessert sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten**
 zzgl. 3 Stunden Kühlzeit



Wunderbohne Kakao

Die Basis von Schokolade hat es in sich: Kakao wirkt entspannend, kann Herz und Knochen stärken und die Abwehrkräfte unterstützen. Je höher der Kakaogehalt, desto besser die Schokolade.



Saftiger Schokoladen-blechkuchen mit weißer Schokolade

Torta soffice al cioccolato fondente con cioccolato bianco

FÜR 1 KUCHEN (35 X 20 CM)

100 g weiße Schokolade
200 g Zartbitterkuvertüre
200 g Butter
4 Eier
150 g brauner Zucker
150 g Mehl
1 TL Backpulver
2 EL Kakaopulver

1 Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech (35 x 20 cm) mit Backpapier auslegen. Weiße Schokolade grob hacken und beiseitestellen. Die Kuvertüre ebenfalls hacken und mit der Butter über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen. Die Mischung leicht abkühlen lassen.

2 Eier und Zucker schaumig schlagen, die leicht abgekühlte Schoko-Butter-Mischung gründlich unterrühren. Mehl mit Backpulver und Kakao vermischen, darüber sieben und unterheben.

3 Die Hälfte des Teig auf dem Backblech verteilen, die weiße Schokolade daraufstreuen. Restlichen Teig darauf verteilen und glatt streichen. Teig im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Der Kuchen sollte im Innern sehr saftig sein. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen, dann in ca. 20 Stücke schneiden und servieren.

TIPP: Zusätzlich einige grob gehackte Walnusskerne auf den Teig streuen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten**

Schokoladentarte

Tarte al cioccolato

FÜR 1 KUCHEN (Ø CA. 24 CM)

150 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
100 g Zucker
250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
25 g Mandelmehl
1 Eigelb
1/2 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
400 g Zartbitterschokolade (mind. 56 % Kakao), gehackt
260 g Sahne
120 ml Milch
3 Eier
etwas Kakaopulver zum Bestäuben

1 Butter und Zucker schaumig schlagen. Mehl, Mandelmehl, Eigelb und Vanilemark dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas kaltes Wasser bzw. etwas mehr Mehl einarbeiten. Teig 60 Minuten kalt stellen. Eine Tarteform (Ø ca. 24 cm) mit Butter fetten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, Form damit an Boden und Rand auskleiden. Teig 20 Minuten kalt stellen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Im Ofen ca. 15 Minuten blindbacken. Hülsenfrüchte samt Backpapier entfernen und den Kuchen abkühlen lassen.

3 Schokolade in eine Schüssel geben. Sahne und Milch aufkochen und über die Schokolade gießen. Alles ca. 10 Minuten stehen lassen, dann rühren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Etwas abkühlen lassen, Eier unterrühren und die Masse auf den Teigboden gießen. Den Backofen auf 110 °C Umluft einstellen, die Tarte darin ca. 35 Minuten backen. Auskühlen lassen, dann 30 Minuten kalt stellen. Die Tarte mit etwas Kakaopulver bestäubt servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden**
 zzgl. ca. 2 Stunden Kühlzeit

SÜNDHAFT GUT



Das 2-Jahresabo

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



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

Bei Urlaub oder
Unpässlichkeiten
bequem pausieren

Stets die besten
saisonalen Rezepte

Versandkostenfreie
Lieferung

Keine Ausgabe
mehr verpassen

Mit kulinarischen
Tipps durch das
Kalenderjahr

Jede Ausgabe früher
als im Kiosk erhalten



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

39,90 €

1-Jahresabo

mit Gratis-Prämie

Jetzt *so isst Italien* zum exklusiven Vorteilspreis sichern,
18 % sparen und Gratis-Prämie im Wert von
bis zu 41,94 € bekommen.*
Bestellnummer: SII190NE

EINKAUFSGUTSCHEIN VON ASA SELECTION (WERT 30 €)

ASA Selection bietet hochwertige und preisgekrönte Geschirre und Accessoires aus Keramik an. Ob Frühstückstisch oder Dinner-tafel, mit diesen Tellern, Schüsseln und Co. wird ihr Tisch immer zum einladenden Blickfang. Sparen Sie mit diesem Gutschein beim Kauf Ihres ASA Selection-Lieblingsprodukts 30 Euro.

Wert: 30,00 €*, für Sie: GRATIS

Prämie: F1475

*Exklusive
Prämie*



Gratis

MAGAZIN „DIE 100 BESTEN REZEPTE AUS ITALIEN“

Mit diesem prall gefüllten Sammelwerk aus den beliebtesten Klassikern der italienischen Küche sowie vielen neuen raffinierten Kreationen für jeden Geschmack und jede Jahreszeit sind viele genussvolle Momente garantiert. Erleben Sie auf 226 Seiten den Zauber von Pasta, Pizza, Dolci und mehr!

Wert: 9,90 €*, für Sie: GRATIS

Prämie: F1480

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

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

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

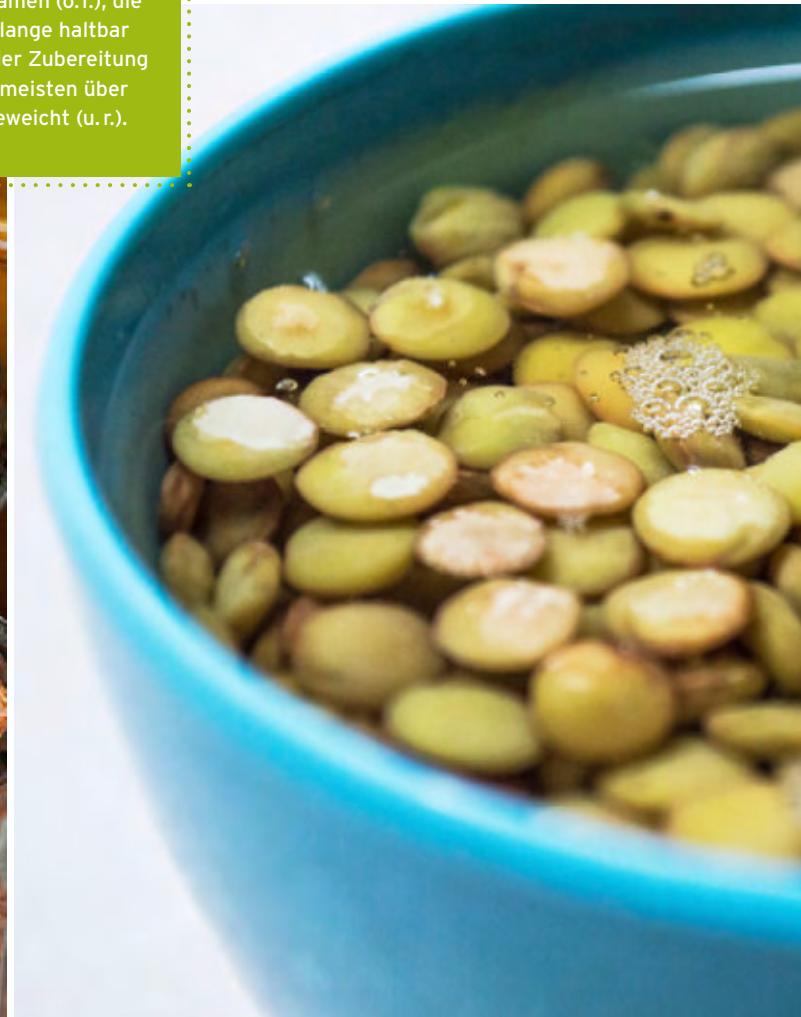


„SolsstItalien“ auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk-App „falkemedia“ lesen!



Klein & oho

Linsen verbergen in ihren Hülsen (o.l.) je zwei bis drei flache Samen (o.r.), die getrocknet lange haltbar bleiben. Vor der Zubereitung werden die meisten über Nacht eingeweicht (u. r.).



GESUND ALL'ITALIANA

Dieses Mal: Linsen

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



Kunterbunt gesund. Linsen sind ein farbenfrohes Superfood, das unserem Körper in vielerlei Hinsicht Gutes tut. Sie zählen zu den wohl ältesten Kulturpflanzen und wurden bereits vor über 8000 Jahren angebaut. Ihre kleinen, flachen, scheibenförmigen Samen erinnern optisch an Diskusscheiben in Miniaturformat. Und diese Scheiben haben es in sich: Die ballaststoffreichen Hülsenfrüchte liefern dem Körper wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, sie verfügen über einen hohen Eiweiß- und geringen Fettgehalt. Damit sind Linsen nicht nur gute Sattmacher, sondern ebenso gut für das Immunsystem, das Herz und die Figur. Dank ihrer Farbe sorgen die kleinen Gesundpakete auch für gute Laune auf dem Teller. Durch ihren hohen Gehalt an Ballaststoffen machen Linsen lange satt. Da die in ihnen enthaltene resistente Stärke nicht in einfachen Zucker abgebaut wird, steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr nicht stark an und die Insulinausschüttung bleibt gering. Durch den niedrigen glykämischen Index sind Linsen auch für Menschen mit Diabetes gut verträglich. Die resistente Stärke führt außerdem zur Bildung von kurzkettigen Fettsäuren, die positiv auf die Darmflora wirken und helfen, die Zusammensetzung der Darmbakterien zu korrigieren sowie Entzündungen im Körper zu verhindern. Die Ballaststoffe machen Linsen jedoch schwerverdaulich und können zu Blähungen führen. Der Darm kann sich aber an eine ballaststoffreiche Ernährung gewöhnen. Die richtige Wahl von Kräutern und Gewürzen, beispielsweise Anis, Fenchel oder Kümmel, kann unterstützend gegen Blähungen helfen. Da geschälte Linsen weniger Ballaststoffe enthalten als ungeschälte, sind besonders gelbe und rote Linsen für die Gewöhnung des Darms gut geeignet. Wer die kleinen Kraftscheiben gut verträgt, kann ruhig zu den ungeschälten Linsen greifen. Denn die meisten Geschmacks-

und Nährstoffe befinden sich in der Linsenschale. Die Mineralstoffe Magnesium und Kalium und das Vitamin Folsäure in den Linsen unterstützen das Herz-Kreislauf-System. Auch die cholesterin- und triglyceridsenkende Wirkung der Mini-Diskusse ist gut für die Herzgesundheit. Von den enthaltenen B-Vitaminen profitiert das Nervensystem. Zink sowie die sekundären Pflanzenstoffe, die als natürliche Antioxidantien wirken und freie Radikale binden, stärken das Immunsystem. Dass die kleinen Hülsenfrüchte gute Eiweiß- und Eisenlieferanten sind, macht sie für Vegetarier und Veganer besonders wertvoll. Linsen liefern sechs der acht essenziellen Aminosäuren. In Kombination mit vollwertigem Reis erhält der Körper alle acht. Auch beim Eisen ist ein Griff in die Küchentrickkiste zu empfehlen. Um die Eisenaufnahme zu verbessern, sollten die Hülsenfrüchte immer mit Vitamin C haltigen Lebensmitteln verspeist werden. Linsen enthalten pflanzliche Purine, die den Harnsäurespiegel im Blut erhöhen können. Darum sollten Gichtpatienten die Menge der verzehrten Linsen mit Arzt oder Ärztin besprechen.

3 TOP-INFOS ÜBER LINSEN

DARMWOHL

Linsen sind reich an Ballaststoffen, die im Dickdarm zu kurzkettigen Fettsäuren umgewandelt werden. Diese haben eine positive Wirkung auf die Darmflora, helfen Giftstoffe auszuscheiden und schließlich die Zusammensetzung der Darmbakterien zu korrigieren.

HERZENSGLÜCK

Je dunkler die Linsen, desto mehr sekundäre Pflanzenstoffe, sogenannte Polyphenole, enthalten sie. Diese wirken antioxidativ, entzündungshemmend und blutdruckregulierend und damit positiv auf das Herz-Kreislauf-System. Außerdem verringert der Verzehr von Linsen das „böse“ Cholesterin und hilft, das „gute“ zu erhöhen. Auch durch Magnesium, Kalium, Folsäure sowie Ballaststoffe mindern Linsen die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

NERVENNAHRUNG

Neben nierenstärkendem Magnesium enthalten Linsen auch wertvolle B-Vitamine. Diese fördern ein gesundes Nervensystem und unterstützen die Bildung von roten Blutkörperchen.



Ob gelb, rot, grün, braun oder schwarz, Linsen gibt es in vielen Farben. Getrocknet sollten die meisten von ihnen vor der Zubereitung gewaschen und über Nacht in der dreifachen Menge Wasser eingeweicht werden. Die unerwünschten Phytinsäuren werden so ausgeschwemmt. Diese Anti-Nährstoffe verhindern, dass der Körper die guten Nährstoffe der Linsen aufnehmen kann. Am nächsten Tag werden sie in frischem Wasser gekocht. Salz wird erst nach dem Kochen dazugegeben, da es den Garprozess hemmen kann. Wer das Aroma der Linsen intensivieren möchte, gibt nach dem Garen noch einen Spritzer Säure (Essig oder Zitronensaft) hinzu. Genießen Sie unsere kunterbunt gesunden Linsengerichte.

Spaghetti mit veganer Linsen-Pilz-Bolognese

Spaghetti al ragù vegano di lenticchie e funghi

FÜR 4 PERSONEN

- 1** Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g Champignons
1 Karotte
120 g braune Linsen
3 EL natives Olivenöl extra
1 EL Tomatenmark
150 g stückige Tomaten (Dose)
250 ml heiße Gemüsebrühe
1/2 TL Chiliflocken
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1/2 TL Thymianblättchen
400 g Spaghetti
1 EL Biozitronensaft
40 g frisch geriebener veganer Parmesan
einige Basilikumblättchen
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Pilze putzen und hacken. Karotte schälen und würfeln. Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Pilze, Karotte und Linsen kurz mitdünstten, dann Tomatenmark, Tomaten sowie Brühe dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Muskat und Thymian würzen und ca. 40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.

2 Die Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Bolognese mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti abgießen und mit der veganen Bolognese auf Teller verteilen. Die Pasta mit veganem Parmesan und Basilikum servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

Linsensalat mit Bohnen, Roter Bete & Ingwerdressing

Insalata di lenticchie, fagioli e barbabietola con dressing allo zenzero

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g** Rote-Bete-Knollen
1 EL Kümmelsaat
50 ml Weißweinessig
3 EL Zucker
300 ml Bioorangensaft
300 ml Gemüsebrühe
200 g gelbe Linsen
150 g grüne Bohnen
150 g dicke Bohnen
100 g TK-Erbsen
80 g Babyspinat
1/2 Bund Minze
40 g Ingwer, gerieben
4 EL heller Balsamicoessig
4 EL Biozitronensaft
1 EL Ahornsirup
6 EL natives Olivenöl extra
60 g Walnusskerne, gehackt
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Weißweinessig und Zucker 35–40 Minuten garen. Inzwischen Orangensaft und Brühe aufkochen, die Linsen darin bei kleiner Hitze abgedeckt ca. 20 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen. Grüne Bohnen putzen, waschen und schräg halbieren. In kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Dicke Bohnen und gefrorene Erbsen nach 2 Minuten mitblanchieren. Alles abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Rote Bete abgießen, abschrecken, schälen und in Spalten schneiden.

2 Für das Dressing Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen hacken und mit Ingwer, Balsamicoessig, Zitronensaft, Ahornsirup, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Linsen abgießen und abtropfen lassen. Mit Bohnen, Erbsen, Roter Bete und Dressing vermengen, Spinat untermischen. Salat auf eine Platte geben und mit Nüssen bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



Linsen sind
nährstoffreiche
Küchenschätze



SPAGHETTI mit veganer Linsen-Pilz-Bolognese



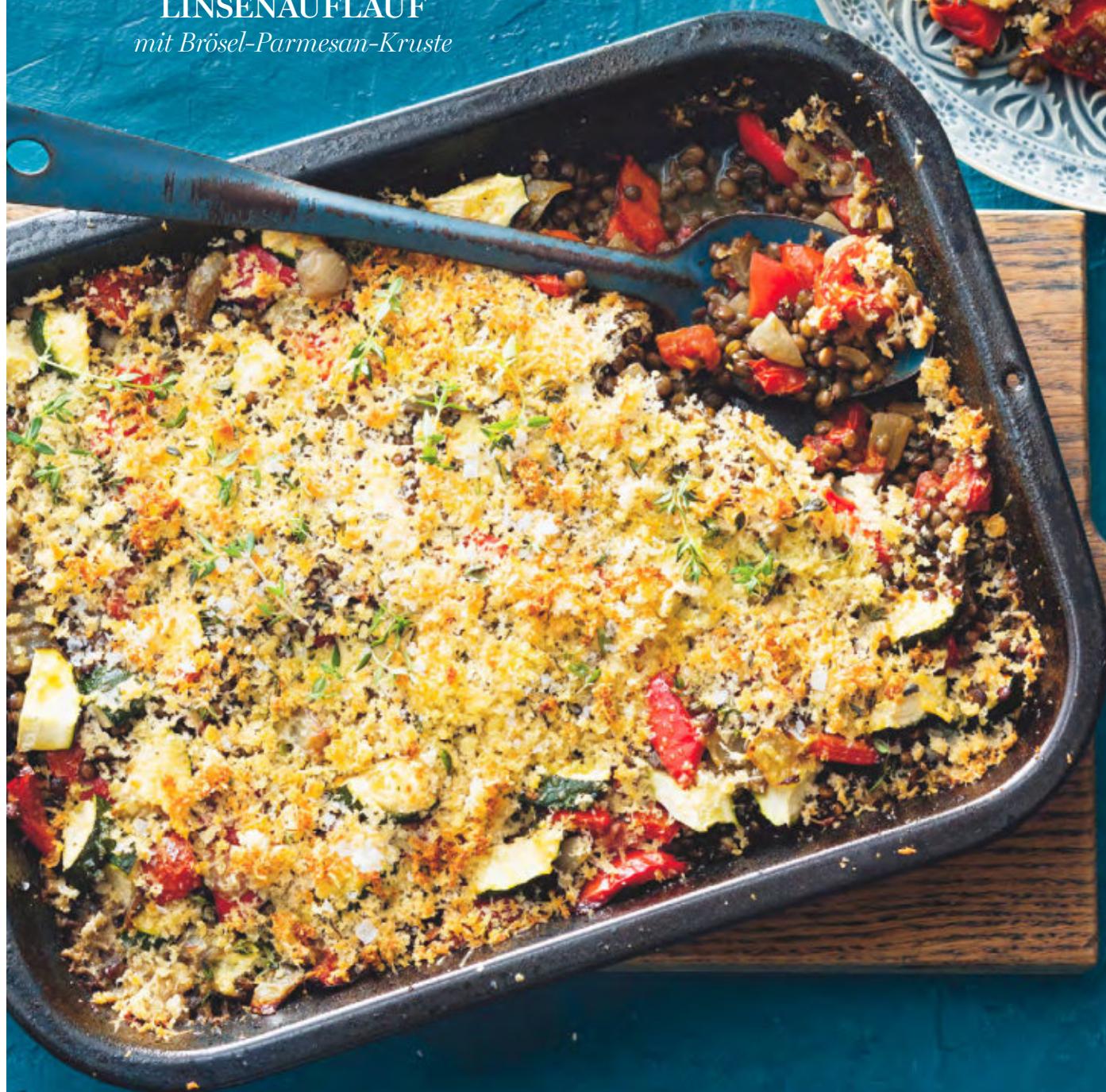
Doppelherz

Diese vegane Bolognese trifft mitten ins Herz. Denn nicht nur Linsen sind gut fürs Herz-Kreislauf-System, sondern auch das in Tomaten enthaltene Lycopin, dessen Menge beim Kochen steigt.

Heißes Eisen

Um das in Linsen enthaltene Eisen gut aufzunehmen, benötigt der Körper auch Vitamin C. Das steckt in Paprika. Damit wird dieses leckere Gratin zum idealen Eisenlieferanten und sichert so den Sauerstofftransport im Körper.

LINSENAUFLAUF *mit Brösel-Parmesan-Kruste*



Linsenauflauf mit Brösel-Parmesan-Kruste

Sformato di lenticchie in crosta di parmigiano e crumble

FÜR 4 PERSONEN

- je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe**
- 1 rote Paprikaschote**
- 1 Zucchini**
- 2 Tomaten**
- 1/2 Bund Thymian**
- 375 g braune Linsen (eingeweicht)**
- 2 Lorbeerblätter**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 750 ml heiße Gemüsebrühe**
- 75 g Semmelbrösel**
- 60 g frisch geriebener Parmesan**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel sowie Knoblauch

schälen und fein würfeln. Paprika, Zucchini und Tomaten waschen, putzen und klein schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, 1 EL davon zum Garnieren beiseitelegen. Gemüse und Kräuter mit Linsen, Lorbeerblättern, Olivenöl und Brühe in einer Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) vermischen, mit Alufolie bedeckt ca. 45 Minuten backen.

2 Alufolie entfernen, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Brösel und Parmesan mischen und auf den Linsenmix streuen. Alles in weiteren 15 Minuten goldbraun überbacken. Das Gericht mit restlichem Thymian garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



Linsen sind gut für Herz, Darm und die Figur

FÜR 4 PERSONEN

- 150 g rote Linsen**
- 3 EL Kürbiskerne**
- 125 g Joghurt**
- 2 TL süßer Senf**
- 3 EL Hanföl (alternativ Haselnussöl)**
- 3 Kohlrabi**
- 1 säuerlicher Apfel**
- 2 TL Biozitronensaft**
- 2 Stiele Petersilie**
- 30-40 g Vollkornsemmelbrösel**
- 2-3 EL Mandelmus**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die roten Linsen in einem Topf in ca. 300 ml kochendem Wasser bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel in etwa 10 Minuten weich garen. Dann vom Herd nehmen, ggf. in ein Sieb abgießen und lauwarm abkühlen lassen.

2 Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne leicht anrösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Für das Salatdressing den Joghurt in einer Schüssel mit Senf, etwas Salz und Pfeffer so-

wie Hanföl glatt rühren. Kohlrabi putzen und waschen. Die zarten Blätter beiseitelegen, die Knollen dann schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Den Apfel waschen und bis auf das Kerngehäuse ebenfalls grob raspeln, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Apfel- und Kohlrabi-raspel mit dem Dressing vermischen.

3 Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Hälfte davon mit Linsen, Semmelbröseln und Mandelmus in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 8 Bratlinge formen. Das Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in ca. 5 Minuten hellbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Die beiseitegelegten zarten Kohlrabi-blätter hacken. Die Linsenbratlinge mit dem Kohlrabi-Apfel-Salat anrichten. Das Gericht mit Kürbiskernen, Kohlrabi-blättern und übriger Petersilie bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten







LUFTIG Oberhalb des Etschtals thront die
Madonna della Corona am und im Felsen

Zwischen Küste und Gipfeln VENETIEN

Imposante Felsformationen der Dolomiten zieren die venezianische Kulisse ebenso wie die berühmte **Lagunenstadt Venedig**. Auf zur Entdeckungstour!

FELSENSTARK

Wie ein Schwalbennest scheint die **Madonna della Corona** an der Wand des **Monte Baldo** zu kleben. Wo einst eine kleine Eremitage zu zurückgezogenem Leben einlud, thront heute die verwunschen anmutende Wallfahrtskirche auf über 700 Metern Höhe weit über der Etsch. Von **Brentino** führt ein stufenreicher Wanderweg hinauf zu diesem besonderen Gotteshaus.

DEFTIG & HEISS



KULINARIK

Es gibt Reis! Zur ersten Erbsenernte aß der Doge von Venedig klassischerweise **Risi e Bisi**, ein Gericht aus Reis und jungen Erbsen. Berühmt ist auch die **Fegato alla veneziana**. Die venezianische Kalbsleber wird mit Weißwein und Zwiebeln zubereitet. Auch das **Carpaccio**, ein rohes, mariniertes Rinderfilet, hat seinen Ursprung in der venezianischen Küche.

VENEZIANISCHE WILDLEBER *mit Salbei*

Rezept auf Seite 95

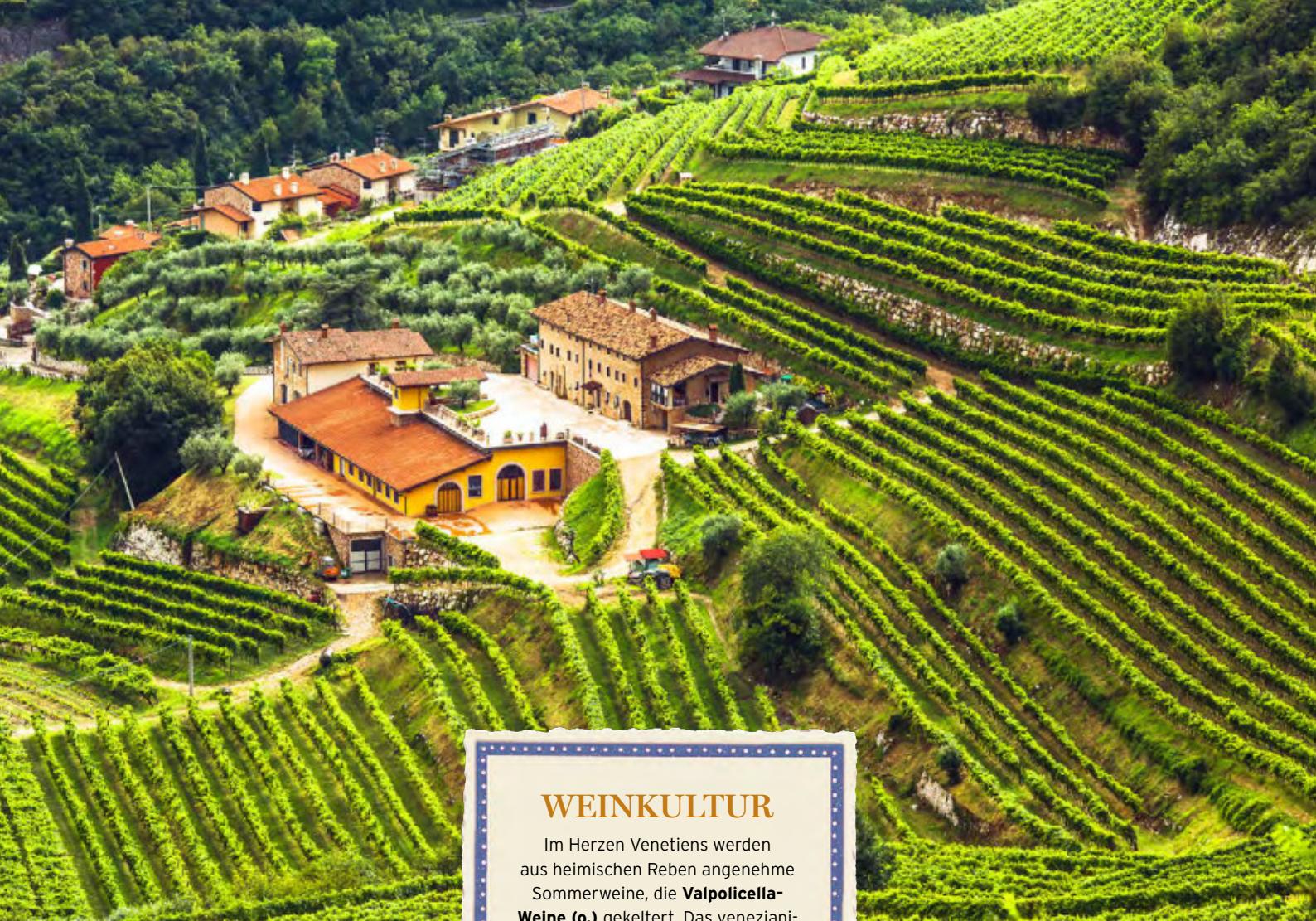


SEHENSWERT

Am Fuße des Monte Baldo liegt am Ufer des Gardasees das Städtchen **Malcesine (o.)** samt verwinkelten Gassen, gemütlichem Hafen und malerischen Aussichten. Ein Berg mit zwei Gipfeln ist der **Lagazuoi (u.l.)** in den Dolomiten, auf den auch eine Seilbahn hinaufführt. In Venetien wird **Baccalà (u.r.)**, Stockfisch, auf unterschiedlichste Weise zubereitet.

STOCKFISCHPÜREE mit Fenchelöl

Rezept auf Seite 96



SUPA PIAZENTINA



WEINKULTUR

Im Herzen Venetiens werden aus heimischen Reben angenehme Sommerweine, die **Valpolicella-Weine (o.)** gekeltert. Das venezianische Schichtdessert **Supa piazzentina (u. l.)** besticht durch Zabaione und knusprige Streusel. Zu den schönsten Orten Italiens zählt die Gemeinde **Asolo (u. r.)**, die jedes Jahr im Frühling zur Woche der Kultur einlädt.



NATÜRLICH & LECKER

Supa piazzentina

Supa piacentina

FÜR 4-6 PERSONEN

FÜR DEN KUCHEN

3 Eier zzgl. 1 Eigelb
80 g Zucker
1 EL Vanilleextrakt
100 g Mehl
1 TL Speisestärke

FÜR DIE STREUSEL

100 g weiche Butter
100 g Zucker
1 Prise Zimtpulver
100 g Mehl
60 g gemahlene Haselnüsse
30 g Mandelblättchen

FÜR DIE ZABAIONE

4 Eier zzgl. 1 Eigelb
40 g Zucker
175 ml Masala

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech (40 x 30 cm) mit Backpapier belegen. Die Eier für den Kuchen trennen. Eiweiß steif schlagen. 4 Eigelbe, Zucker und Vanilleextrakt in eine Schüssel geben, schaumig schlagen, dann nach und nach Mehl und Stärke unterrühren. Eischnee unterheben. Den Teig gleichmäßig auf das Blech streichen und im Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Kuchen auskühlen lassen.

2 Für die Streusel die Butter schaumig schlagen. Zucker, Zimt, Mehl, Nüsse und Mandeln unterkneten und alles zu Streuseln verreiben. Diese auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf dem Blech auskühlen lassen.

3 Für die Zabaione Eier sowie Eigelb mit dem Zucker in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad cremig rühren. Nach und nach 125 ml Masala dazugeben und weiterschlagen, bis die Masse dicklich bindet. Sie darf nicht zu heiß werden, da das Ei sonst gerinnt.

4 Den ausgekühlten Kuchen in kleine Stücke brechen und in 4-6 Dessertgläser geben. Mit dem übrigen Masala beträufeln, dann mit etwas Zabaione bedecken, einige Streusel daraufstreuen und das Schichten aus Kuchen, Creme und Streuseln noch einmal wiederholen. Das Dessert sofort servieren.

TIPP: Wenn die Zeit knapp ist, können Sie einen fertigen Biskuit verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

Venezianische Wildleber mit Salbei

Fegato alle cipolle e salvia



FÜR 4 PERSONEN

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
50 g Speck in Scheiben
800 g Rehleber
2 EL natives Olivenöl extra
1 EL Mehl
100 ml Weißwein
100 ml Fleischbrühe
1 Prise Zucker
4 Stiele Thymian
2 Stiele Salbei

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Den Speck nach Belieben in schmale Streifen oder in kleine Stücke schneiden.

2 Die Rehleber parieren und trocken tupfen. In etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, diese dann jeweils in ca. 5 cm lange Streifen schneiden.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin auslassen. Die Leberstreifen dazugeben und bei großer Hitze rundherum in 3-4 Minuten kräftig anbraten. Schalotten und Knoblauch ebenfalls dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit dem Mehl bestäuben, dieses

kurz anschwitzen, dann mit Wein und Brühe ablöschen. Alles 2-3 Minuten unter Rühren weiterköcheln lassen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

4 Thymian und Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, nach Belieben zerkleinern und zur Leber geben. Das Gericht auf Teller verteilen und sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Rehleber können Sie ebenso gut Kalbsleber nehmen. Servieren Sie das Gericht nach Belieben mit Ciabatta, das sich ideal dazu eignet, die pikante Soße aufzunehmen. Alternativ bieten sich als Begleiter auch eine cremige Polenta oder goldbraun und kross angebratene Polentaschnitten toll an.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

AUTHENTISCH & FEIN

Venezianischer Auflauf mit Conchiglie und Hähnchen

Conchiglioni al forno con ripieno di pollo

FÜR 4 PERSONEN

400 g Conchiglie
1 kg Brathähnchen, gegart,
vom Vortag
2 Stiele Thymian
3 Knoblauchzehen
3 EL Pinienkerne
450 ml Hühnerbrühe
50 g Schwarze Johannisbeeren
200 g Crème fraîche
200 g frisch geriebener Pecorino
etwas natives Olivenöl extra zum
Fetten
1/2 Bund Petersilie
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Pasta in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 6 Minuten sehr al dente garen, dann abgießen und beiseitestellen. Haut des Hähnchens entfernen, Fleisch von den Knochen lösen, in kleine Stücke zupfen und in eine Schüssel geben.

2 Den Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian mit Knoblauch, Pinienkernen und Brühe in einen Topf geben. Die Mischung aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Beeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. Brühe zum Fleisch geben, Crème fraîche, 2/3 vom Pecorino

und Johannisbeeren ebenfalls dazugeben. Alles verrühren und mit Pfeffer würzen.

3 Eine ovale Auflaufform (Länge ca. 35 cm) mit etwas Olivenöl fetten, die Conchiglie mit der Hähnchenmasse füllen und in die Form setzen. Die restliche Flüssigkeit bzw. Füllung darübergeben. Alles mit dem übrigen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit der Petersilie bestreuen und das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

Stockfischpüree mit Fenchelöl

Baccalà mantecato



FÜR 4–6 PERSONEN

1 EL Fenchelsaat
60 ml natives Olivenöl extra
600 g Stockfisch
600 ml Milch
1 Knoblauchzehe
etwas Fenchelgrün
1-2 EL Biozitronensaft
etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Fenchelsaat ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und in ein verschließbares Glas geben. Mit dem Öl auffüllen, verschließen

und über Nacht gut durchziehen lassen. Stockfisch in kaltes Wasser legen und im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.

2 Den eingeweichten Fisch am nächsten Tag gut abspülen und in einem Topf mit der Milch zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten garen. Herausnehmen, von Haut und Gräten befreien und in kleine Stücke zupfen, dabei den Kochsud aufbewahren.

3 Knoblauch schälen und fein hacken. Fenchelgrün waschen und trocken schütteln. Fischstücke mit Knoblauch, 4 EL Fenchelöl und ca. 100 ml Kochsud fein pürieren. Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Auf einen Teller geben, verstreichen, mit dem Fenchelöl beträufeln und mit etwas Fenchelgrün sowie Pfeffer garniert servieren. Dazu passen Grissini oder Weißbrot.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. 8 Stunden Ruhe- bzw. Kühlzeit



Cicchetti – kleine bunte Köstlichkeiten

Die leckeren Snacks aus lokalen Spezialitäten werden in und um Venedig gern in Bars, den Bäckereien, zu einem Glas Wein serviert. Es gibt sie in vielen unterschiedlichen Varianten, z. B. Crostini mit Leber, gratinierte Jakobsmuscheln oder Polpettine (frittierte Bällchen aus Thunfisch oder Rindfleisch). Die Venezianer genießen diese feinen Häppchen – meist mehrere unterschiedliche davon – zu jeder Tageszeit. Eine wunderbare Tradition!



GRANDIOS

Neben Markusdom, Dogenpalast und Rialtobrücke zählt er zu den berühmtesten Sehenswürdigkeiten Venedigs, der **Canal Grande (o.)**. Eine Gondelfahrt ist quasi ein Muss. Den Altarraum der **Basilika des Heiligen Antonius (u.l.)** in Padua zieren Donatello-Meisterwerke. **Nudeln (u.r.)** kommen in der venezianischen Küche in vielen Variationen auf den Tisch.



VENEZIANISCHER AUFLAUF mit Conchiglie und Hähnchen





♥ CULTURA

In Venedig ist Maskenball!

Der frühe Vogel tanzt zum Karneval in Venedig. In der Zeit vom 12. Februar bis zum 1. März 2022 herrscht in der Lagunenstadt Ausnahmezustand. Zehn Tage vor Aschermittwoch, am 20. Februar, wird mit dem Volo dell'Angelo, dem Engelsflug, der Karneval in Venedig offiziell auf dem Markusplatz eröffnet. In den Gassen und Straßen rund um die Piazza San Marco herrscht fortan reges Treiben. Seit dem Spätmittelalter wird das Fest mit immer aufwendigeren Kostümen und den typisch venezianischen Masken gefeiert. Den krönenden Abschluss bildet der Svolto del Leon, der Flug des Löwen, am 1. März. www.carnevale.venezia.it

LA DOLCE VITA

Spannende Geschichten, kulinarische Neuheiten und Hotel-empfehlungen **für die italienischen Momente** in Ihrem Leben



Italiano - Deutsch

<i>il gusto</i>	<i>der Geschmack</i>
<i>leggere</i>	<i>lesen</i>
<i>la vacanza</i>	<i>der Urlaub</i>
<i>sano</i>	<i>gesund</i>
<i>la cucina leggera</i>	<i>die leichte Küche</i>
<i>la pasta integrale</i>	<i>die Vollkornpasta</i>
<i>l'inizio dell'anno</i>	<i>der Jahresbeginn</i>
<i>i buoni propositi</i>	<i>die guten Vorsätze</i>
<i>il tempo libero</i>	<i>die Freizeit</i>
<i>al cioccolato</i>	<i>schokoladig</i>
<i>la carne macinata</i>	<i>das Hackfleisch</i>
<i>le lenticchie</i>	<i>die Linsen</i>

Gardasee feeling mit Luxusambiente

„EALA“, der keltische Begriff für Schwan, zeigt die Noblesse und Feinheit, die dieses außergewöhnliche 5-Sterne-Luxus-Hotel am Gardasee verkörpert. Ein Familienbetrieb auf höchstem Niveau für anspruchsvolle Ruhesuchende ab 16 Jahren. Die erfahrene Hoteliersfamilie Risatti erfüllt mit ihrem Hotel Träume – die der Gäste ebenso wie die eigenen. Der ausgefeilte Neubau besticht durch schlichte Eleganz, moderne Natürlichkeit und einen unverwechselbaren Blick auf das Westufer des Gardasees. Ob Wellnessbereich, Infinity-Pool oder Private Spa, das Wohlgefühl kommt im Hotel niemals zu kurz. Die Null-Kilometer-Philosophie des Küchenchefs Alfio Ghezzi sorgt für eine gute Umweltbilanz der raffinierten Köstlichkeiten, die in Restaurant sowie Bistro serviert werden. Kulturfreunde kommen von Limone sul Garda auf schnellen Wegen in die Städte Trient und Verona. Das „EALA“ ist ein perfekter Ort einzigartiger Entspannung am Ufer des Gardasees. Weitere Informationen unter www.ealalakegarda.com

♥ GUSTO



Stilvoll und messerscharf

In der Messerserie „Amici“ von WÜSTHOF steckt die Seele Kalabriens. In ihr vereint sich die präzise geschmiedete Klinge mit dem individuell gemaserten Olivenholz zu einem zeitlosen Unikat. Die Messer sind einzeln (ab ca. 160 Euro) oder im 5-tlg.-Set inkl. Messerblock (ca. 1200 Euro) erhältlich. Infos und Bestellung unter www.wusthof.com



Süße Leckerbissen

Ravioli zum Dessert? Aber natürlich! Die neue Pastakreation „Süße Ravioli con Cioccolato“ von Giovanni Rana macht's möglich. Im Kakaopastateig verbirgt sich eine feine Füllung mit Schokolade und Haselnussstückchen. Die Ravioli sind nur für kurze Zeit im Kühlregal erhältlich. 250-g-Packung für ca. 3,50 Euro. Weitere Informationen zur Produktvielfalt finden Sie unter www.giovannirana.de



1



2

Rosarote Zeiten

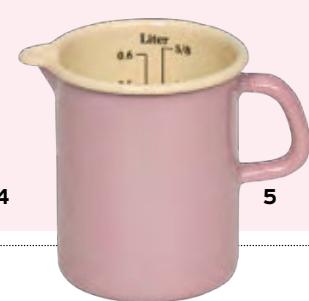
Holen Sie sich die zarte Farbenpracht der italienischen Mandelblüte ins Haus. Diese Accessoires für Küche und Wohnzimmer verströmen rosafarbene Leichtigkeit. 1 BROTKASTEN „Mini Grandy“ von Wesco (www.wesco.de), ca. 34 Euro 2 LIEBLINGSPLATZ Sessel „Kleo“ von Gallery M (www.gallery-m.de) mit drehbarem Gestell, ab ca. 1000 Euro 3 STANDMIXER „K400 Blender“ von KitchenAid (www.kitchenaid.de), mit 1,4-l-Glasbehälter, ca. 330 Euro 4 AUFGETISCHT Speiseteller „GASTRO“ von Bitz, Ø 27 cm, ca. 15 Euro, über www.onekitchen.com 5 MESSBECHER aus Emaille mit 0,5 l Fassungsvermögen, von Riess. Ca. 22 Euro, über www.onekitchen.com



3



4



5

♥ GUSTO



Fix zerkleinern

Mit seiner griffigen Form liegt der Stößel des Gewürzmörsers „Mano“ von Zassenhaus gut in der Hand. So lassen sich Gewürze bequem zerreiben. Ein weiteres Plus: Die Rundung des Stößels passt sich ideal an die Schale an. Der Mörser (Höhe 7,5 cm, Ø 10 cm) ist für ca. 40 Euro im Handel erhältlich und bestellbar unter www.zassenhaus.com

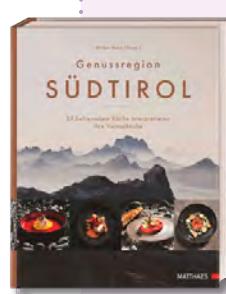


Pizzateig aus Gemüse

Weizenmehl und Hefe sucht man in der Zutatenliste für den „Vollgemüse Pizzaboden“ von Beetgold (www.beetgold.com) vergeblich. Stattdessen bilden Karotten- und Rote-Bete-Trester (als Mehlersatz), glutenfreies Hafermehl, Olivenöl, Flohsamen-schalen und Salz die Basis für knusprige Pizza. Ca. 3,80 Euro je 200-g-Packung.



♥ LEGGERE



Hochgenuss

Elf renommierte Profiköche aus Südtirol verzauen die Leser:innen ihres Buchs „Genussregion Südtirol“ mit 50 Rezepten aus regionalen und saisonalen Produkten. Ob Tatar vom Saibling mit Buttermilch und Wiesenkräutern, Risotto mit Zirbelbutter und Kalbsries oder Topfen-Joghurtmousse mit Beeren - so lässt man Genießerherzen höher schlagen! **Matthaes Verlag, 49,90 Euro**



Meisterwerk

Der 13-fache Pizza-Weltmeister Tony Gemignani präsentiert die Welt des italienischen Exportschlagers. Luftige sizilianische Pizza, klassische neapolitanische Margherita & Co. - mit seinem Kochbuch gelingt Ihnen auch zu Hause meisterlicher Hochgenuss! **Verlag Eugen Ulmer, 25 Euro**

Romantische Begegnung

Beide fremd in Rom, begegnen sich Letty und Alf in einem Italienischkurs. Sie können die Augen nicht voneinander lassen, doch könnten sie unterschiedlicher nicht sein. Erst durch gemeinsames Tanzen finden sie langsam den Weg zueinander. Doch bevor sie ihre neue Liebe in der lauten, leidenschaftlichen Stadt leben können, müssen sie ihre Vergangenheit hinter sich lassen. **Diana Verlag, 10 Euro**



Bewusst & lecker

Dass nachhaltiges und achtsames Kochen nicht kompliziert sein muss, zeigt „Goodful. Das Kochbuch“. Einsteigerrezepte und jede Menge Tipps und Tricks aus der BuzzFeed-Online-Community ermöglichen es, sich einigen wichtigen Themen wie gesunder Lebensstil, Müllreduzierung und Plastikvermeidung anzunehmen. **Südwest Verlag, 26 Euro**



FÜR ALLE LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und neue Bücherwelten.
Jetzt mit KINDERBÜCHER-Magazin plus Soulfood-Heft!

**JETZT
AM
KIOSK!**



**+ 64 SEITEN
EXTRA**

Entspannt kennenlernen:

buecher-magazin.de/probeabo

3 Ausgaben für nur 14,90 Euro!

VEGANER GENUSS

Tierwohl und Nachhaltigkeit rücken zunehmend in den Ernährungsfokus. Dass der **Verzicht auf tierische Zutaten** nicht mit dem Verzicht auf Genuss einhergehen muss, beweisen diese **veganen Soulfood-Rezepte**

KNUSPRIGE REISBÄLLCHEN mit Paprikadip

Rezept auf Seite 105

Runde Sache

Ob als Snack, auf einem Büfett oder als Beilage, diese kross frittierten Reisbällchen sorgen für feinstes Knuspervergnügen. Variieren Sie gern die Zutaten der Füllung, z.B. getrocknete Tomaten und Oliven oder eingelegter Spargel und Kapern.



Seelentröster

Kaum etwas hilft besser gegen graue Laune als Wärme, die durch den Magen geht. Dieser fein belegte Flammkuchen streichelt die Seele auf farbenfrohe Weise. Wer mag, verleiht ihm mit ein paar Tropfen Peperoncinoöl zusätzlich wärmende Schärfe.



FLAMMKUCHEN mit Pilzen und getrockneten Tomaten

Rezept auf Seite 106

HERRLICH CREMIG

Rampenlicht

Hauptrolle statt nur Statist im Suppengrün: In diesem Gericht darf der Knollensellerie zeigen, welches Aroma-Potenzial in ihm steckt. Für etwas Abwechslung bildet er ein harmonisches Duett mit einer Garnitur aus frittierten Salbeiblättern.

SELLERIERISOTTO *mit Birne*

Rezept auf Seite 105

Sellerierisotto mit Birne

Risotto con sedano rapa e pere

FÜR 4 PERSONEN

2 Zwiebeln
400 g Knollensellerie
10 Stiele Thymian
ca. 1,5 l Gemüsebrühe
6 EL natives Olivenöl extra
400 g Risottoreis
2 Birnen
2 EL helle Misopaste
 (z.B. Shiro Miso, nach Geschmack mehr)
2 EL Cashewnussmus
1 EL Biozitronensaft
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
 Den Sellerie putzen, schälen, waschen und auf der Küchenreibe grob raspeln.
 Thymian waschen und trocken schütteln.

Von 2/3 der Stiele die Blättchen abzupfen und grob hacken.

2 Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen und warm halten. In einem größeren Topf 4 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten andünsten. Den Reis dazugeben und ca. 1 Minute mitdünsten.

3 Sellerieraspel und Thymianblättchen unterrühren. Nun so viel Brühe angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Alles bei kleiner bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren weiterkochen, bis der Reis die Flüssigkeit fast ganz aufgenommen hat. Eine weitere Kelle Brühe dazugeben und weiterköcheln lassen, dabei ab und zu rühren. Auf diese Weise nach und nach so viel Brühe dazugeben wie nötig und den Reis unter gelegentli-

chem Rühren 15–20 Minuten garen, bis das Risotto schön sämig ist, die Körner aber noch Biss haben.

4 Inzwischen die Birnen waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. 2 der Viertel in kleine Würfel schneiden, die übrigen in dünne Spalten schneiden. In einer kleinen Pfanne das übrige Olivenöl erhitzen und die Birnenspalten mit dem übrigen Thymian darin 4 Minuten von beiden Seiten anbraten.

5 Birnenwürfel, Misopaste und Cashewnussmus unter das Risotto rühren, dieses mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto auf Teller verteilen und mit gebratenen Birnenspalten und Thymian garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Knusprige Reisbällchen mit Paprikadip

Bocconcini di riso croccanti con salsa di peperoni



FÜR 4 PERSONEN

2 Zwiebeln
2 EL natives Olivenöl extra
1 TL mildes Currysüppchen
1 TL Schwarzkümmelsaat
300 g Risottoreis
etwas Salz
120 g geröstete Paprika in Lake (Glas)
6 EL vegane Mayonnaise
4 EL ungesüßter Kokosjoghurt
2 TL geräuchertes Paprikapulver
1-2 EL Biozitronensaft
ca. 24 kleine grüne Oliven, entsteint

6 EL Semmelbrösel
6 EL Speiststärke
ca. 750 ml Rapsöl zum Frittieren

1 Für die Bällchen die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten glasig dünsten. Currysüppchen und Schwarzkümmel darüberstreuen und kurz mitbraten, dann den Risottoreis unterrühren. Alles unter Rühren ca. 30 Sekunden anbraten, dann mit 500 ml Wasser ablöschen. 1 TL Salz dazugeben, alles einmal aufkochen und abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis das gesamte Wasser aufgenommen hat. Reis vom Herd nehmen und in mindestens 3 Stunden vollständig auskühlen lassen.

2 Für den Dip eingelegte Paprika abtropfen lassen und mit Mayonnaise, Joghurt und Paprikapulver pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken, dann bis zum Servieren kalt stellen.

3 Oliven bereitlegen (große Oliven ggf. halbieren). 1 gehäuften EL Reismasse zu einer Kugel formen, 1 Olive (nhälften) in die Mitte geben und den Reis darüber gut verschließen. Die restlichen Bällchen ebenso füllen und rund formen. Die Semmelbrösel in eine Schüssel geben. In einer zweiten Schüssel die Stärke mit 100 ml Wasser verrühren. Die Bällchen zuerst in der Stärkemischung, dann in den Semmelbröseln wälzen.

4 Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Die Oliven-Reisbällchen darin portionsweise unter Wenden in je 3–4 Minuten hellbraun und knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann heiß mit dem Paprikadip servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
 zzgl. mindestens 3 Stunden Kühlzeit

Pasta mit Schwarzwurzeln und Orange

Pasta con scorzonera e arance

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Bioorangen**
- 4 EL Kalamata-Oliven, entsteint**
- 1 Bund Petersilie**
- 2 Zwiebeln**
- 6 EL heller Balsamicoessig**
- 1 kg Schwarzwurzeln**
- 6 EL natives Olivenöl extra**
- 400 g kurze Pasta (z. B. Penne)**
- 400 g Pflanzensahne (z. B. „Hafer cuisine“)**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Orangen heiß abwaschen und trockenreiben. Die Schale mit einem Zestenreißer abziehen oder mit einem Sparschäler möglichst dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Orangen auspressen, den Saft abmessen und ggf. mit Wasser

auf 500 ml auffüllen. Die Hälfte der Orangenzensten und die Oliven hacken und vermischen. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken und in einem Schälchen mit der Oliven-Orangen-Mischung verrühren.

2 Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Essig in eine große Schüssel mit kaltem Wasser geben. Die Schwarzwurzeln gründlich unter Wasser abbürsten, putzen und schälen, dabei Küchenhandschuhe tragen. Die Stangen schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden und sofort ins Essigwasser geben, damit sie sich nicht verfärben.

3 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Schwarzwurzeln gut abtropfen lassen und bei großer Hitze 5 Minuten im Öl anbraten. Die Hitze herunter-

schalten, sobald sie braun werden. Die Zwiebeln dazugeben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze mitdünsten. Alles mit Orangensaft ablöschen, übrige Orangenzensten dazugeben und das Gemüse bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

4 In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Pasta darin nach Packungsangabe sehr knapp al dente garen. 1 Kelle Nudelwasser zum Gemüse geben, die Pasta abgießen und mit der Pflanzensahne ebenfalls zum Gemüse geben. Alles weitere 2-3 Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis die Pasta gar ist. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und das Gericht mit der Oliven-Orangen-Gremolata bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Flammkuchen mit Pilzen und getrockneten Tomaten

Tarte flambée con funghi e pomodori secchi



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Pck. Flammkuchenteig (Kühlregal, à ca. 40 x 24 cm)**
- 300 g vegane Cashew-Frischcreme (natur)**
- 2 TL schwarze Pfefferkörner**
- etwas Salz**
- 2 rote Zwiebeln**
- 300 g Steinpilze (alternativ Kräuterseitlinge)**
- 2 Knoblauchzehen**
- 4 Stiele Petersilie**
- 8 EL natives Olivenöl extra**
- 8 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)**

50 g Portulak-Salat (alternativ Feldsalat)

1 Flammkuchenteig aus der Packung nehmen und mit dem Papier direkt jeweils auf einem Backblech ausrollen. Den Teig mit der Cashew-Frischcreme bestreichen. Den Pfeffer im Mörser nicht zu fein zerkleinern und auf die Creme streuen. Die Creme außerdem mit etwas Salz würzen.

2 Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden oder hobeln. Die Steinpilze putzen und, falls nötig, mit einem feuchten Tuch abwischen. 4 Pilze längs in Scheiben schneiden, die übrigen Pilze würfeln. Den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

3 Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. 4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne (oder je 2 EL in zwei Pfannen)

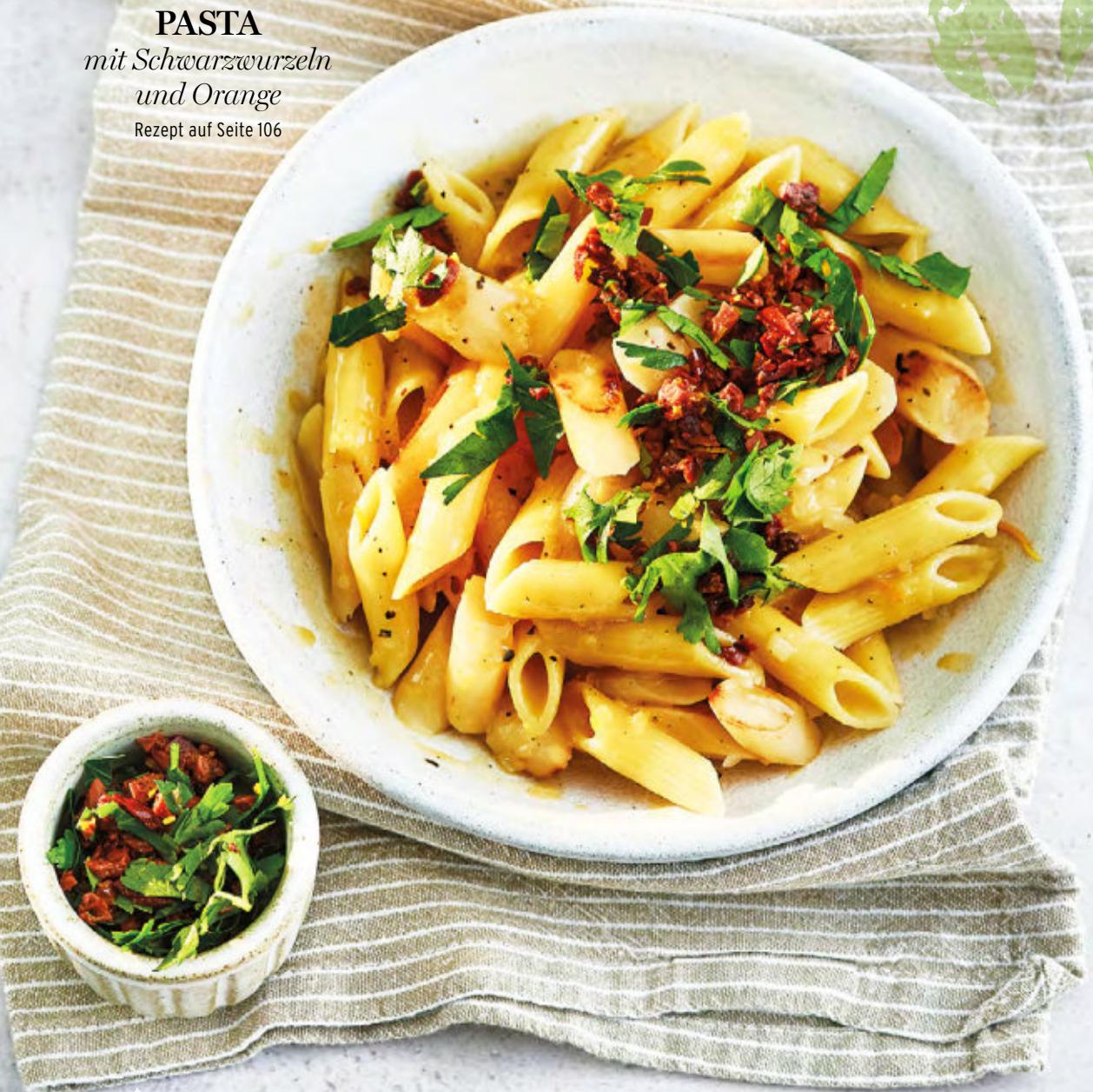
stark erhitzen. Die Pilzscheiben nebeneinander in die Pfanne legen und auf beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten, dann salzen und pfeffern und auf dem Flammkuchen verteilen. Die restlichen 4 EL Olivenöl in die Pfanne geben, Pilzwürfel, Knoblauch und Petersilie dazugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten anbraten. Die Pilzwürfel herausnehmen und auf dem Flammkuchen verteilen.

4 Die Zwiebelstreifen in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten unter Wenden andünsten, dann auf die Teigfläden verteilen. Die Tomaten abtropfen lassen, fein würfeln und auf die belegten Teige streuen. Die Flammkuchen stückweise im vorgeheizten Ofen in 10-15 Minuten goldbraun backen. Inzwischen vom Portulak-Salat die langen Stiele abschneiden. Blättchen waschen und trocken schleudern. Die gebackenen Flammkuchen mit Portulak bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PASTA mit Schwarzwurzeln und Orange

Rezept auf Seite 106



REDAKTIONSTIPP

In ihrem Buch „Seelenfutter vegan“ verraten Sabine Schlamm und Susanne Bodensteiner 85 Glücksrezepte ganz ohne tierische Inhaltsstoffe. Mit ihren gesunden Zutaten sorgen diese Gerichte für pure Freude am Schnippeln, Brüzeln, Köcheln und blasen im Nu jeden Alltagsblues davon. Diese Soulfood-Gerichte schmecken in allen Gemütslagen und sorgen dafür, dass wir auch an jenen Tagen, an denen wir am Morgen mit dem falschen Fuß aufgestanden sind, am Abend mit einem Lächeln einschlafen. **GU Verlag, 19,99 Euro**



So is(s)t Italien

GENUSS-RÄTSEL



Gewinnen Sie 5 x 1 hochwertige Guss-Kasserolle von Woll

Das gusseiserne Kochgeschirr der Serie „Iron“ von Woll (www.woll.de) umfasst Kasserollen und Töpfe in unterschiedlichen Größen und Ausführungen und darüber hinaus toll kombinierte Sets sowie eine Grill- und eine Servierpfanne. Wir verlosen fünf Guss-Kasserollen (Ø 28 cm), die für alle Herdarten inkl. Induktion geeignet sind und dank der abnehmbaren Silikongriffe bei bis zu 250 °C in den Backofen gegeben werden können. Durch den Eisenguss wird die Wärme im Innern der Kasserolle besonders lang gespeichert, die leicht zu reinigende, robuste Emaille-Versiegelung macht sie zu einem unverzichtbaren Kochutensil, das auch optisch ein Schmuckstück ist. Teilnahme bis 25.2.2022 unter www.soisstitalien.de/Verlosung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

so is(s)t
Italien

www.soisstitalien.de

IMPRESSUM

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

Verlag

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

Herausgeber

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

Chefredakteurin

Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)

Redaktion

Henrike Wölf, Janika Ewers, Ronja Bardenhagen, Tina Richter (CvD), Alexandra Jürgensen (Red.-Assistenz), Vivien Koitka, Brunete Thielke, Nicole Benke, Charlotte Heyn, Svenja Rudolf, Vera Schubert, Pia Tessmann

Rezeptservice

rezeptservice@falkemedia.de

Mitarbeit

Alexandra Panella, Cettina Vicenzino, Gabi Hagedorn (Lektorat)

Fotografinnen

Ira Leoni, Anna Gieseler, Kathrin Knoll, Alexandra Panella

Grafik und Bildbearbeitung

Anne Wasserstrahl, Heike Reinke, Sara Wegner, Nele Witt

Abonnentenbetreuung

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

Mitglied der Geschäftsführung & Leitung Marketing

Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)

Anzeigenleitung

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

Mediaberatung

Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de)

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

Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de)

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

Martin Wetzl (Martin.Wetzl@brmiedien.de)

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

Anzeigenkoordination

Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de)

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

Anzeigenpreise

Siehe Mediadaten 2022 unter www.soisstitalien.de/mediadaten

Produktionsmanagement/Druck

impress GmbH, www.glatzgroup.de/impress

Vertrieb

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

Vertriebsleitung

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

Bezugsmöglichkeiten

Abo, Zeitschriften und Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen, [falkemedia-Shop](http://falkemedia-shop.de) (www.falkemedia-shop.de)

Einzelpreis:

5,99 Euro

Jahresabonnement:

39,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro

In den Preisen sind Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten. Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

Manuskripteinsendung

Manuskripte jeder Art werden gerne entgegengenommen. Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck des Manuskripts 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 Verlags gestattet.

Veröffentlichungen

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

Haftungsausschluss

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

Datenschutz

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de)

falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz

An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

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

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

Karten-spiel	asiati-sches Gewürz	Abk.: Aus-führkredit-anstalt	unklar, diesig	kurzer Haken beim Boxsport	1	Studen-tenblume		Angeh. e. sachs. Dynastie		Mehrzahl
				Hunnen-könig					10	
Turn-künstler, Artist im Zirkus								arabische Fürsten		Schüler, Zögling
				Brotauf-strich	kleines vorlautes Mädchen					
weiblicher Mensch		Gedenk-stätte			3					
Lesepult in kath. Kirchen						Stücke vom Ganzen				5
von höchster Güte		franz. Physiker †1662					Zeiteinheit		konventio-nelle Schranke	
				Wasser-vogel						6
Südfrucht						Warthe-Zufluss		Handeln-der		altgriech. Philosoph
sehr schnell (ruck, ...)	Polizeige-wahrsam (Kw.)		männ-liches Kind	talentiert, befähigt						13
				deutscher Adelstitel		gesamte Täkelung eines Schiffs	land-wirtschaftliches Nutztier			12
Flugzeug-halle							trocken (bei Spirituosen)		kurz für Abonne-ment	
				Hochziel, Vorbild						4
Amts-tracht		Erdloch für Neubauten								
weit nach unten reichend				griech. Fleisch-gericht						

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----



falkemedia



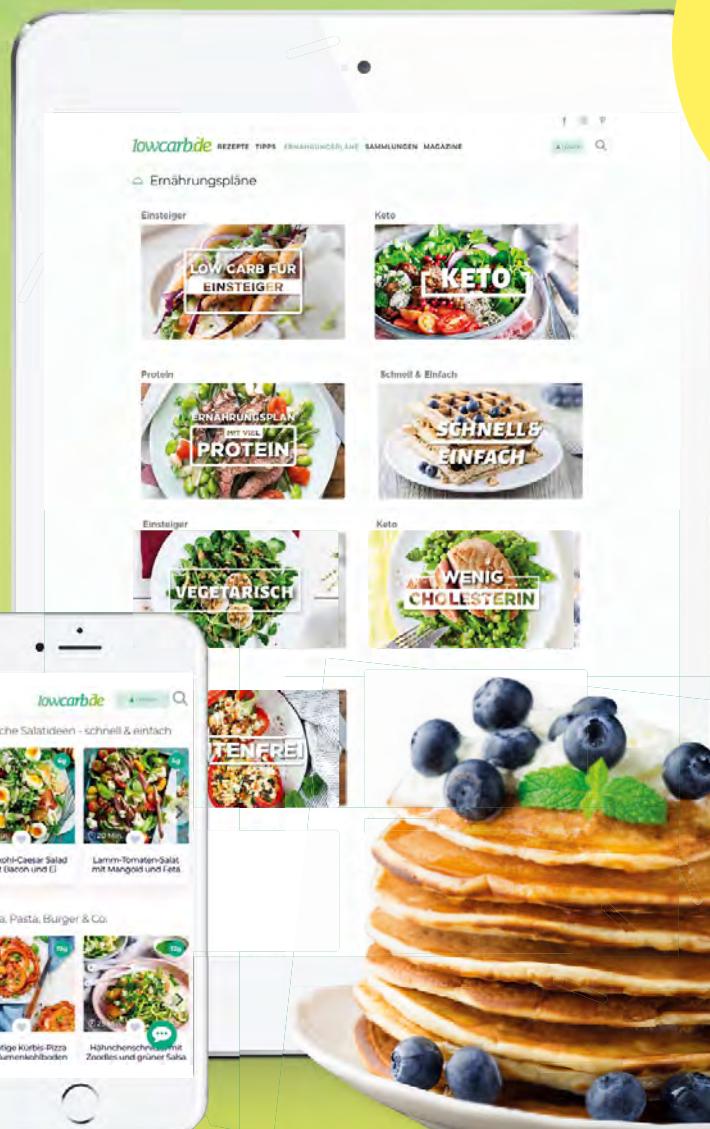
DEINE WOCHENPLÄNE

Lecker und einfach!

**14 TAGE
KOSTENLOS!**



VERLANGEN NACH
SÜSSIGKEITEN
SINKT AUF 0 %



MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN,
WOHLBEFINDEN
UND ENERGIE!



WUNSCHGEWICHT MIT
LEICHTIGKEIT ERREICHEN



COACHING-TIPPS NACH
AKTUELLEM STAND DER
WISSENSCHAFT

1.

VARIATION

Grandios: Biskuitrolle
mit weißer Schokolade,
Pistazien und Limette





VIER VARIATIONEN

Leckeres mit Pistazien

In dieser Ausgabe widmen wir uns **aromatischen Pistazienernen** und zeigen Ihnen je zwei süße und herzhafte Rezepte mit jeder Menge Biss

BISKUITROLLE mit Pistazien & feiner Creme

Rotolo di pan di Spagna con crema e pistacchi

FÜR 1 KUCHEN

- 6 Eier, getrennt
- 225 g Zucker
- 180 g Mehl, gesiebt
- 200 g Sahne
- 250 g Mascarpone
- 30 g Sofortgelatine
- 1 Biolimette (abgeriebene Schale und Saft)
- 40 g weiße Schokolade, gehackt
- 50 g Pistazienerne, gehackt
- einige Minzblättchen

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eiweiß mit 50 g Zucker steif schlagen. Eigelbe mit 125 g Zucker aufschlagen, unter den Eischnee ziehen. Mehl unterheben. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech (40 x 30 cm) streichen. Im heißen Ofen 12–15 Minuten backen, auf ein feuchtes Küchenhandtuch stürzen. Backpapier abziehen. Biskuit mithilfe des Tuchs fest einrollen, auskühlen lassen.

2 Sahne mit übrigem Zucker steif schlagen. Mascarpone, Gelatine, Limettenschale und -saft glatt rühren. Die Sahne unterheben. Biskuit entrollen, mit 2/3 der Creme bestreichen, wieder einrollen, mit übriger Creme bestreichen, 3 Stunden kalt stellen. Mit übrigen Zutaten garnieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 3 Stunden Kühlzeit



PASTA mit Pistazien-Erbsen-Pesto & Pancetta

Pasta al pesto di pistacchi e piselli con pancetta

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g TK-Erbsen
- 1/2 Bund Kerbel
- 50 g Pistazienerne
- 160 ml natives Olivenöl extra
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- 400 g Casarecce
- 200 g Zuckerschoten
- 4 Pancetta-Scheiben
- 2 Stiele Minze
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Erbsen in kochendem Salzwasser 13 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Kerbel waschen und trocken schütteln. Die Blättchen grob hacken. Die Erbsen mit den Pistazienernen pürieren. Öl, Parmesan, Zitronenschale und Kerbel untermischen und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Pasta in kochendem Salzwasser 12 Minuten garen. Zuckerschoten waschen, putzen und in den letzten 2 Minuten mitgaren. Den Pancetta ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne knusprig auslassen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Den Pasta-Mix abgießen, zurück in den Topf geben und mit dem Pesto vermengen. Die Pasta mit Pancetta und Minze garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



3.

VARIATION

Dieses herrlich sahne Eis mit voller Pistazienpower macht süchtig

PISTAZIEN-MASCARPONE-EIS

Gelato di mascarpone e pistacchi

FÜR 4–6 PERSONEN

150 g Pistazienkerne

150 ml Milch

350 g Sahne

1 TL Vanilleextrakt

4 Eigelb

100 g Zucker

1-2 Tr. grüne Lebensmittelfarbe, nach Belieben

30 g Mandelkerne

1 120 g Pistazienkerne für ca. 1 Minute in kochendes Wasser geben, dann in ein Sieb abgießen, abtupfen und die Schalenhaut entfernen. Pistazien anschließend mit Milch und Sahne in einen Topf geben. Vanilleextrakt dazugeben. Die Mischung aufkochen und bei sehr kleiner Hitze abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen, dann so fein wie möglich pürieren.

2 Die Eigelbe in einer Schüssel mit dem Zucker verrühren. Ca. 1/4 der heißen Flüssigkeit unter Rühren zum Eigelbmix geben. Das Ganze zurück zur restlichen Flüssigkeit in den Topf geben und unter ständigem Rühren bei kleiner bis mittlerer Hitze so lange erhitzen, bis die Flüssig-

keit cremig angedickt ist. Die Masse nach Belieben mit etwas grüner Lebensmittelfarbe einfärben, dann abkühlen lassen.

3 Die Masse in eine Eismaschine geben und darin in ca. 35 Minuten cremig gefrieren lassen. Alternativ die Masse in einen Metallbehälter geben, in den Tiefkühlschrank stellen und 4–5 Stunden gefrieren lassen, dabei mehrmals kräftig durchrühren, um eine möglichst cremige Konsistenz zu erhalten. Übrige Pistazien und Mandeln hacken. Eis mit den Kernen anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

WISSENWERTES ÜBER PISTAZIEN

Die bis zu zwölf Meter hohen Pistazienbäume stammen ursprünglich aus Afghanistan und dem heutigen Iran. Inzwischen sind sie unter anderem auf Sizilien beheimatet. Die helle, beigefarbene Samenschale öffnet sich leicht, wenn die Pistazienfrucht reif ist – dann ist Zeit für die Ernte. Beim Rösten springt die Schale weiter auf und gibt den Kern frei. Je grüner er ist, desto besser ist die Qualität. Pistazien liefern mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie Eisen und Magnesium.

SALAT mit Burrata, Pistazien & grünem Apfel

Insalata con burrata, mela verde e pistacchi

FÜR 4 PERSONEN

500 g Zuckerschoten

1 Biozitrone

2 Avocados

**2 kleine grüne Äpfel
(z.B. Granny Smith)**

8 EL natives Olivenöl extra

1 1/2 TL flüssiger Honig

4 Stiele Minze

1 Beet Gartenkresse

60 g Pistazienkerne

450 g Burrata

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zuckerschoten waschen, putzen und in Salzwasser 2 Minuten blanchieren, dann abschrecken, gut abtropfen lassen und längs in feine Streifen schneiden. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben und die Frucht auspressen. Avocados halbieren, von Kern und Schale befreien und in Würfel schneiden. Äpfel waschen, vierteln, vom Kengehäuse befreien und in feine Scheiben schneiden. Avocados und Äpfel jeweils mit etwas Zitronensaft beträufeln.

2 Übrigen Zitronensaft und die -schale mit Öl verquirlen. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Kresse vom Beet schneiden. Pistazien grob hacken. Zuckerschoten, Äpfel und Avocados auf einer Platte anrichten. Burrata grob zerteilen und auf den Salat setzen. Salat mit dem Dressing beträufeln und mit Minze, Kresse, Pistazien sowie etwas Pfeffer bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

4.

VARIATION

Burrata, grüner Apfel und Pistazienkerne sind eine Traumkombi!



VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:

BALD IST OSTERN

Nehmen Sie mit Ihren Liebsten Platz an unserer großen Tafel! Wir liefern Ihnen die passenden Rezeptideen fürs Osterfest, von süß bis herhaft.



Endlich Spargel!

Das Warten hat ein Ende:
Heißen Sie den Frühlingsboten willkommen und zelebrieren Sie die Spargelsaison mit den leckersten Gerichten, die man aus dem Gemüse zaubern kann. **Focaccia, Lasagne und mehr** mit den feinen Stangen werden Sie garantiert begeistern.



PASTA MIT PESTO

Wir vereinen **aromatische Kräuter, knackige Kerne und würzigen Käse** zu unwiderstehlich cremigen Pasta-begleitern – *buon appetito!*

RHABARBERZEIT

Entdecken Sie **neue Facetten des säuerlichen Gemüses** und freuen Sie sich auf Leckereien wie Rhabarber-Tiramisu & Co.



Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern. | Fotos: © StockFood/Mondadori Portfolio/Georgi, Stefania (1); Getty Images/Stock/Getty Images Plus/Lilboas (1); Anna Gessler (1); Alexandra Panella (1)

BACKE DEIN EIGENES BROT



JETZT BESTELLEN!

 WWW.ZAUBERTOPF-SHOP.DE

Backe jetzt frischeres Brot als vom Bäcker! Unsere drei knusprigen Laibe gelingen einfach immer. Mithilfe der Knetstufe des Monsieur Cuisine ist der Brotteig rasch gemixt.

Je Packung à 1.000 g für 2 Brote 5,95 Euro. Im Set sparen!

DER NUMMER 1 FOOD-PODCAST

MIT CORNELIA POLETT & DENNIS WILMS



JEDEN SONNTAG NEU! MIT EXKLUSIVEN PROMI-GÄSTEN!



Marlene Lufen



Sven Plöger



Mareile Höppner



Antoine Monot, JR.



Lorenz Büffel



Carlo von Tiedemann



Hinnerk Baumgarten



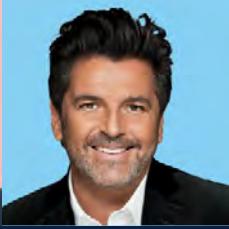
Hans Sigl



Bettina Tietjen



Oli. P.



Thomas Anders



Anna Maria Zimmermann



Guido Cantz



Mickie Krause



Apple Podcasts



Spotify



Ein Produkt von falkemedia