

SO ISST ITALIEN

so isst

77 geniale
Rezepte!

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



ISSN 2192-2144

Ausgabe 03 · 2022
April/Mai
5,99 EURO

italien

Für Ihre italienischen Momente

SPARGEL

10 NEUE IDEEN für das
frühlingsfrische Gemüse

Geheimtipp
LATIUM
Region & Kulinarik
hautnah erleben

Spaghetti 6-mal neu

Aus dem Ofen oder
mit den besten Sugos

Pannacotta: so himmlisch

Das Dessert verzaubert
in besonderen Varianten

36 Ideen aus der

Frühlingsküche

Blitzschnell fertig:
Gebratene Gnocchi mit
Frühlingsgemüse

FESTLICH: Italienische Ostertradition & -spezialitäten • Brunch-Ideen für Ostern
RAFFINIERT: Rhabarber süß und herzhaft kombiniert • Pastagerichte mit Pesto

FÜR
TM6, TM5®
& TM31

HOL' SIE DIR INS Kochbuchregal

Coming

Bestseller!

New!



JE NUR
29,90 €



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

amazon.de

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:
bücher.de

Thalia
OSIANDER.de

Hugendubel
Das | essen ist schön!
Meyersche.de





EDITORIAL



Genießen Sie unsere frühlingshaften Köstlichkeiten

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Frühling steht vor der Tür und mit ihm die saisonalen Schätze, die die Natur für uns bereithält. Allen voran Spargel, den wir Ihnen in dieser neuen Ausgabe von „So is(s)t Italien“ in zehn Varianten auf italienische Art servieren. Außerdem zeigen wir ab Seite 28, wie Sie Rhabarber sowohl süß als auch herzhaft zubereiten können. Tolle Ideen für einen gemütlichen Osterbrunch im Kreise der Familie haben wir ab Seite 42 für Sie. Freuen Sie sich auf köstliche Osterküchlein in vier Varianten – vegan, vegetarisch, mit Fisch und mit Pancetta – und auf weitere Leckereien sowie auf prickelnde Getränke mit und ohne Alkohol, die Sie zum Anstoßen dazureichen können.

Sie sind großer Fan von Pastagerichten? Dann kommen Sie in dieser Ausgabe nicht zu kurz. Lesen Sie, wie vielfältig Spaghetti zubereitet werden können: Von Carbonara über alla vongole bis hin zu herzhaft gebackenem Spaghettikuchen ist die Auswahl verlockend. Zudem haben wir Pasta mit selbst gemachten

Pestokreationen kombiniert – herrlich würzig! Eine süße Abrundung bieten unsere sechs himmlischen Pannacotta-Varianten (ab Seite 70). Mal mit Schokolade, mal exotisch angehaucht, mal mit frischen Beeren, da ist garantiert für jeden Geschmack eine neue Lieblingsversion des sahnigen italienischen Dessertklassikers dabei. Buon appetito!

Die „So is(s)t Italien“-Redaktion wünscht Ihnen genussvolle Frühlingstage!



S. 46 Karotten-Kichererbsen-Salat im Glas

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | **Chefredakteurin**

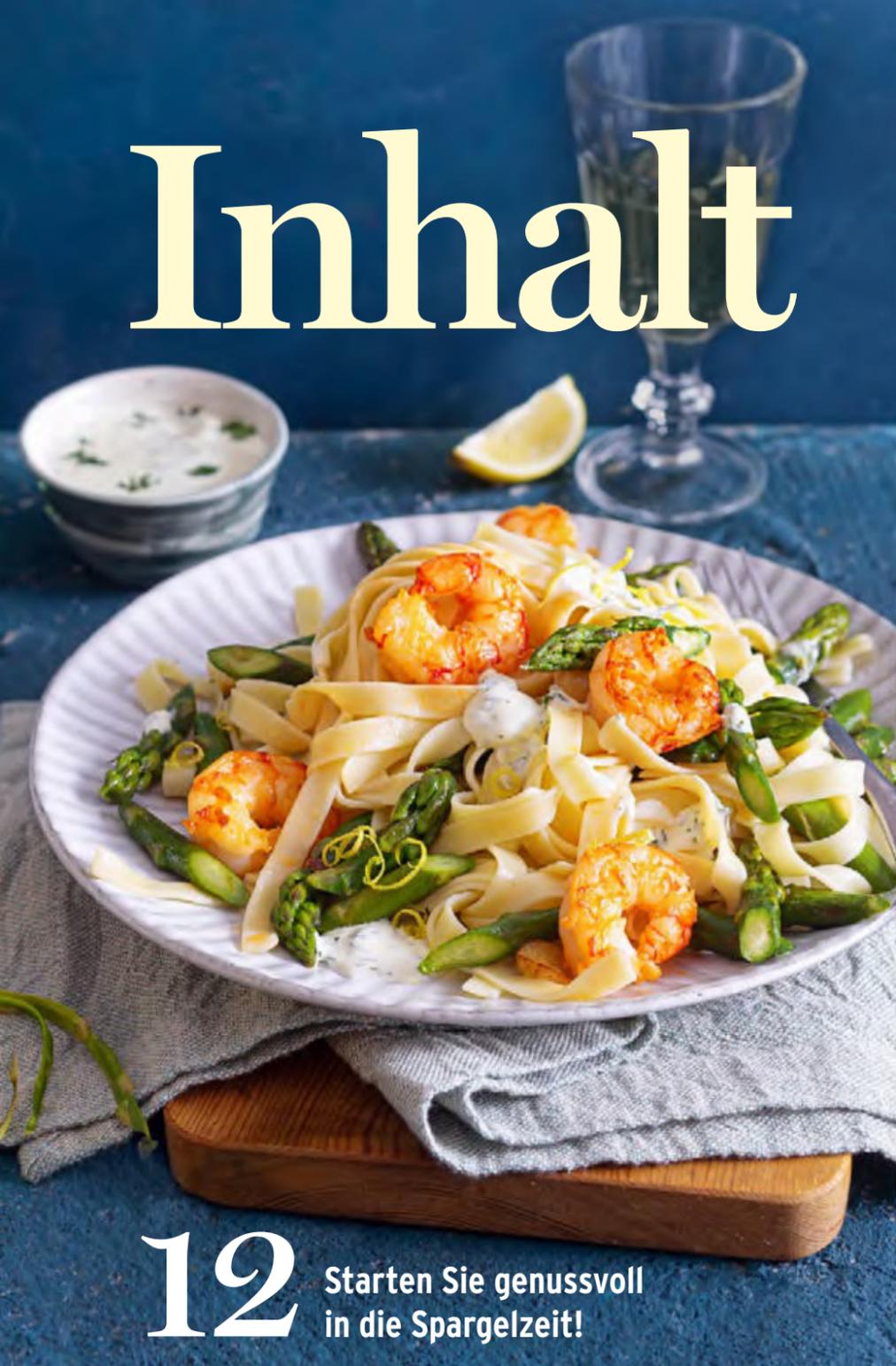
Unser neuer Genussexperte

Von dieser Ausgabe an wird Domenico Gentile Ihnen die schönsten Ecken Italiens zeigen und Ihnen verraten, welche regionalen Spezialitäten Sie sich dabei auf keinen Fall entgehen lassen sollten. Diesmal begibt er sich auf eine Reise zurück zu seinen Wurzeln und erklärt, was die traditionelle italienische Küche wirklich ausmacht. Viel Spaß beim Lesen!



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 Starten Sie genussvoll
in die Spargelzeit!



Pannacotta in sechs
besonderen Varianten **70**



28 Rhabarber süß und
herzhaft zubereitet

REZEPTE

8 Ciao Domenico

Kochbuchautor Domenico Gentile verrät seine Lieblingsrezepte für Brathähnchen und Pasta mit Bohnen

12 Endlich Spargelzeit!

Nun bekommen die Stangen ihren besonderen Auftritt

22 Frisch aufgetischt

Sechs Gerichte mit Gemüse und Obst der Saison

28 Verführerischer Rhabarber

So vielseitig haben Sie das Gemüse noch nicht gegessen

36 Pasta e Vino: Nudeln mit Pesto

Sechs Pastagerichte mit den dazu passenden Weinen

42 Osterbrunch in fröhlicher Runde

Lassen Sie sich mit köstlichen Antipasti und süßigen Getränken an der bunt gedeckten Ostertafel verwöhnen

52 Italienische Ostertradition

Feiern Sie Ostern mit diesem festlichen Gebäck

56 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

62 Bella Italia

Sternekoch Christian Henze stellt Ihnen seine einfache italienische Küche vor

70 Himmlische Pannacotta

Zwischen diesen Varianten des Dessertklassikers kann man sich fast gar nicht entscheiden



36 Pastagerichte mit
würzigem Pesto

84 Die Schönheit der Region Latium entdecken



76 Gesund all'italiana: Erbsen & Zuckerschoten
Erzielen Sie Wohlbefinden durch italienisches Essen

84 Unterwegs im Latium
Kommen Sie mit auf Entdeckungs- und Genussreise rund um die Ewige Stadt bis zur malerischen Küste

96 Geliebte Spaghetti
Wir zeigen Ihnen klassische und kreative Gerichte mit den dünnen, langen Nudeln

102 Salate mit Fleisch
Herrlich bunte und herzhafte Salate für den Sommer, die schmecken und satt machen!

110 Vier Variationen: Minze
Ein frischer Kick im kühlen Sorbet, cremigen Risotto, zur Teller-Lasagne mit Lachs und in fruchtig-gefrorener Form

SERVICE

92 La dolce vita

STANDARDS

3 Editorial

6 Rezeptfinder

108 Rätsel/Impressum

114 Vorschau



62

Christian Henze kocht italienisch



102

 Sättigende bunte Salate

96

Spaghetti:
klassisch und kreativ



42

Antipasti-Köstlichkeiten
für den Osterbrunch

Alle Rezepte dieser Ausgabe

UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINEN FEINEN FRÜHLINGSTAG

VORSPEISE

HAUPTGERICHT

NACHSPEISE



49 Grüne Frittatarolle
mit Ricottafüllung



16 Tagliatelle mit grünem Spargel,
Garnelen und Zitronen-Ricotta-Soße



72 Kokos-Pannacotta
mit Mango & Kokoswaffeln

ZWISCHEN- DURCH *nel mentre*



S. 16 Spargelfocaccia mit
Knoblauch



S. 19 Mini-Spargelquiches
mit Wachtelei



S. 19 Gebackener Spargel
mit Zitronenstreuseln



S. 20 Crostini mit Spargel
und Parmaschinken



S. 21 Ricottaklößchen mit
Spargel und Kräutersoße



S. 22 Spargelfrittata



S. 24 Radieschen in
Gewürzsud



S. 35 Crostini mit Ziegen-
käse und Rhabarbersoße



S. 45 Spaghetti-Spargel-
Nester mit Tomaten



S. 46 Osterküchlein in vier
Variationen



S. 46 Karotten-Kichererbsen-
Salat im Glas



S. 49 Panini mit pochier-
endem Ei und Prosciutto



S. 53 Herzhafte Mini-
Osterkuchen



S. 56 Tintenfisch mit
Tomaten und Oliven



S. 64 Pizzabrot mit Knob-
lauch und Dip



S. 68 Balsamicolinsen |
Tomatensuppe



S. 78 Crostini mit Erbsen-
aufstrich



S. 90 Knusprig frittierte
Reiskroketten



S. 10 Brathähnchen



S. 11 Pasta mit Bohnen



S. 20 Spargellasagne mit
Schinken



S. 23 Spinat-Ricotta-
Nocken aus dem Ofen



S. 25 Bärlauch-Hack-
fleischröllchen



S. 26 Eichblattsalat mit
Fenchel und Radieschen



S. 29 Rhabarbersalat mit
Lachs, Apfel & Roter Bete



S. 31 Schweinerippchen mit
geschmortem Rhabarber



S. 36 Bavette-Brokkoli-
Salat mit Pestodressing



S. 37 Bärlauchpesto-Invol-
tini mit Fusilli & Kohlrabi



S. 38 Castellane mit Steinpilzpesto & Lammkotelett



S. 39 Tomaten-Minestrone mit Rucola-Pecorino-Pesto



S. 40 Gemüsefrittata mit Basilikumpesto



S. 41 Mafaldine mit Erbsenpesto und Garnelen



S. 57 Gebratene Gnocchi mit Frühlingsgemüse



S. 58 Lammkoteletts mit Kürbis-Zucchini-Trifolata



S. 59 Artischockentarte mit Schinken und Oliven



S. 60 Lachsspieße mit Spinat-Grapefruit-Salat



S. 66 Spinatrisotto mit gebackenen Eiern



S. 66 Beste Kartoffelpizza mit Thunfisch



S. 78 Hähncheninvoltini mit Zucchini und Erbsen



S. 81 Erbsenfrikadellen | Grüne Minestrone



S. 89 Pinsa Romana | Saltimbocca



S. 97 Spaghetti mit Caponata



S. 99 Spaghetti mit Venusmuscheln



S. 100 Spaghetti mit Garnelen und Rucola



S. 101 Spaghetti Carbonara | Spaghettikuchen



S. 105 Salat mit Lamm | Salat mit Kalbsfilet



S. 106 Grüner Salat mit Pancetta und Eiern



S. 106 Rote-Bete-Salat mit Schweinefilet



S. 111 Risotto mit Erbsen, Schinken und Minze



S. 112 Teller-Lasagne mit Lachs & Minzpesto



NACHSPEISEN & GETRÄNKE dolce & bevande



S. 27 Rhabarbertiramisu mit Eierlikör



S. 33 Rhabarbertarte mit Mandelfüllung



S. 34 Rhabarberauflauf mit Äpfeln und Blaubeeren



S. 35 Rhabarber-Vanille-creme-Schnitten



S. 51 Eistee | Thymian-Johannisbeer-Prosecco



S. 51 Zitrus-Cocktail | Cranberry-Limetten-Drink



S. 54 Hefeschnecken mit Rosmarin



S. 55 Ostertaube



S. 61 Basilikum-Pfannkuchlein mit Birnenkompott



S. 73 Vanille-Pannacotta mit Erdbeeren



S. 73 Buttermilch-Pannacotta mit Zitronenspiegel



S. 73 Gestürzte Schokoladen-Pannacotta mit Sahne



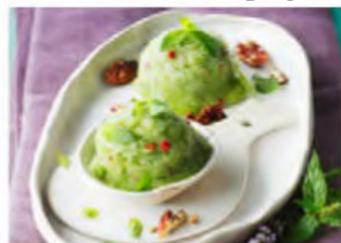
S. 74 Pannacotta mit Schokolade & Waldfruchtsoße



S. 74 Frischkäse-Pannacotta mit Blutorangencurd



S. 90 Hefebrötchen mit Sahnefüllung



S. 111 Gurkensorbet mit Minze



S. 112 Frozen Hugo mit Minze und Himbeeren



AUF DEN SPUREN SEINER WURZELN

Domenico Gentile lebt und brennt für die traditionelle italienische Küche. Von dieser Ausgabe an können Sie den Genussexperten in der „So is(s)t Italien“ regelmäßig auf eine kulinarische Reise durch Italien begleiten. Besuchen Sie mit ihm Freunde, Familie sowie kleine Betriebe und erfahren Sie dabei mehr über die beste Küche der Welt.



Domenicos Herz schlägt für seine Familie - in Deutschland und in Kalabrien. Mehrmals im Jahr besucht er die Heimat seines Vaters, um den Verwandten nah zu sein





CLAO DOMENICO

Tradizione & famiglia

Kochbuchautor und Blogger Domenico Gentile liebt die italienische Küche und hat es sich zur Aufgabe gemacht, seine Leidenschaft weiterzugeben. Hier stellt er seine Rezepte vor

TEXT & REZEPTE | DOMENICO GENTILE

Pfälzer Italiener, eine Bezeichnung, die ich gern über mich lese, ist es doch genau das, was mich am besten beschreibt. Als Kind eines kalabrischen Gastarbeiters und einer Mutter aus Rheinland-Pfalz verbrachte ich meine Sommer im kleinen Dorf Pallagorio in der Provinz Crotone in Kalabrien. Meine italienische Familie betreibt dort schon immer Landwirtschaft. Schweine, Ziegen, Kaninchen und Hühner werden dort gehalten, um die Familie über das ganze Jahr zu ernähren. Im Dezember wird traditionell ein Schwein geschlachtet, das Fleisch wird an den Festtagen verwendet, zudem werden daraus Schinken und Salami hergestellt. Was heute zunächst meist etwas grausam klingt, hat in Süditalien bei den Familien der Dörfer große Tradition. Das Leben dort ist sehr hart und wirklich viel Arbeit gibt es nicht. Meine Tante Catherina stand quasi den ganzen Tag in der Küche. Einkochen, Sugo in Gläser abfüllen, Gemüse einlegen, früh am Morgen die Tiere füttern und am Abend für die Familie das Essen auf den Tisch bringen. Mein Onkel Carmine machte sich morgens, ja fast noch nachts, mit seiner „Motozappa“ auf, um das Land zu bewirtschaften. Mein Vater musste im Sommer, wenn er mit uns dort war, seinem großen Bruder auf dem Land helfen, und meine Mutter wechselte von ihrem Haushalt in Deutschland zum Haushalt in Kalabrien. Urlaub sieht ganz sicher anders aus.

Ich mochte meine Sommerferien eigentlich immer nur für eine Woche, danach empfand ich Langeweile und vermisste meine Freunde in Deutschland. Nichtsdestotrotz war ich gern bei meiner großen Familie in Kalabrien, vor allem abends an übergroßen Tischen mit unzähligen Tellern voller köstlicher Dinge. Als ich mit 17 Jahren meine Ausbildung zum Hotelfachmann in einem Hotel im Weinort Bad Dürkheim in Rheinland-Pfalz begann, war ich erst mal „befreit“ von der Pflicht, die Sommerferien in Kalabrien zu verbringen. Endlich konnte ich die Sommerzeit über in Deutschland bei meinen Freunden sein. Drei Jahre

später packte mich allerdings die Sehnsucht nach meiner Familie, nach dem Meer und nach einem wirklich heißen Sommer und ich fuhr das erste Mal selbst und ganz allein nach Kalabrien. In diesem Sommer erlebte ich meine Heimat völlig neu und war begeistert von all den guten Lebensmitteln und der Liebe zur heimischen Küche. Ich schrieb mir auf, wie meine Tante aus einfachen Zutaten in einer rasenden Geschwindigkeit wahre Meisterwerke zauberte. Ich wollte mehr verstehen über frittierte Auberginen und all die anderen Köstlichkeiten.

Ich schrieb die ersten Rezepte auf, und zurück in Deutschland erstellte ich eine Facebook-Seite mit dem Namen „Italien in meinem Kochtopf“. Ich begann alte Rezepte abzutippen und die Arbeitsschritte, eher schlecht als recht, Schritt für Schritt zu fotografieren. Ein Foodblogger wollte ich nicht sein, denn schließlich war ich Vollblut-Gastronom und als solcher wollte ich mich nicht in Schubladen stecken lassen. Im Laufe der Jahre wurde aus „Italien in meinem Kochtopf“ dann „Cooking Italy“ und daraus eine Anlaufstelle im Internet für Menschen, die sich für die traditionelle italienische Küche interessieren. Mit über 250.000 Aufrufen zählt „Cooking Italy“ heute zu den größten rein italienischen Foodblogs in Deutschland. Ich bin Botschafter der italienischen

Küche. Als Deutschland-Vertretung der Vereinigung der Landwirte in Kalabrien und als leitender Juror des Onlineführers „50 Top Pizza“ in Deutschland pflege ich den Kontakt zu Unternehmen in Italien. Ich koche auf Messen, biete regelmäßig Kochkurse an und betreibe einen Onlineshop und einen Feinkostladen im schönen Burg- und Weindorf Neuleinigen in Rheinland-Pfalz.

Geht man in Italien essen, wird stets die regionale Küche serviert, und obendrein nimmt man es mit den heimischen Zutaten sehr genau. Das fasziniert mich, und aus diesem Grund werde ich nicht müde, auf meinen Reisen immer neue Produkte zu finden, die in meinen Rezepten auf dem Blog und in meinen Kochbüchern im Fokus stehen.

DOMENICO GENTILE begeistert seit 2015 Fans der italienischen Küche auf seinem Blog www.cookingitaly.de



GEFÜLLTES BRATHÄHNCHEN

Ein sehr beliebtes und traditionelles Gericht, besonders im Salento. Für die Füllung benutzen die Hausfrauen Apuliens auch das Hähnchenherz und die Lunge.



Gefülltes Brathähnchen

Pollo cusutu n'cubu

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Hähnchen
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 getrocknete Peperoncini
- 2 Zweige Rosmarin
- 100 g Pancetta in Scheiben
- 4 EL natives Olivenöl extra
zzgl. etwas mehr zum Bestreichen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Hähnchen, wenn nötig, ausnehmen und gründlich von außen und innen unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Peperoncini fein hacken. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Pancetta klein schneiden. Alles in eine Schale geben, mit 4 EL Olivenöl vermischen, salzen und pfeffern. Wer Herz und Lunge des Hähnchens verwenden möchte: Beides waschen und trocken tupfen, hacken und mit den übrigen Zutaten in der Schale vermischen.

3 Die Hähnchenbeine und -flügel mit Küchengarn an den Körper binden, damit sie nicht im Ofen verbrennen. Das Hähnchen mit der vorbereiteten Masse füllen, rundherum salzen und in einen Bräter setzen, dann mit Olivenöl bestreichen und ca. 60 Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Zwischendurch die austretende Bratflüssigkeit mit einem Löffel immer wieder über das Hähnchen träufeln. Das Hähnchen ggf. mit Alufolie abdecken. Kurz ruhen lassen und servieren.

TIPP: Als Beilage schmecken knusprige Rosmarinkartoffeln, ebenfalls aus dem Backofen, besonders gut.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten



REDAKTIONSTIPP

In seinem wunderbaren Buch „Casalinga“ nimmt Domenico Gentile Sie mit auf eine kulinarische Reise durch Süditalien, die Sie nie wieder vergessen werden. Erleben Sie den Zauber der unterschiedlichen Regionen in Bezug auf deren Landschaft, Menschen und Kulinarik. Schon das Schmökern ist ein Genuss für die Sinne! ZS Verlag, 22,99 Euro

Pasta mit Bohnen

Pasta e fagioli calabresi

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Guanciale (ital. Speck)
- 400 g geschälte Tomaten (Dose)
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 400 g Borlottibohnen (eingeweicht oder aus der Dose), abgetropft
- 500 ml heiße Gemüsebrühe
- etwas rosenscharfes Paprikapulver (alternativ Chiliflocken)
- 2 Stiele Oregano, gehackt, zzgl. einige Oreganoblättchen zum Garnieren
- 320 g gemischte Nudeln
- 50 g Nduja di Spilinga (kalabrische Wurstspezialität, alternativ scharfe Salami)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen. Den Guanciale in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten in eine Schüssel geben und mit den Händen oder mit einem Löffel zerdrücken. Guanciale und Knoblauch in einer Pfanne kross anbraten, dann beiseitestellen.

2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Hälfte der abgetropften Bohnen und 300 ml heiße Brühe dazugeben. Alles kurz aufkochen und mit dem Stabmixer pürieren. Die restlichen Bohnen und die zerdrückten Tomaten in den Topf geben und alles mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver bzw. Chiliflocken und Oregano würzen. 1 EL der gebratenen Guanciale-Mischung dazugeben und untermengen.

3 Die Nudeln mit in den Topf geben und in der kochenden Flüssigkeit al dente garen. Dabei immer wieder heiße Brühe und, wenn nötig, etwas Wasser nachgießen, damit der Eintopf beim Kochen nicht zu dickflüssig wird.

4 Die Nduja in einem kleinen Topf erwärmen, bis sie weich und flüssig wird. Die Pasta samt Sud auf Suppenteller ver-



PASTA E FAGIOLI

Ein traditionelles süditalienisches Gericht, für das jede Familie ihr eigenes Rezept hat. Eine besondere Version ist sicher diese mit Nduja, einer Wurst aus dem Ort Spilinga.

teilen. Die warme Nduja sowie den übrigen Guanciale-Mix darauf verteilen. Das Gericht mit Oregano garnieren, mit etwas Pfeffer bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

LUST AM KOCHEN Mit Produkten aus seiner Heimat wird's erst richtig perfekt



Endlich wieder SPARGEL

Nun beginnt sie, die Spargelsaison. Wir liefern Ihnen **sieben kulinarische Ideen**, um das zarte Frühlingsgemüse hochleben zu lassen



Ausgetauscht

Ran an die zarten Spargelstangen! Wer dieses feine Nudelgericht statt mit gebratenen Garnelen lieber mit besonderem Fisch veredeln mag, kann beispielsweise pro Portion 1 Wolfsbarschfilet nehmen und dies auf der Hautseite knusprig anbraten.

TAGLIATELLE

*mit grünem Spargel, Garnelen
und Zitronen-Ricotta-Soße*

Rezept auf Seite 16

Vielseitig

Nur mit wenigen Zutaten lässt sich der gebackene grüne Spargel auf den Tisch zaubern. Egal ob Sie ihn als leichte Vorspeise oder als unwiderstehliche Beilage zu Fisch, wie zum Beispiel zu zartem Lachs oder Kabeljau, beim Hauptgang reichen.

GEBACKENER GRÜNER SPARGEL *mit Zitronenstreuseln*

Rezept auf Seite 19

Nachschlag

Schinken und Spargel sind eine köstliche Kombination. Daher müssen sie sich auch nicht verstecken, schon gar nicht in dieser herrlichen Lasagne. Goldbraun gratiniert und so lecker. Da geben wir einfach noch ein paar grüne Spargelstücke obenauf.



SPARGELLASAGNE mit Schinken

Rezept auf Seite 20

TRAUMPAAR Spargel & Schinken



Fix fertig

Schnell zugreifen, solange noch etwas da ist, denn wenn knackiger Spargel, würziger Parmaschinken und Parmesan auf krossem Ciabatta liegen, finden sich garantiert viele Abnehmer. Besonderer Clou dabei: das sämig-frische Bärlauchpesto.

CROSTINI *mit Spargel und Parmaschinken*

Rezept auf Seite 20

VIELFÄLTIG Als Focaccia & Pasta

Spargelfocaccia mit Knoblauch

Focaccia con asparagi e aglio

FÜR 4 PERSONEN

1/2 Würfel Hefe
ca. 400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
4 EL Sonnenblumenöl
3 Knoblauchzehen
4-5 EL natives Olivenöl extra
400 g grüner Spargel
250 g Schmand
2-3 EL Biozitrone
1 Msp. Zucker
100 g geriebener Mozzarella
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Hefe in ca. 200 ml lauwarmem Wasser auflösen, mit Mehl, Sonnenblumenöl und 1 TL Salz in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig verkneten, bis

er sich vom Schüsselrand löst. Ggf. etwas mehr Mehl einarbeiten. Teig mit einem Küchentuch abgedeckt 40 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Inzwischen den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin leicht anbräunen und beiseitestellen. Für den Belag den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Stangen der Länge nach dritteln. Den Schmand in einer Schüssel mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.

3 Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech (40 x 30 cm) mit Backpapier auslegen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkne-

ten, auf Blechgröße ausrollen und auf das Backblech legen. Mit der Creme bestreichen, mit dem Spargel belegen und mit geriebenem Mozzarella bestreuen. Die Focaccia im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen.

4 Die Spargelfocaccia aus dem Ofen nehmen, noch heiß mit dem beiseitegestellten Knoblauchöl beträufeln, mit etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

TIPP: Die Spargelfocaccia schmeckt frisch aus dem Ofen am besten. Sie können sie aber auch gut zu einem Picknick mitnehmen oder in kleine Stücke geschnitten zum Brunch oder auf einem Büfett servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Tagliatelle mit grünem Spargel, Garnelen und Zitronen-Ricotta-Soße

Tagliatelle con asparagi verdi, gamberi e salsa di ricotta e limone



FÜR 4 PERSONEN

800 g grüner Spargel
3 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
2 Biozitrone
400 g Tagliatelle
4 EL natives Olivenöl extra
250 g Ricotta
100 g Sahne
500 g rohe Garnelen, geschält
1-2 EL Butter
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Spargel im unteren Drittel schälen und von den holzigen Enden befreien. Die Stangen waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen, 1 Zehe fein hacken, übrige Zehen in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale mit einem Zestenreißer abziehen, Früchte auspressen.

2 Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit die Spargelstücke in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, den gehackten Knoblauch darin andünsten. Ricotta und Sahne dazugeben, glatt rühren und die Mischung unter Rühren

aufkochen lassen. Petersilie unterrühren. Die Soße mit Zitronenzesten, etwas -saft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Garnelen entdarmen, waschen und trocken tupfen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin rundherum scharf anbraten. Knoblauchscheiben sowie Spargel dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Tagliatelle abgießen und tropfnass in die Pfanne geben. Die Butter dazugeben und kurz unterschwenken. Pasta mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die Zitronen-Ricotta-Soße in Klecksen daraufgeben und das Gericht sofort servieren.

TIPP: Verfeinern Sie das Pastagericht mit etwas grob gezupftem Basilikum.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Luftig-locker

So kann man es sich gutgehen lassen: mit einer kross gebackenen Focaccia mit einem Belag aus Schmandcreme und grünem Spargel. Am besten direkt warm und frisch aus dem Ofen. Für besondere Würze variieren Sie z. B. mit etwas Zitronenpfeffer.

SPARGELFOCACCIA mit Knoblauch



MINI-SPARGELQUICHES
mit Wachtelei

Miniformat

Noch vor wenigen Jahren galten Wachteleier als hübsche, aber kostspielige Deko auf dem Teller. Gut, dass sich dies geändert hat. Ihr Aroma ist etwas intensiver als das von Hühnereiern und passt wunderbar zu diesen herzhaften Spargelquiches.

Kleine **LIEBLINGE**

Mini-Spargelquiches mit Wachtelei

Mini quiche di asparagi con uovo di quaglia



FÜR 6 STÜCK

- 1 Rolle Blätterteig (Kühlregal)
- 2 Eier
- 60 g Frischkäse
- 60 g Sahne
- 2 EL Dillspitzen, grob gehackt
- 1 EL frisch geriebener Grana Padano
- 6 grüne Spargelspitzen
- 6 Wachteleier
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 185 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 6 Streifen Backpapier so in 6 Mulden eines Muffinblechs legen, dass die Quiches später damit leicht aus den Mulden herausgehoben werden können. Blätterteig entrollen und 6 Kreise daraus ausstechen, die etwas größer sind als die Mulden des Muffinblechs. Den übrigen Teig anderweitig verwenden. Teigkreise in die Mulden geben, sodass Boden und Rand mit Teig ausgekleidet sind.

2 Eier, Frischkäse, Sahne, 1 EL Dill sowie Käse in einer Schüssel verrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig auf die Teigmulden verteilen. Die Spargelspitzen waschen, der Länge nach halbieren und darauflegen. Die Mini-Quiches im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt ist. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

3 In der Zwischenzeit die Wachteleier in einem kleinen Topf in kochendem Wasser in ca. 3 Minuten wachsw weich garen, dann abschrecken und vorsichtig pellen. Die Mini-Spargelquiches mithilfe der Backpapierstreifen aus den Mulden heben und je 1 Wachtelei darauflegen. Nach Belieben die Eier leicht einschneiden, sodass das Eigelb herausläuft. Die Mini-Spargelquiches mit dem restlichen Dill garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Herzhafte Teigalternative

Für eine Variante mit Mürbeteig 200 g Mehl, 125 g kalte Butter und 1/2 TL Salz rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ist er zu trocken, esslöffelweise Wasser dazugeben. Ist er zu feucht, etwas mehr Mehl unterkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 60 Minuten kalt stellen. Dann in 6 Portionen teilen, rund ausrollen, die Mulden damit auskleiden. Anschließend wie im Rezept beschrieben füllen und backen. Alternativ bieten sich auch Hefe- oder Filoteig gut an.

Gebackener grüner Spargel mit Zitronenstreuseln

Asparagi verdi al forno con crumble al limone



FÜR 4 PERSONEN

- 100 g altbackenes Weißbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Butter
- 2 Biozitrone
- 600 g grüner Spargel
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 80 g Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Weißbrot in Würfel schneiden, im Blitzhacker zu groben Krümeln

zerkleinern und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Butter in einen kleinen Topf schmelzen lassen, Knoblauch dazugeben.

2 Die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. 1 Frucht in Spalten schneiden und beiseitelegen. Die Schale der zweiten Zitrone in feinen Zesten abschälen und zur Butter geben. Die geschmolzene Butter mit Salz und Pfeffer würzen, über die Brotkrümel gießen und alles gut vermischen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Stangen der Länge nach halbieren, mit dem Olivenöl in einer Auflaufform vermischen und den Bröselmix darauf verteilen. Die Hälfte der abgeschälten Zitrone in dünne Scheiben schneiden und dazulegen.

4 Den Spargel im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, dann auf einer Platte anrichten und den Parmesan in feinen Spänen darüberhobeln. Das Gericht mit den Zitronenspalten garnieren und sofort servieren.

TIPP: Dazu können Sie nach Belieben einen Dip aus 200 g Mascarpone, 2 EL Biozitrone, 1 EL feinen Schalottenwürfeln, 1 Prise Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer reichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

RAFFINIERTE Spargelkreationen

Spargellasagne mit Schinken

Lasagna di asparagi e prosciutto



FÜR 4 PERSONEN

- 500 g grüner Spargel
- 1 Schalotte
- 3 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 100 ml Weißwein
- 250 ml Geflügelbrühe
- 200 g Sahne
- 150 g Crème fraîche
- etwas Biozitrone
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- ca. 12 Lasagneplatten ohne Vorkochen
- 100 g Prosciutto cotto in dünnen Scheiben

- 120 g Fontina, gerieben
- 1 Kugel Mozzarella
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen, dann in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Spargelstangen der Länge nach halbieren und schräg in Stücke schneiden. 1/4 davon beiseitelegen.

2 Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf in heißer Butter glasig dünsten. Das Mehl dazugeben, kurz anschwitzen und unter Rühren mit Weißwein ablöschen. Alles etwas einreduzieren lassen, Geflügelbrühe und Sahne angießen und die Soße unter Rühren sämig einköcheln lassen. Crème fraîche unterrühren und die Soße mit etwas Zitronensaft sowie Salz, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken.

3 Etwas Soße in eine Auflaufform (ca. 25 x 20 cm) geben, 1 Schicht Lasagneplatten darauflegen. Etwas Spargel darauf verteilen, mit etwas Soße bedecken, dann mit Schinkenscheiben belegen und mit geriebenem Fontina bestreuen. Diesen Schichtvorgang mehrmals wiederholen, bis die Zutaten verbraucht sind, mit Lasagneplatten und Soße abschließen.

4 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mozzarellakugel abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und mit den beiseitegelegten Spargelstücken auf der Lasagne verteilen.

5 Die Spargellasagne im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Spargellasagne aus dem Backofen nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten

Crostini mit Spargel und Parmaschinken

Crostini con asparagi e prosciutto di Parma



FÜR 4 PERSONEN

- 50 g Mandelkerne
- 100 g Parmesan
- 1 Bund Bärlauch
- 150 ml natives Olivenöl extra
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- je 300 g grüner und weißer Spargel

- 1 Ciabatta
- 100 g Parmaschinken in dünnen Scheiben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mandeln hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. 40 g Parmesan fein reiben. Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mit den Mandeln sowie 100 ml Öl fein pürieren. Parmesan unterrühren und das Pesto mit Zitronenschale, etwas -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Grünen Spargel im unteren Drittel, den weißen komplett schälen. Die

Stangen von holzigen Enden befreien, waschen, jeweils dritteln und der Länge nach in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Diese in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Das Ciabatta in Scheiben schneiden und jeweils auf beiden Seiten mit dem restlichen Öl bestreichen. In einer Grillpfanne portionsweise goldbraun rösten. Übrigen Parmesan in Späne hobeln. Parmaschinkenscheiben locker wellig einrollen. Geröstete Brotscheiben mit Pesto bestreichen, mit Spargel, Parmesan und Schinken belegen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Foto: © StockFood/Mondadori Portfolio/Giorgi, Stefania (1)

Buttrig-zart

Als frische Kräuter für die Soße eignen sich vor allem Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Kerbel und Thymian oder Rosmarin. Mit Pimpinelle kombiniert, wird es etwas würziger, mit Sauerampfer kommt eher eine feinsäuerliche Note hinzu.

Ricottaklößchen mit grünem Spargel und Kräutersoße

Canederli di ricotta con asparagi verdi e salsa alle erbe

FÜR 4 PERSONEN

- 350 g Ricotta
- 100 g Mehl
- 1 Ei
- 3 EL frisch geriebener Parmesan
- 300 g grüner Spargel
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Bund gemischte Kräuter
- 80 g weiche Butter
- 1 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Ricotta in einer Schüssel mit Mehl, Ei, Parmesan und 1 Prise Salz zu einem Teig vermengen. Diesen 30 Minuten kalt stellen. Inzwischen Spargel im unteren

Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen, dann in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Diese längs halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und längs in Streifen schneiden. Die Kräuter mit der weichen Butter im Blitzhacker mixen. Die Kräuterbutter dann kalt stellen.

2 In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Mithilfe von zwei Esslöffeln vom Ricottateig Nocken abstechen, diese im leicht siedenden Salzwasser in 5–6 Minuten gar ziehen lassen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Spargel und Frühlingszwiebeln

darin 2–3 Minuten leicht anbraten. Die Ricottaklößchen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in die Pfanne geben.

3 Die Kräuterbutter ebenfalls dazugeben und langsam unter Schwenken zerlassen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten



FRISCH AUFGETISCHT

Was bringt die Saison?

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

SPARGELFRITTATA

Frittata di asparagi

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g grüner Spargel
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 100 ml trockener Weißwein
- 3 Stiele Kerbel
- 3 Stiele Basilikum
- 8 Eier
- 50 g Crème fraîche
- 2 EL Pinienkerne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. In einer ofenfesten Pfanne in heißem Öl 1–2 Minuten anbraten. Salzen, pfeffern und mit dem Wein ablöschen. Abgedeckt in 7–8 Minuten fast gar dünsten. Den Deckel abnehmen und den Wein vollständig verkochen lassen.

2 Den Backofen auf 200 °C Oberhitze (oder auf der Grillstufe) vorheizen. Kerbel und Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Eier in einer Schüssel mit Crème fraîche und Kräutern verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Spargel gießen. Alles mit den Pinienkernen bestreuen und 1–2 Minuten leicht stocken lassen. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen stellen und die Frittata in ca. 10 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
40 Minuten



SPARGEL *Asparagi*

Bereits vor Tausenden von Jahren wurde Spargel im antiken Griechenland und Ägypten als Heilpflanze eingesetzt. Erst die Römer begannen damit, die Pflanze mit dem leicht bitteren Geschmack als Nahrungsmittel anzubauen. Positive Wirkungen auf die Gesundheit sind geblieben: Asparaginsäure sowie ein hoher Kaliumgehalt kurbeln den Stoffwechsel und die Entgiftung durch Leber und Niere an.



Fotos: © StockFood/Grossmann, Schuerle (1); Getty Images/Stock/Getty Images Plus/infphoto (1), Dole08 (1); © StockFood/Bauer-Syndication (1)

SPINAT-RICOTTA-NOCKEN aus dem Ofen

Malfatti di ricotta e spinaci al forno

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Blattspinat**
- 175 g Ricotta**
- 1/2 TL Biozitronenschale**
- 120 g frisch geriebener Parmesan**
- 2 Eier zzgl. 1 Eigelb**
- 200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- etwas Butter zum Fetten**
- 400 g Kirschtomaten**
- 2-3 EL natives Olivenöl extra**
- 3 Stiele Basilikum**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Spinat verlesen, von harten Stielen befreien, waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Dann abschrecken, ausdrücken und hacken und mit Ricotta, Zitronenschale, 60 g Parmesan, Eiern, Eigelb und Mehl vermengen. Ggf. etwas mehr Mehl einarbeiten. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2 Mit einem Löffel eine Probenocke abstechen, in siedendes Salzwasser geben und in 6–8 Minuten gar ziehen lassen. Falls sie zu weich ist und zerfällt, etwas Mehl oder Eigelb unter den Teig kneten. Nocken aus der Masse formen und auf ein bemehltes Brett legen, bis alle geformt sind. Alle Nocken in siedendem Salzwasser in 6–8 Minuten gar ziehen lassen.

3 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform einfetten. Tomaten waschen und halbieren. Die Nocken mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in die Form geben. Tomaten drum herum verteilen, übrigen Käse darüberstreuen. Alles mit Olivenöl beträufeln und 5–8 Minuten gratinieren. Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen. Spinat-Ricotta-Nocken mit Basilikum garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

60 Minuten



SPINAT *Spinaci*

Spinat gibt es je nach Saison in mehreren Sorten: Frühjahrs- und Sommerspinat eignen sich auch für den Rohverzehr im Salat, Winterspinat hat etwas dunklere, feste Blätter und wird nur gegart verzehrt. Spinat punktet mit den Mineralstoffen Eisen, Kalium und Magnesium und den Vitaminen E und C. Letzteres verbessert zusätzlich zur Unterstützung des Immunsystems auch die Eisenaufnahme.

RADIESCHEN in Gewürzsud

Ravanelli sott'aceto speziati

FÜR 2 GLÄSER (À CA. 450 ML)

650 g Radieschen
3-4 cm Ingwer
2 TL Fenchelsaat
2 EL gelbe Senfsaat
10 Pimentkörner
8 EL Biozitrone-saft
200 ml Weißweinessig
75 g Zucker
etwas Salz

1 Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Ingwer schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden, dann mit Fenchel- und Senfsaat, Pimentkörnern, Zitronensaft, Essig, ca. 250 ml Wasser, Zucker und 2 TL Salz in einem Topf aufkochen. Die Radieschen dazugeben und im Gewürzsud bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten bissfest garen.

2 Die gegarten Radieschen mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben und in sterile Schraubgläser füllen. Den Sud nochmals kurz aufkochen lassen und über die Radieschen gießen. Sie sollten komplett mit dem Sud bedeckt sein. Die Gläser fest verschließen und die Radieschen auskühlen lassen, dann mindestens 1 Woche durchziehen lassen.

TIPP: Die in Gewürzsud eingelegten Radieschen halten sich ungeöffnet und kühl und dunkel gelagert 2-3 Monate.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten zzgl. 1 Woche
Ruhezeit



RADIESCHEN *Ravanelli*

Ob als Salatbeilage, Brotbelag oder einfach als schneller Snack: Die würzig-scharfen Radieschen sehen nicht nur hübsch aus, sondern liefern auch gute Inhaltsstoffe. Die Senföle, die für den unverwechselbaren Geschmack sorgen, haben eine antibakterielle sowie entgiftende Wirkung und können Entzündungen vorbeugen. Zudem regen sie Leber und Galle an. Ihre Ballaststoffe helfen der Verdauung.



BÄRLAUCH-HACK-FLEISCHRÖLLCHEN

*Spiedini di carne macinata
all'aglio orsino*

FÜR 4 PERSONEN

- 600 g gemischtes Hack
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel
- 100 g Ricotta
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- 1 Bund Bärlauch
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 150 g Babyspinat
- 4 Stiele Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 roter Peperoncino
- 200 g Joghurt
- 2 EL Biozitrone
- 200 g bunte Kirschtomaten
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hackfleisch mit Ei, Bröseln, Ricotta und Parmesan gut verkneten. Masse mit Salz und Pfeffer würzen und 24 dicke Röllchen daraus formen. Den Bärlauch waschen und trocken schleudern. Harte Stiele entfernen. Jedes Hackröllchen in 1 Blatt Bärlauch einwickeln und jeweils 3 Stück auf einen langen Holzspieß stecken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Spieße darin sanft in ca. 10 Minuten rundherum leicht goldbraun braten.

2 Spinat, Petersilie sowie Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblätter hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Peperoncino waschen und hacken. Joghurt in einer Schale mit 1 EL Öl und 1 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Hälfte der Kräuter und des Peperoncino bestreuen. Die Tomaten waschen und halbieren. Etwas Spinat auf eine Platte geben, mit übrigem Öl und Zitronensaft beträufeln. Den restlichen Spinat und die Tomaten in einer Schüssel vermengen. Spieße auf das Spinatbett legen, mit übrigen Kräutern und Peperoncino bestreuen. Salat und Joghurt dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

45 Minuten

BÄRLAUCH *Aglio orsino*

Der sattgrüne Frühlingsbote Bärlauch ist von Anfang März bis Ende Mai an schattigen und feuchten Plätzen im Wald zu finden. Die Blätter sollten, in ein angefeuchtetes Küchenhandtuch gewickelt, maximal zwei Tage im Kühlschrank gelagert werden. Die schwefelhaltigen ätherischen Öle, die für das feine Knoblaucharoma sorgen, wirken entzündungshemmend und beruhigen Magen und Darm.



EICHBLATTSALAT mit Fenchel und Radieschen

Insalata locco con finocchi e ravanelli

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Eichblattsalat
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 kleine Salatgurke
- 1 Fenchelknolle
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Minze, Petersilie, Dill)
- 6 EL Biozitrone
- 3 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Eichblattsalat waschen und trocken schleudern. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Frühlingszwiebeln, Radieschen, Salatgurke und Fenchel waschen und putzen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe, die Radieschen in feine Scheiben und den Fenchel in feine Streifen schneiden. Die Gurke der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.

2 Die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Spitzen abzupfen und hacken. In einer Salatschüssel Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie Olivenöl gut verquirlen. Die vorbereiteten Salatzutaten dazugeben, alles gut vermischen und den Fenchel-Radieschen-Salat sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
25 Minuten



EICHBLATTSALAT *Insalata lollo*

Optisch ist der Name Programm: Die Blätter des Eichblattsalats erinnern an die der Eiche, botanisch gesehen haben die Pflanzen aber nichts miteinander zu tun. Der Salat, den es als grüne und rote Sorten gibt, schmeckt leicht nussig und etwas milder als seine Verwandten, die Endivien. Er welkt schnell und sollte maximal zwei bis drei Tage mit Wasser besprüht im Kühlschrank gelagert werden.



Fotos: © StockFood/News Life Media (1); Getty Images/Stock/Getty Images Plus/PeterHermesFurian (1); Alexandra Panella (1); Zigzag Mountain Art/Shutterstock.com (1)

RHABARBER-TIRAMISU mit Eierlikör

Tiramisù di rabarbaro con liquore all'uovo

FÜR 4 PERSONEN

450 g Rhabarber
80 g Zucker
200 g Mascarpone
250 g Sahnejoghurt
80 ml Eierlikör
75 g Puderzucker
150 g Löffelbiskuits
70 g Pistazienkerne

1 Den Rhabarber waschen, putzen und ggf. entfädeln. Die Stangen in ca. 5 cm große Stücke schneiden, in einen Topf geben, mit Zucker bestreuen und 60 Minuten ziehen lassen.

2 Den gezuckerten Rhabarber mit der entstandenen Flüssigkeit aufkochen und abgedeckt ca. 7 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Kompott umfüllen und vollständig auskühlen lassen.

3 Mascarpone, Joghurt, Eierlikör und Puderzucker glatt rühren. Die Hälfte der Löffelbiskuits nach Belieben in eine rechteckige Form legen oder auf 4 kleine Gläschen verteilen. Die Hälfte des Rhabarberkompotts darüberggeben und die Hälfte der Creme daraufgeben. Den Vorgang ein weiteres Mal wiederholen und die Zutaten dabei verbrauchen.

4 Das Tiramisu mit Frischhaltefolie abdecken und 6 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Pistazienkerne hacken. Kurz vor dem Servieren das Dessert mit den Pistazien garnieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

40 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit und 6 Stunden Kühlzeit

RHABARBER *Rabarbaro*

Die vor allem in süßen Speisen verwendeten rot-grünen Stangen haben bei uns von April bis Ende Juni Saison. Da nur die Stiele, nicht aber der Fruchtstand verwendet werden, zählt Rhabarber botanisch zum Gemüse. Bio-rhabarber oder Stangen aus dem eigenen Garten sollten nur gut gewaschen werden, konventionellen sollten Sie zudem schälen. Blattansätze immer großzügig entfernen.





Säuerlich

Durch seine unverkennbare Säure lässt sich Rhabarber vielfältig zubereiten. Neben Kalium, Eisen und Vitamin C enthält das Gemüse allerdings auch bedenkliche Oxalsäure. Daher die Stangen nur gegart und die Blätter gar nicht verzehren.

Unwiderstehliche STANGENWARE

Rhabarber ist in der Küche ein abwechslungsreiches Frühlingsgemüse: Ob **süß im Gebäck** oder doch lieber **herzhaft zubereitet in Salat, zu Fleisch oder auf Crostini**, die Wahl liegt bei Ihnen

Rhabarbersalat mit Lachs, Apfel und Roter Bete

Insalata di rabarbaro, mela, barbabietola e salmone

FÜR 4 PERSONEN

- 8 Radieschen
- 1 Stange Staudensellerie
- 350 g Rhabarber
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 350 g Rote Bete
- 2 Äpfel
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Stiele Basilikum
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 1/2 TL brauner Zucker
- 300 g Lachsfilet in Sushi-Qualität
- einige Erbsenblätter oder Basilikumblätter zum Garnieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Radieschen waschen, putzen und erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Selleriestange waschen, längs halbieren oder vierteln und in 3 cm große Stücke schneiden. Den Rhabarber waschen, putzen, ggf. entfädeln und klein schneiden, in einer Pfanne in 1 EL heißem Olivenöl unter Schwenken ca. 5 Minuten braten.

2 Rote Beten schälen (dabei Küchenschuhe tragen), in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in 1 EL Öl ca. 5 Minuten braten. Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Erst in Spalten, dann in Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schüteln. Nadeln bzw. Blätter abzupfen und

im Blitzhacker mit übrigem Olivenöl und Essig zu einem Dressing pürieren. Dieses mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Lachs waschen, trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Diese auf tiefe Teller verteilen. Die restlichen Salatzutaten vermischen und auf dem Fisch anrichten. Den Salat mit dem Dressing beträufeln, das Gericht mit Erbsen- oder Basilikumblättern garnieren und sofort servieren.

TIPP: Wer mag, streut für mehr Biss ein paar Granatapfelkerne auf das Gericht.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Ziegenkäse & Rhabarber VOLLMUNDIG

Schön würzig

Nehmen Sie vor allem reife, eher süßlichere Tomaten für die Soße. Das harmoniert besonders gut, wenn die Rhabarberstangen etwas säuerlicher sind, und macht die gerösteten Brote mit kräftigem Ziegenkäse gleich noch viel runder im Geschmack.



CROSTINI

mit Ziegenfrischkäse und Rhabarber-Tomaten-Soße

Rezept auf Seite 35



Schweinerippchen mit geschmortem Rhabarber

Costine di maiale e rabarbaro al forno

FÜR 4 PERSONEN

- 1,2 kg Schälrippchen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stiele Salbei
- 2 Zweige Rosmarin
- 500 ml trockener Rotwein
- etwas natives Olivenöl extra zum Beträufeln
- 30 g brauner Rohrzucker
- 200 ml Fleischbrühe
- 400 g Rhabarber
- etwas Petersilie, gehackt, zum Garnieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Rippchen trocken tupfen, die Silberhaut auf der Innenseite abziehen. Den Knoblauch schälen und hacken. Salbei und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Blätter bzw. Nadeln abzupfen. Kräuter mit Knoblauch und Rotwein in einer Auflaufform vermischen. Rippchen mit Marinade vermengen und 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

2 Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rippchen aus der Marinade heben, trocken tupfen und auf ein tiefes Backblech legen. Mit etwas Öl beträufeln, mit dem braunen Zucker bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 60 Minuten auf der mittleren Schiene garen. Die Rippchen dabei gelegentlich

mit Brühe und Marinade übergießen und zwischendurch einmal wenden. Ggf. mit Alufolie abdecken.

3 Rhabarber waschen, putzen und ggf. entfädeln. Ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Rippchen in den Ofen legen, in der Brühe-Marinade-Mischung wenden und mit dem Fleisch fertig garen. Nach Belieben den Sud vom Blech in einen Topf geben und zu einer Soße einkochen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rippchen, geschmorten Rhabarber und Soße auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

Vanille & Rhabarber VERFÜHRERISCH



RHABARBER- VANILLECREME-SCHNITTEN

Rezept auf Seite 35

So cremig!

Fruchtig als Creme zwischen knusprigen Teigschichten: Rhabarber und Vanille sind allein schon eine traumhafte Mischung, ein wenig Biolimettensaft und -schale verfeinern das Aroma noch zusätzlich. Probieren Sie es doch einfach einmal aus!



Rhabarbertarte mit Mandelfüllung

Torta di rabarbaro e mandorle

FÜR 1 KUCHEN (Ø 24 CM)

- 300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 70 g Zucker**
- 185 g kalte Butter in Stückchen zzgl. 125 g weiche Butter und etwas mehr zum Fetten**
- 125 g Puderzucker**
- 2 Eier**
- 125 g gemahlene Mandeln**
- 300 g Rhabarber**

1 250 g Mehl mit 60 g Zucker auf der Arbeitsfläche aufhäufeln. 185 g kalte Butter dazugeben, alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas eiskaltes Wasser bzw. etwas Mehl einarbeiten.

Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen. Inzwischen für die Mandelcreme 125 g weiche Butter mit Puderzucker schaumig schlagen. Die Eier einzeln dazugeben, gut einarbeiten. Mandeln mit dem übrigen Mehl mischen und zum Schluss vorsichtig unterheben.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier belegen. Den Rand der Form mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Den gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und rund (Ø 35 cm) ausrollen. Den Teig in die vorbereitete Form legen, den Boden andrücken, den Rand nach außen überhängen lassen. Springform mit dem Teig kalt stellen.

3 Den Rhabarber waschen, putzen, ggf. entfädeln und in grobe Stücke schneiden. Die Mandelcreme auf dem Teigboden verteilen und mit dem Rhabarber belegen. Den Teigrand vorsichtig nach innen über die Füllung schlagen und mit dem übrigen Zucker bestreuen. Die Tarte im vorgeheizten Backofen in 40–45 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

4 Die Rhabarbertarte aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann aus der Springform lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Tarte in Stücke schneiden und servieren.

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



Rhabarberauflauf mit Äpfeln und Blaubeeren

Sformato di rabarbaro, mele e mirtilli

FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 2 EL Zucker**
- 1 EL Buchweizenmehl**
- 90 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 400 g Rhabarber**
- 4 Äpfel**
- 250 g Blaubeeren**
- 4 EL brauner Zucker**

1 Mehl in einer Schüssel mit Zucker und Buchweizenmehl vermischen. Butter dazugeben und alles zwischen den Händen krümelig reiben. 3–4 EL eiskaltes

Wasser untermengen, bis sich die Zutaten gerade eben zu einem Teig verbinden. Ggf. etwas mehr Mehl bzw. Wasser einarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

2 Eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) mit Butter einfetten und den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Rhabarber waschen, putzen, ggf. entfädeln und in Stücke schneiden. Die Äpfel waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in grobe Würfel schneiden. Die Blaubeeren verlesen, waschen und gründlich abtropfen lassen. Rhabarber, Äpfel, Blaubeeren sowie braunen Zucker in die Auflaufform geben und alles sehr vorsichtig vermischen.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten. 2/3 des Teigs dünn ausrollen und in 30 cm lange und 7 mm breite Streifen schneiden. Den übrigen Teig ebenso dünn ausrollen und in 20 cm lange und 7 mm breite Streifen schneiden. Die längeren Streifen und die kürzeren miteinander verflechten und als Gitter auf die Früchte legen.

4 Den Auflauf im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Auflauf aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann servieren. Dazu passt Vanilleeis oder geschlagene Sahne.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten**

HERZHAF & SÜSS



Crostini mit Ziegenfrischkäse und Rhabarber-Tomaten-Soße

Crostini con caprino e composta di rabarbaro e pomodoro

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Rhabarber
- 400 g sehr reife Tomaten
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 roter Peperoncino
- 125 g Zucker
- 75 ml Apfelessig
- 1/2 TL Ingwer, gerieben
- 2 Stiele Estragon
- 4 dicke Ciabattascheiben
- 160 g Ziegenfrischkäse
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Rhabarber waschen, putzen, ggf. entfädern und klein schneiden. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und mit kochendem Wasser überbrühen. Abgießen, abschrecken, enthäuten, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Peperoncino waschen, halbieren, entkernen und hacken.

2 In einem Topf den Zucker langsam karamellisieren lassen. Rhabarber, Tomaten, Schalotte, Knoblauch sowie Peperoncino unterrühren, mit dem Essig ablöschen. Alles mit Ingwer sowie etwas Salz und Pfeffer würzen und 10–12 Minuten bei kleiner Hitze einköcheln lassen.

3 Den Estragon waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Hälfte davon unter die Tomatensoße rühren und diese etwas abkühlen lassen.

4 Die Brotscheiben jeweils von beiden Seiten ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Brote herausnehmen, mit Ziegenfrischkäse bestreichen und jeweils mit etwas Rhabarber-Tomaten-Soße beträufeln. Crostini mit restlichem Estragon bestreuen, ggf. mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Rhabarber-Vanillecreme-Schnitten

Sfogliatine con crema alla vaniglia e rabarbaro

FÜR 4 PERSONEN

- 250 ml Milch
- 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- 2 Eigelb
- 70 g Zucker
- 20 g Mehl
- 200 g Filoteig (Kühlregal)
- 30 g Butter, geschmolzen
- 300 g Rhabarber
- 1 EL brauner Zucker
- 350 g Sahne

1 200 ml Milch in einem Topf mit der Hälfte des Vanillemarks aufkochen. Eigelbe mit 40 g Zucker, Mehl und der restlichen Milch verrühren. Heiße Milch in einem dünnen Strahl unter Rühren dazugießen. Alles zurück in den Topf geben und bei kleiner Hitze so lange vorsichtig erhitzen, bis die Masse cremig andickt. Die Creme vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die einzelnen Filo-

teigblätter mit der geschmolzenen Butter bestreichen und mit dem übrigen Zucker bestreuen. Den Filoteig in gleich große Rechtecke (ca. 8 x 6 cm) schneiden. Diese auf dem Backblech auslegen und im vorgeheizten Backofen in 6–8 Minuten goldbraun backen, dann aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

3 Den Rhabarber waschen, putzen, ggf. entfädern und in kleine Stücke schneiden. Mit braunem Zucker, übrigem Vanillemark und 1–2 EL Wasser in einem Topf 3–4 Minuten sanft köcheln lassen, bis der Rhabarber weich ist. Das Rhabarberkompott vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

4 Die Sahne steif schlagen, 3/4 davon unter die ausgekühlte Vanillecreme heben. 4 Teigstücke auf der Arbeitsfläche nebeneinanderlegen und jeweils etwas Vanillecreme sowie Rhabarberkompott und Sahne darauf verteilen. Das nächste Teigblatt auflegen und den Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Dabei jeweils mit 1 Filoteigstück abschließen. Die Rhabarber-Vanillecreme-Schnitten sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Roter und grüner Rhabarber

Obwohl Rhabarber ein Gemüse ist, wird er in der Küche eher wie Obst behandelt. Dabei gibt es grüne und rote Sorten, die hauptsächlich zwischen April und Juni geerntet werden. Die grünstieligen schmecken herb und sehr sauer. Sie enthalten viel Säure und brauchen meist mehr Zucker beim Zubereiten. Gut eignen sie sich daher für herzhaftere Gerichte oder Kompott. Die rotstieligen sind milder und besser geeignet für Süßes.



PASTA & VINO

Nudelgerichte mit passender Weinempfehlung

Freuen Sie sich auf neue Ideen für **Pastagerichte mit würzigem Pesto!**

Mit einem Glas Wein wird der Genuss noch getoppt

FOTOS & STYLING | ANNA GIESELER & HENRIEKE WÖLFL

BAVETTE-BROKKOLI-SALAT mit Pesto-rosso-Dressing

Insalata di bavette e broccoli al pesto rosso

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Bavette
- 50 g Rosinen
- 600 g Brokkoli in Röschen
- 4 Sardellenfilets in Öl (Glas)
- 1 TL Kapern in Lake (Glas)
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g getrocknete Softtomaten
- 100 g Pinienkerne, geröstet
- 75 ml natives Olivenöl extra
- 2 EL Balsamicoessig
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Bavette nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Rosinen in ein Sieb geben. Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Über die Rosinen abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Sardellen und Kapern fein hacken. Knoblauch schälen.

2 Getrocknete Tomaten, Knoblauch, die Hälfte der Pinienkerne, Olivenöl und Essig in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Parmesan unterrühren und das Pesto mit Pfeffer würzen. Mit Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz verrühren, mit den restlichen Zutaten vermengen. Den Salat mit den übrigen Pinienkernen bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Ein Gaumenschmeichler

Im Duft offenbart sich der Primitivo verblüffend komplex und ausgewogen zugleich. Die sonnengereiften Trauben verleihen ein unvergleichlich köstliches, verführerisches und vollfruchtiges Aroma, das mit enormer Kraft und Präsenz in ein harmonisch ausbalanciertes Finale mündet.

WIR EMPFEHLEN: „2020 Magnifico Fuoco Primitivo Rosato Puglia IGT“, 12 Vol.-%, Rebsorte: Primitivo, 6,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de

BÄRLAUCHPESTO- INVOLTINI mit Fusilli und Kohlrabi

*Involtini al pesto di aglio orsino
con fusilli e cavolo rapa*

FÜR 4 PERSONEN

- 50 g Haselnusskerne
- 1 Bund Bärlauch
- 130 ml natives Olivenöl extra
- 2 EL Biolimettensaft
- 50 g frisch geriebener Grana Padano
- 150 g Ricotta
- 1 Eigelb
- 2 EL Semmelbrösel
- 8 dünne Putenschnitzel (à ca. 80 g)
- 400 g Fusilli Bucati Corti
- 500 g Kohlrabi mit Grün
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Haselnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Bärlauch waschen, trocken schleudern und grob hacken. Bärlauch, Nüsse,

100 ml Olivenöl und Limettensaft pürieren. Grana Padano unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Pesto mit Ricotta, Eigelb und Semmelbröseln verrühren, nochmals würzen.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Putenschnitzel trocken tupfen und ggf. zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie plattieren. Dann mit der Ricottamischung bestreichen, einrollen und mit kleinen Holzspießen fixieren. Das restliche Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Involtini darin rundherum scharf anbraten, dann in den vorgeheizten Ofen stellen und 10–12 Minuten garen.

Inzwischen die Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Kohlrabi putzen und schälen, die Knollen vierteln und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die jungen zarten Blätter des Kohlrabi-grüns waschen und trocken tupfen. Die Fusilli abgießen und tropfnass mit dem Bärlauchpesto vermengen. Kohlrabi und -blättchen ebenfalls untermengen und die Pasta mit den Involtini servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



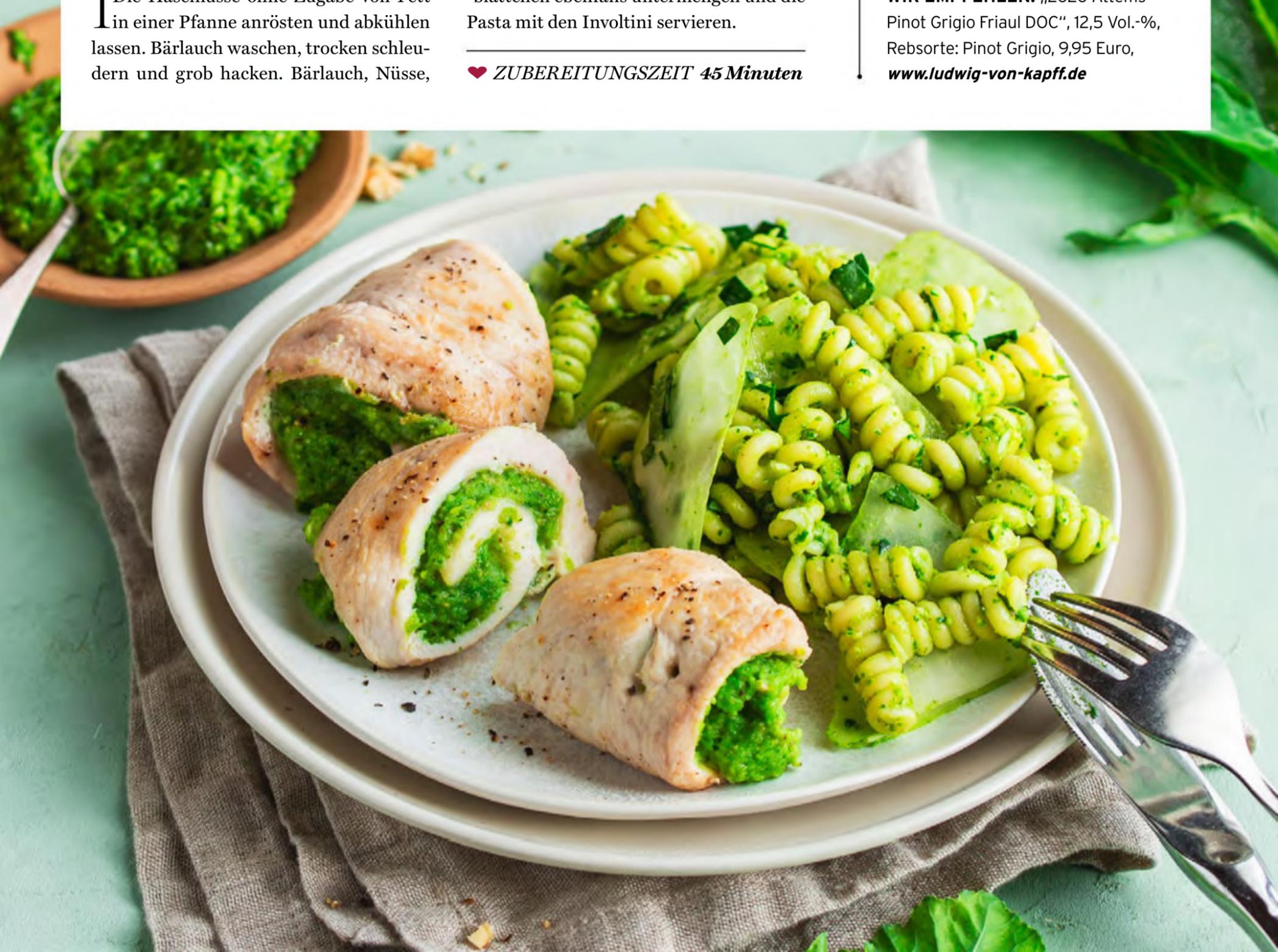
Passende
Weinempfehlung



Mit unglaublicher Finesse

Dieser Pinot Grigio vom Weingut Attems gehört zum Besten, was aus der Rebe herauszuholen ist. Er präsentiert sich in leuchtend hellem Gelb mit wunderbaren Aromen von Pfirsichen und Birnen. Zudem enthält er am Gaumen delikate Anklänge von Mandeln und ein Hauch von Holz, das einen ganz besonderen Reiz bei diesem Weißwein ausmacht.

WIR EMPFEHLEN: „2020 Attems Pinot Grigio Friaul DOC“, 12,5 Vol.-%, Rebsorte: Pinot Grigio, 9,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de



CASTELLANE mit Steinpilzpesto, Spargel und Lammkotelett

Castellane al pesto di porcini con asparagi e cotolette di agnello

FÜR 4 PERSONEN

- 50 g getrocknete Steinpilze
- 2 Schalotten
- 4 Stiele Petersilie
- 2 Stiele Thymian
- 110 ml natives Olivenöl extra
- 40 g Walnusskerne, geröstet
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- 750 g grüner Spargel
- 400 g Castellane
- 2 EL Butter
- 1 TL brauner Zucker
- 4 Lammkoteletts (à ca. 250 g)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Steinpilze mit kochendem Wasser überbrühen und 30 Minuten quellen lassen. Inzwischen Schalotten schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken

schütteln, die Blättchen abzupfen. Schalotten und Thymian in 1 EL Öl andünsten und etwas abkühlen lassen. Die Pilze ausdrücken, Einweichwasser durch ein Sieb gießen und 150 ml abmessen. Pilze, Schalottenmix, Petersilie, Walnüsse und 80 ml Öl dazugeben und alles fein pürieren. Den Parmesan unterrühren und das Pesto mit Pfeffer abschmecken.

Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Stangen dritteln. Pasta nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. 1 EL Butter in der Pfanne der Schalotten erhitzen, Spargel darin anbraten und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Übriges Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Lammkoteletts trocken tupfen, ggf. Fettrand einschneiden und in der Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Übrige Butter dazugeben. Das Fleisch salzen, pfeffern und bei kleiner Hitze 1-2 Minuten ziehen lassen. Pasta abgießen, mit dem Pesto vermengen und mit Spargel und Lammkotelett auf Tellern anrichten. Das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Mit kräftigem Bukett

Am Gaumen verzückt dieser Rote mit reichlich runden und feinen Tanninen. Im Vordergrund stehen allerdings Aromen von Kakao, Kaffee sowie Vanille. Darüber hinaus wird dem Wein durch dezente Holznoten eine Würze verliehen, die ihm eine gewisse Tiefe im Geschmack beschert, welche nie zu enden scheint.

WIR EMPFEHLEN: „2017 Doppio Passo Primitivo di Manduria Riserva DOC“, 14,5 Vol.-%, Rebsorte: Primitivo, 11,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de

TOMATEN- MINISTRONE mit Rucola-Pecorino-Pesto

*Minestrone di pomodori con
pesto di rucola e pecorino*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Stange Lauch
- 200 g Staudensellerie
- 250 g bunte Kirschtomaten
- 120 ml natives Olivenöl extra
- 800 g geschälte Tomaten (Dose)
- 2 Lorbeerblätter
- 500 g passierte Tomaten (Dose)
- 500 ml heiße Gemüsebrühe
- 300 g Mini Pipe Rigate
- 400 g Cannellinibohnen (Dose)
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Rucola
- 50 g frisch geriebener Pecorino
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Sellerie waschen, ggf. entfädeln und in Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Lauch und Sellerie darin andünsten. Dann grob zerkleinerte Dosentomaten und Lorbeer dazugeben, passierte Tomaten und Brühe dazugießen. Alles aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

3 Inzwischen die Mini Pipe Rigate nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen und abtropfen lassen. Die Cannellinibohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Bohnen und Kirschtomaten 3 Minuten vor Ende der Minestronegarzeit mit in den Topf geben.

4 Sonnenblumenkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Knoblauch schälen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Alle drei Zutaten mit dem restlichen Öl fein pürieren. Den Pecorino unterrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta in die Minestrone geben. Das Gericht mit dem Rucolapesto beträufelt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Hocharomatisch

Schon im Duft betört dieser Rotwein mit einem Potpourri von dunklen Beeren, Zartbitterschokolade und leichten Raucharomen. Sein Geschmack ist frisch und kirschfruchtig, lässt eine gute Struktur und lebhaftige Säure erkennen. Dazu dringt am Gaumen das zart rauchige Aroma durch.

WIR EMPFEHLEN: „2019 Frescobaldi ‚Faunae‘ Chianti Classico DOCG“, 13 Vol.-%, Rebsorte: Sangiovese, 11,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de

GEMÜSEFRITTATA mit Basilikumpesto

*Frittata di verdure con
pesto di basilico*

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Penne
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 150 g Champignons
- 10 Eier
- 150 ml Milch
- 1/2 Biozitron (abgeriebene Schale)
- 150 ml natives Olivenöl extra
- 100 g schwarze Oliven
- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Mandelkerne
- 2 Kugeln Burrata (à ca. 100 g)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Zucchini waschen, der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und vierteln.

2 Penne abgießen und abtropfen lassen. Eier und Milch verquirlen, Frühlingszwiebeln, Zitronenschale, Salz und Pfeffer unterrühren. Je 1 EL Öl in zwei Pfannen erhitzen. Je die Hälfte von Paprika, Zucchini und Champignons darin kurz scharf anbraten. Penne auf die Pfannen verteilen, jeweils die Hälfte der Eimasse dazugießen. Jeweils einige Oliven dazugeben und alles bei kleiner Hitze stocken lassen. Frittata nach Belieben wenden und von der anderen Seite ebenfalls braten.

3 Das Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen. Beides mit Mandeln und übrigen Öl pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Burrata abtropfen lassen. Frittata mit je 1 Burrata anrichten, mit Pesto beträufeln und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Fruchtig & perlend

Durch die Zusammenführung der beiden Rebsorten Glera und Pinot Noir entsteht dieser feinperlige und aromatische Rosé Prosecco. Er überzeugt mit seinen Fruchtaromen von Pfirsich, Aprikose und Roter Johannisbeere. Im Geschmack wird dies abgerundet durch die feine Perlage.

WIR EMPFEHLEN: „2020 Argeo Rosé Prosecco Spumante DOC. Brut Millesimato“, 11,5 Vol.-%, Rebsorten: Glera und Pinot Noir, 7,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de



MAFALDINE mit Erbsen-Pistazien-Pesto und Garnelen

Mafaldine al pesto di piselli e pistacchi con gamberi

FÜR 4 PERSONEN

- 350 g **gepaltene Erbsen**
- 70 g **geröstete, gesalzene Pistazien**
- 4 Stiele **Petersilie**
- 2 Stiele **Minze**
- 400 g **Mafaldine**
- 100 ml **natives Olivenöl extra**
- 50 g **frisch geriebener Grana Padano**
- 1/2 **Biozitron (abgeriebene Schale und Saft)**
- 1 **roter Peperoncino**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 500 g **rohe Garnelen (bis auf den Schwanz geschält, entdarmt)**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Erbsen in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. 3 EL davon abnehmen und beiseitestellen. Die Pistazien von der Schale befreien. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Mafaldine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Erbsen, Pistazien, Kräuter sowie 80 ml Öl pürieren. Grana Padano unterrühren und das Pesto mit Zitronenschale und Pfeffer abschmecken.

2 Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Garnelen waschen und trocken tupfen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin rundherum scharf anbraten. Peperoncino und Knoblauch kurz mitbraten. Den Mix mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Mafaldine abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Das Pesto bis zur gewünschten Konsistenz mit etwas Kochwasser glatt rühren und mit Mafaldine und den übrigen Erbsen vermengen. Pasta auf Teller verteilen, mit dem Garnelenmix toppen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Mit Frucht- und Kräuternoten

Dieser Wein schimmert im Glas mit einem hellen, fast transparenten Strohgelb. In der Nase betören Aromen von Ananas und Zitrusfrüchten. Durch seine leichte Säure und die angenehm kräutrigen Nuancen im Abgang ist er ein idealer Begleiter zu Gerichten mit Fisch und Meeresfrüchten.

WIR EMPFEHLEN: „2020 Masi Lunatio Lugana DOC Bio“, 12,5 Vol.-%, Rebsorte: Trebbiano, 7,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de



Bunt & fröhlich aufgetischt

Leuchtende Farben machen glücklich - leckeres Essen auch. Zu Ostern gibt es die doppelte Portion Glück: Der farbenfrohe Salat in kleinen Gläsern schmeckt knackig frisch und ist ein wahrer Hingucker!



Fotos: Ira Leonij (1); Getty Images/Stock/Getty Images Plus/Liliboos (1) | Illustration: Getty Images/Stock/Getty Images Plus/Tatiana Shevelenko (1)



Antipasti-Köstlichkeiten zum **OSTERBRUNCH**

Verlockende Aussichten auf der **bunt gedeckten Ostertafel**: Genießen Sie in fröhlicher Runde kleine Panini, Küchlein, Salat und mehr



KAROTTEN-KICHER- ERBSEN-SALAT

im Glas

Rezept auf Seite 46



Festlich dekoriert

Eine Ostertafel sollte schon beim Hinsehen gute Laune verbreiten. Schlichte Tischtücher oder Platzsets in Natur- und Pastelltönen in Gelb, Grün, Rosa oder Blau bilden die Basis für einzelne Akzente auf dem Tisch. Besondere Aufmerksamkeit erhält jeder Gast mit Porzellangeschirr und bemalten Ostereiern in jeweils eigener passender Farbwelt. Bunte Blumensträuße, etwa mit farbenfrohen Tulpen oder Ranunkeln, Anemonen, Narzissen und blühenden Zweigen, bilden den strahlenden Mittelpunkt auf der Tafel. Lassen Sie dazwischen jedoch noch ausreichend Platz für die kleinen Platten, Teller und Etagere mit den verschiedenen köstlichen Antipasti.





PANINI

*mit pochiertem Ei, Avocado
und Prosciutto cotto*

Rezept auf Seite 49

Ganz sanft gegart

Mancherorts heißen pochierte Eier auch „verlorene Eier“. Sie sind ein perfekter Genuss zu Schinken und Avocado. Zum Zubereiten frische Eier verwenden, damit das Eiweiß nicht zu schnell auseinanderläuft.

Spaghetti-Spargel-Nester mit Tomaten und Mozzarella

Nidi di spaghetti e asparagi con pomodoro e mozzarella



FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Spaghetti
- 300 g grüner Spargel
- 100 g Babyspinat
- 200 g Kirschtomaten
- 150 g Mini-Mozzarellakugeln
- 4 Eier
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 50 g Sahne
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser knapp al dente garen. Inzwischen Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Stangen der Länge nach in dünne Streifen schneiden oder hobeln. In den letzten 2 Garminuten der Spaghetti mitgaren. Beides abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Spinat in ein Sieb geben und mit kochendem Wasser überbrühen, dann gut ausdrücken. Tomaten waschen und halbieren. Die Mozzarella-

kugeln jeweils halbieren. Eier mit dem Parmesan und der Sahne verquirlen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

3 Spaghetti-Mix und Eimischung in einer großen Schüssel gut vermengen. Kleine Portionen mit einer Gabel zu Nestern aufrollen und mit Abstand auf das vorbereitete Blech setzen. 8–10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Spinat, Tomaten und Mozzarella in die Mitte der Nester setzen, diese weitere 4–5 Minuten backen, bis der Käse etwas geschmolzen ist. Die Spaghettinester servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten





Osterküchlein in vier Variationen

Tortine pasquali in quattro variazioni

FÜR 12 STÜCK

- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 125 g Margarine zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 4 Champignons in Scheiben
- 1/2 rote Paprikaschote, gewürfelt
- 30 g grüne Oliven, entsteint
- 100 g Pflanzensahne
- 1 TL Kichererbsenmehl
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Hefeflocken
- 3 Stangen grüner Spargel in Stücken
- 1 Prise Zucker
 - 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 80 g Ziegenkäserolle
- 80 g Babyspinat
 - 1 kleine Schalotte, gewürfelt
- 80 g Lachsfilet (ohne Haut), fein gewürfelt
- 100 g Ricotta
 - 1 kleine Zucchini
 - 1 Karotte
 - 3 Eier
- 100 g Sahne

- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 30 g Pancetta, gewürfelt
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, 1 TL Salz und Margarine rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl bzw. eiskaltes Wasser einarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen. In der Zwischenzeit für die vegane Füllung 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Champignons darin scharf anbraten. Paprikawürfel mitbraten. Oliven halbieren und untermengen. Pflanzensahne, Kichererbsenmehl, Stärke, Hefeflocken, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.

2 Für die vegetarische Füllung Spargelstücke in 1 EL Öl kurz anbraten. Mit Zucker, Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer würzen. Die Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden. Für die Lachsfüllung den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Schalotte im übrigen Öl glasig dünsten. Spinat dazugeben und kurz zusammenfallen lassen. Lachswürfel mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Ricotta mit Salz und Pfeffer glatt rühren.

3 Für die Gemüse-Pancetta-Füllung Zucchini waschen, putzen und mit dem Sparschäler in sehr dünne Streifen schneiden. Karotte schälen und ebenso in Streifen schneiden. Eier, Sahne, Muskat, Salz und Pfeffer verquirlen.

4 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit Margarine fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 12 Portionen teilen, jeweils rund ausrollen. Die Mulden des Muffinblechs damit auskleiden. 3 davon mit Champignon-Paprika-Mischung und Pflanzensahnemix füllen. Spargel und Ziegenkäse in 3 weitere Teigmulden verteilen. Spinat, Lachs und Ricotta in 3 weitere Mulden geben. Die Karotten- und Zucchiniestreifen kreisförmig in die übrigen 3 Teigmulden setzen, Pancetta darin verteilen. Die Eier-Sahne-Mischung auf die Spargel-, Lachs- und Pancetta-Teiglinge verteilen. Die Küchlein im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Küchlein herausnehmen und lauwarm servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

Karotten-Kichererbsen-Salat im Glas

Insalata di ceci e carote nel bicchiere



FÜR 4 PERSONEN

- 800 g junge Karotten mit Grün
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 200 ml Bioorangensaft
- 400 g Kichererbsen (Dose)
 - 1 kleine Salatgurke
 - 1 Granatapfel
- 150 g Schafskäse
- 2 Stiele Minze

- 4 Stiele Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Joghurt
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL schwarze Sesamseed
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Karotten schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. Waschen und mit 3 EL Öl und dem Orangensaft in einen Topf geben. Alles abgedeckt aufkochen lassen und die Karotten 10–15 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Inzwischen die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

Gurke waschen und der Länge nach vierteln, dann in Stücke schneiden. Granatapfel halbieren und die Kerne zwischen den Häutchen herauslösen. Schafskäse grob zerbröckeln. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

3 Den Knoblauch schälen und durch die Presse in den Joghurt drücken. Beides mit übrigem Olivenöl, Zitronenschale und -saft, Honig, Sesam und Kräutern verrühren. Soße auf 4 Gläser verteilen. Kichererbsen und Gurke vermengen, mit den Karotten in die Gläser geben. Den Salat mit Schafskäse sowie Granatapfelkernen garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

KLEIN & SO FEIN

OSTERKÜCHLEIN *in vier Variationen*



Pikante Kunstwerke

Nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich sind sie ein Genuss: die herzhaft gefüllten Miniküchlein mit Champignons und Paprika, Spargel und Ziegenkäse, Lachs und Spinat oder Gemüse und Pancetta.

BUNT & LECKER

GRÜNE FRITTATAROLLE *mit Ricottafüllung*



Herrlich scharfe Variante

Grün, bunt und frisch - wer hätte diese Röllchen nicht gern auf dem Teller? Für den besonderen Pep und etwas Schärfe einfach fein gehackte Peperoncini nach Belieben unter die Ricottafüllung mengen.

Grüne Frittatarolle mit Ricottafüllung

Rotolo di frittata verde con la ricotta

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Spinat
- 100 g Rucola
- 10 Eier
- 50 g frisch geriebener Pecorino
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 3 Stiele Thymian
- 80 g Pistazienkerne
- 250 g Ricotta
- 250 g Quark
- 1/2 Biozitron (abgeriebene Schale und Saft)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Spinat und Rucola ver-

lesen. Spinat von dicken Stielen befreien. Beides waschen und trocken schleudern, dann grob hacken und mit Eiern, Pecorino sowie etwas Muskat, Salz und Pfeffer in einem hohen schmalen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Die Eimasse gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verstreichen und im vorgeheizten Backofen 15–18 Minuten backen, bis sie vollständig gestockt ist.

2 In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Pistazienkerne hacken. Ricotta mit Quark, Zitronenschale, -saft, etwas Salz und Pfeffer glatt rühren. Frühlingszwiebeln, Paprikawürfel, Thymian und Pistazien unterrühren.

3 Die gebackene Frittata aus dem Ofen nehmen und sofort vorsichtig auf ein sauberes Küchentuch stürzen. Das Backpapier abziehen. Die Frittata mithilfe des Tuchs einrollen, anschließend vollständig auskühlen lassen.

4 Die Frittatarolle wieder entrollen, gleichmäßig mit der Ricotta-Quark-Creme bestreichen und wieder einrollen. Die Rolle fest in Frischhaltefolie wickeln und 2 Stunden in den Kühlschrank legen. Die Folie entfernen, die Rolle in Scheiben schneiden und servieren.

TIPP: Diese Frittatarolle lässt sich sehr gut im Voraus zubereiten und kalt stellen. Sie können sie in Begleitung eines Salats auch als Hauptgericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. ca. 2 Stunden Kühlzeit

Panini mit pochiertem Ei, Avocado und Prosciutto cotto

Panini con avocado, prosciutto cotto e uovo in camicia



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Minze)
- 300 g Frischkäse
- 3–4 EL Sahne
- 1–2 TL mittelscharfer Senf
- 4 Eier
- 50 ml Weißweinessig
- 2 Avocados
- 1 Biolimette (Saft)
- 1 Beet Kresse
- 1 Ciabatta
- 150 g Prosciutto cotto in dünnen Scheiben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kräuter waschen und trocken schütteln. Ggf. die Blättchen von den Stielen zupfen und alles fein hacken. Frischkäse, Sahne und Senf glatt rühren. Die Kräuter untermengen und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Eier jeweils in eine Tasse aufschlagen. 1 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Essig und 1 EL Salz dazugeben, einen Strudel mit einem Kochlöffel erzeugen. Die Eier einzeln vorsichtig hineingleiten lassen und im siedenden Wasser jeweils 4–5 Minuten pochieren. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Die Avocados halbieren und von den Kernen befreien. Fruchtfleisch vorsichtig aus den Schalen heben, in Spalten schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Kresse vom Beet schneiden.

4 Das Ciabatta in 4 gleich große Stücke schneiden, diese jeweils waagrecht halbieren und die Schnittflächen mit der

Creme bestreichen. Unterhälften mit Avocado, Prosciutto sowie je 1 pochiertem Ei belegen. Kresse daraufstreuen und jeweils die Oberhälfte darauflegen. Die Panini sofort servieren.

TIPP: Besonders würzig werden die Panini, wenn Sie Frischkäse und Sahne mit 2 EL Pesto nach Wahl verrühren. Als zusätzliches Würzextra empfehlen wir Ihnen die eingelegten Radieschen von Seite 24. Pro Portion 5–6 Scheiben auf die mit Frischkäsecreme bestrichenen Ciabattaunterhälften legen, dann wie beschrieben Avocado, Prosciutto cotto sowie pochiertes Ei daraufgeben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten





SCHARFER EISTEE
mit Minze



PROSECCO
mit Thymian-Johannisbeer-Sirup

*Süffiges
Vergnügen*

Bei einem festlichen Essen darf natürlich auch das passende Getränk nicht fehlen. Mit Früchten und Kräutern lassen sich gut gekühlte Appetitanreger oder Erfrischungen raffiniert aromatisieren. Na dann: Salute!



**SPRITZIGER
ZITRUS-COCKTAIL**



**CRANBERRY-
LIMETTEN-
DRINK**

So erfrischend!



Ob als **spritziger Aperitif oder fruchtiger Begleiter** - mit diesen alkoholischen und alkoholfreien Drinks sorgen Sie für das gewisse Extra beim Osterbrunch

Scharfer Eistee mit Minze

Tè freddo piccante con la menta

FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML)

- 2 cm Ingwer
- 1 Bund Minze
- 300 ml klarer Birnensaft
- 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1-2 EL flüssiger Honig
- einige Eiswürfel

Den Ingwer schälen und fein reiben oder fein hacken. Die Minze waschen und grob zerpflücken. Ingwer und Minze mit dem Birnensaft sowie 200 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Die Mischung bei kleiner Hitze 7-8 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen, durch ein Sieb gießen, Pfeffer und Honig unterrühren und auskühlen lassen. Eiswürfel in 4 Gläser geben. Den kalten Eistee in die Gläser aufs Eis gießen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
zzgl. ca. 90 Minuten Kühlzeit

Prosecco mit Thymian-Johannisbeer-Sirup

Prosecco con sciroppo di ribes e timo

FÜR 4 GLÄSER (À 150 ML)

- 400 g Rote Johannisbeeren (TK oder frisch)
- 1/2 Bund Thymian
- 250 g Zucker
- 500 ml Prosecco, gut gekühlt

Johannisbeeren waschen, verlesen und von den Rispen zupfen. TK-Beeren auf-

tauen. 4 EL zum Garnieren beiseitestellen. Thymian waschen, trocken schütteln und grob in Stücke zupfen. Auch davon etwas zum Garnieren beiseitestellen. Alles mit 300 ml Wasser in ein hohes Gefäß geben und fein zerstampfen. Die Mischung über Nacht an einem kühlen Ort durchziehen lassen. Am nächsten Tag durch ein feines Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Die aufgefangene Flüssigkeit abmessen und ggf. mit etwas Wasser auf 300 ml auffüllen. Den Zucker dazugeben, alles aufkochen und 4-5 Minuten köcheln lassen, dann in eine sterile Flasche füllen und auskühlen lassen. Die übrigen Johannisbeeren und den restlichen Thymian auf 4 Prosecco-Gläser verteilen. Den Prosecco hineingeben und mit dem Thymian-Johannisbeer-Sirup nach Belieben auffüllen. Sofort servieren.

TIPP: Das Getränk schmeckt auch mit Rosmarin statt Thymian sehr gut.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
zzgl. ca. 10 Stunden Kühlzeit

Spritziger Zitrus-Cocktail

Cocktail frizzante agli agrumi

FÜR 4 GLÄSER (À 150 ML)

- 4 Bioorangen
- 1 Biozitrone
- 2 Stiele Minze
- 150 ml Campari, gut gekühlt
- 100 ml Limoncello, gut gekühlt
- 50 ml Zuckersirup
- einige Eiswürfel

1 Orange heiß abwaschen und halbieren. 1 Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Übrige Hälfte und übrige Orangen sowie Zitrone auspressen. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Orangensaft, Zitronensaft, Campari,

Limoncello und Zuckersirup vermischen und ggf. portionsweise in einem Cocktailmixer gut durchmischen. Eiswürfel in die Gläser geben und den Cocktail darübergießen. Alles mit Zitronenscheiben und Minzblättchen garnieren und servieren.

TIPP: Geben Sie statt Eiswürfeln nach Belieben je 1 Kugel Zitronensorbet in die Gläser - herrlich frisch!

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

Cranberry-Limetten-Drink

Drink di mirtilli rossi e lime

FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML)

- 3 Biolimetten
- 2 Stiele Minze
- 300 ml Cranberrysaft, gut gekühlt
- 75 ml Holunderblütensirup
- 200 ml Apfelsaft, gut gekühlt
- einige Eiswürfel

Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. 2 Limetten auspressen, übrige in Spalten schneiden. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige davon zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Limettensaft, gehackte Minze, Cranberrysaft, Holunderblütensirup sowie Apfelsaft mischen und in 2 Portionen mit etwas Eis in einen Cocktailmixer geben. Gut durchmischen. Übriges Eis auf 4 Gläser verteilen und den Drink durch ein Sieb in die Gläser gießen. Alles mit Limettenspalten und Minzblättchen garnieren und servieren.

TIPP: Für ein optisches Highlight ein paar gefrorene Cranberrys, Himbeeren oder Blaubeeren in die Gläser geben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



Ostern in Italien

Erfahren Sie, wie das **Osterfest in Bella Italia** begangen wird und **welche gebackenen Spezialitäten** dabei nicht fehlen dürfen

OSTERTAUBE

Rezept auf Seite 55





Herzhafte Mini-Osterkuchen

Piccole torte pasqualine

FÜR 8 STÜCK

- 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 750 g Blattspinat
- 1 TL Oregano, gehackt
- 1 altbackenes Brötchen
- 100 ml Milch
- 2 Eier
- 80 g frisch geriebener Parmesan
- 300 g Ricotta
- etwas Rapsöl zum Fetten
- 50 g kalte Butter
- 8 Wachteleier, wachsw weich gekocht
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl und 1/2 TL Salz auf die Arbeitsfläche geben, Olivenöl untermischen und alles mit so viel Wasser (ca. 250 ml) verkneten, dass ein glatter, geschmeidiger Teig entstanden ist. Diesen 10 Minuten kräftig durchkneten.

2 Den Teig in 16 Portionen teilen, zu Kugeln formen und auf ein mit etwas Mehl bestäubtes Küchentuch setzen. Mit einem leicht angefeuchteten Küchentuch abdecken und ca. 60 Minuten ruhen lassen.

3 Inzwischen für die Füllung Spinat verlesen und von den groben Stielen befreien. Den Spinat gründlich waschen, tropfnass in einen erhitzten Topf geben und zusammenfallen lassen, leicht salzen und kurz aufkochen lassen, dann abtropfen und abkühlen lassen. Den Spinat gut ausdrücken, fein hacken und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

4 Das altbackene Brötchen entrinden, klein schneiden und in der Milch einweichen. In einer Schüssel 2 Eier verquir-



len und 2–3 EL Parmesan untermischen. Das leicht ausgedrückte Brötchen sowie Ricotta und Spinat unterheben. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teigkugeln jeweils auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich ausrollen, dann mit den Händen vorsichtig in alle Richtungen noch dünner ausziehen (wie bei einem Strudelteig). 8 Mulden eines Muffinblechs mit Rapsöl einfetten. Je 1 Teigplatte in jede Mulde legen, sodass sie 2–3 cm über den Rand der Form hängt. Den Teig mit Öl bestreichen und jeweils 1 weiteren Teigfladen in die Mulde legen.

6 2/3 der Spinatfüllung auf dem Teig verteilen. Mit einem Löffelstiel in gleichmäßigen Abständen sechs Vertie-

fungen in die Füllung drücken. Jeweils 1 Butterflöckchen hineingeben. Wachteleier vorsichtig pellen und leicht in die Spinatmasse drücken. Alles mit der restlichen Spinatmasse bedecken und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Die überlappenden Teigränder zur Mitte hin einklappen und andrücken.

7 Die Teigoberfläche mit etwas Öl bestreichen, dann mit einem scharfen Messer einige Schlitze hineinstecken, damit beim Backen der Dampf entweichen kann. Das Muffinblech in den vorgeheizten Ofen schieben und die Küchlein in 35–45 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Küchlein lauwarm oder ausgekühlt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

Feine Leckerbissen

Kleine Hefeschnecken mit Rosmarin

Chiocciole dolci al rosmarino

FÜR 10 STÜCK

- 10 g frische Hefe
- 1/2 TL Zucker
- 50 ml lauwarme Milch
- 175 g Mehl zzgl. etwas mehr
zum Verarbeiten
- 1 Prise Salz
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Ei
- 50 ml Rapsöl
- 50 g flüssiger Honig
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Hefe und Zucker in der lauwarmen Milch auflösen. Mehl und Salz in einer großen Schüssel vermischen, den Hefemix dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten, diesen dann mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln von den Zweigen zupfen und grob hacken. Rosmarin, Ei und Öl unter den Teig kneten, diesen ca. 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Den Teig anschließend auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 10 gleich große Portionen teilen und die Teiglinge 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Teigstücke dünn quadratisch ausrollen und mit Honig bestreichen, dann von einer Ecke diagonal einrollen. Die Teigrollen zu Schnecken formen und ihre Enden jeweils unter den Boden drücken. Die Teiglinge auf das Blech setzen und im vorgeheizten Ofen in 10–15 Minuten goldbraun backen. Die Hefeschnecken abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



Ostertaube

Colomba Pasquale

FÜR 1 KUCHEN

- 100 g Rosinen
- 2 EL Rum
- 500 g Mehl
- 1/2 Würfel Hefe
- 200 ml lauwarme Milch
- 80 g Zucker
- 1 Msp. Salz
- 2 TL Vanillezucker
- 3 Eigelb
- 100 g weiche Butter
- 1 Msp. Anispulver
- 50 g Mandelblättchen
- 50 g Hagelzucker

1 Rosinen in Rum einweichen. Mehl, zerbröckelte Hefe, Milch, Zucker, Salz, Vanillezucker, 2 Eigelb, Butter und Anis in eine große Schüssel geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank 8 Stunden ruhen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

2 Die eingeweichten Rosinen unter den Teig kneten und den Teig formen: Für eine echte Colomba eine Art Taube bzw. Kreuz formen. Man kann aber aus dem Teig nach Belieben auch einen Zopf flechten oder einen länglichen Laib formen. Den Teigling vorsichtig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und abgedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Übriges Eigelb mit 1–2 EL warmem Wasser verrühren. Den Teigling damit bestreichen, mit Mandeln und Hagelzucker bestreuen. Die Colomba im vorgeheizten Ofen in 35–45 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten
zzgl. 8,5 Stunden Ruhezeit



Ostern ist Picknickzeit

Diese Traditionen werden in Italien rund um die Osterfeiertage gepflegt. Wir wünschen buona Pasqua!

DIE FESTLICHKEITEN

Ganz im Zeichen der Trauer steht der **Karfreitag**. Auf süße Naschereien wird verzichtet und gegessen werden vor allem leichte Speisen wie Fisch. In der Nacht zum Ostersonntag wird ein feierlicher Gottesdienst abgehalten. Am Sonntag wird **Pasqua** (Ostern) gefeiert. Zum reichhaltigen Frühstück dürfen auch Schokoladeneier nicht fehlen. Diese sind riesengroß und verstecken kleine Überraschungen im Innern. Nach der **Messe auf dem Petersplatz** (live oder per TV-Übertragung) trifft sich die Familie zum festlichen Mittagessen mit Osterlamm und Colomba (siehe links). Am Montag geht es dann raus zur **Pasquetta** (kleine Ostern), einem Picknick im Grünen.



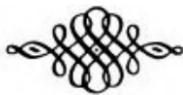
AUSZEIT IM GRÜNEN

Ostermontag ist ein **Freudentag**. Jetzt, wo die Natur überall sprießt und blüht, wird die **Pasquetta** mit Freunden und Familie bei einem **Picknick im Grünen** gefeiert. Ein kulinarisches Muss ist die **Torta di Pasquetta**, eine pikante, mit Spinat, Ricotta und ganzen Eiern gefüllte Pastete. Auch für **Eis und Granita** startet jetzt die Saison.



TRAUERPROZESSION

An **Karfreitag** tragen Männer, häufig in historischen Kostümen, bis zu 100 Kilogramm schwere, lebensgroße Passionsfiguren auf ihren Schultern. Die **Osterprozessionen**, die manches Mal bis zu 20 Stunden andauern können, finden allerorten statt. Bei diesen festlichen Trauermärschen wird die **Kreuzigung Jesus** sowie sein Leidensweg nachempfunden.



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



TINTENFISCH mit Tomaten und Oliven

Calamari al sugo con le olive

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g Tintenfisch (küchenfertig)
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 100 ml Weißwein
- 500 g passierte Tomaten (Dose)
- 2 Stiele Basilikum
- 2 Stiele Petersilie
- 60 g schwarze Oliven, entsteint
- 1 EL Kapern in Lake (Glas)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotte und Knoblauch schälen und beides in fein würfeln. Den Tintenfisch waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Diese in einem Topf in heißem Öl kurz leicht braun anbraten, Knoblauch und Schalotte untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Weißwein ablöschen und die passierten Tomaten untermengen. Den Mix aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Oliven und Kapern gut abtropfen lassen und in den Topf geben. Alles abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Das Gericht mit den Kräutern bestreut servieren. Dazu passt Ciabatta.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

GEBRATENE GNOCCHI mit Frühlingsgemüse

Gnocchi in padella con verdure primaverili

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Zuckerschoten
- 400 g grüner Spargel
- 1 Zucchini
- 800 g Gnocchi (Kühlregal)
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 200 g Kirschtomaten
- 4 Stiele Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 Biozitron
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 1 TL Agavendicksaft
- 4 EL Ricotta
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zuckerschoten waschen und putzen. Den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Stangen längs halbieren und in 5 cm lange Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen und längs in Scheiben schneiden. Das Gemüse in kochendem Salzwasser blanchieren: den Spargel 5 Minuten, Zuckerschoten 2 Minuten und Zucchini 1 Minute. Das Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Die Gnocchi nach Packungsangabe im Gemüsekochwasser garen, abgießen und gründlich abtropfen lassen, dann in einer Pfanne in 2 EL Öl goldbraun braten.

3 Tomaten waschen, putzen und halbieren. Kräuter waschen und trocken schütteln. Ein paar Petersilienblättchen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Fenchelsaat im Mörser zerstoßen. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, die Schale in Zesten abziehen, die Frucht auspressen. Beides mit Fenchel, übrigem Öl, Essig, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren. Vorbereitete Zutaten vermischen, auf Teller verteilen und jeweils 1 EL Ricotta daraufsetzen. Alles mit dem Kräutermix beträufeln, mit übriger Petersilie garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



35

Minuten

LAMMKOTELETTS mit Kürbis-Zucchini-Trifolata

Cotolette d'agnello con trifolata di zucca e zucchine

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg Lammkoteletts**
(ca. 8 Scheiben)
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 400 g gelbe Babypatissons**
(kleine Kürbisse)
- 1 Zucchini**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 Zweige Rosmarin**
- 1 EL Biozitrone**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lammkoteletts trocken

tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in 1 EL Öl auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen auf dem Rost (die Fettpfanne darunterschieben) in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

2 Inzwischen Patissons und Zucchini waschen, putzen und beides in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und hacken. Die Pfanne auswischen, 2 EL Öl darin erhitzen, Zucchini und Kürbis im Öl 3–4 Minuten braten. Knoblauch und Rosmarin dazugeben

und alles 2–3 Minuten braten, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

3 Das Gemüse mit den Lammkoteletts auf Tellern anrichten. Das Gericht mit dem restlichen Öl beträufelt servieren.

TIPP: Gelbe Babypatissons finden Sie mit Glück bei Ihrem Gemüsehändler oder im Delikatessengeschäft. Alternativ können Sie gelbe Zucchini für dieses Gericht verwenden. Wer mag, reicht noch ein paar Zitronenspalten dazu, so kann man individuell mit Zitronensaft nachwürzen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**



Fotos: © StockFood/Bauer Syndication (2)

35
Minuten

ARTISCHOCKEN- TARTE mit Schinken und Oliven

*Quiche di carciofi, prosciutto
e olive*

FÜR 1 KUCHEN (CA. 35 X 25 CM)

- 1 Rolle Blätterteig (Kühlregal)
- 150 g Artischockenherzen in
Lake (Dose)
- 150 g Schafskäse
- 75 g San-Daniele-Schinken
in Scheiben
- 80 g schwarze Oliven
- 100 g Crème fraîche
- 100 ml Milch
- 1 Ei
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Biozitrone
- etwas frisch geriebene Muskat-
nuss
- 1 Bund Basilikum
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unter-
hitze vorheizen. Den Blätterteig entrol-
len und mit dem Papier auf ein Backblech
setzen, dabei einen kleinen Rand formen.
Die Artischocken abgießen und abtrop-
fen lassen, ggf. etwas kleiner schneiden.
Schafskäse trocken tupfen und grob wür-
feln. Schinkenscheiben halbieren. Oliven
abgießen und abtropfen lassen.

2 Crème fraîche mit Milch, Ei und Spei-
sestärke verrühren und mit Zitronen-
saft, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die
Creme auf dem Teig verstreichen, mit Ar-
tischocken, Schinken, Schafskäse und Oli-
ven belegen. Tarte im vorgeheizten Ofen
in 18–20 Minuten goldbraun backen. Das
Basilikum waschen und trocken schüt-
teln. Tarte damit garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten





35
Minuten

LACHSSPIESSE mit Spinat-Grapefruit-Salat

Spiedini di salmone con insalata di spinaci e pompelmo

FÜR 4 PERSONEN

- 800 g Lachsfilet (ohne Haut)**
- 2-3 Biozitrone**
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Minze)**
- 1 Frühlingszwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 2 EL Biozitrone**
- 1 EL Kapern in Lake (Glas), abgetropft**
- 100 ml natives Olivenöl extra**
- 70 g Babyspinat**
- 50 g Rote-Bete-Blätter**
- 3 kleine Biograpefruits**
- 1 Fenchelknolle**
- 2 EL Apfelessig**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in 2,5 cm große Würfel schneiden. Die Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Jeweils 4 Lachswürfel abwechselnd mit 3 auf die Hälfte zusammengedrückten Zitronenscheiben auf 8 lange Holzspieße stecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Zitronensaft, Kapern und 5 EL Öl verrühren.

3 Babyspinat sowie Rote-Bete-Blätter verlesen, waschen und trocken schleu-

dern. Die Grapefruits mit einem scharfen Messer großzügig schälen und filetieren. Den Fenchel waschen, putzen und in sehr feine Scheiben hobeln. Apfelessig in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und 4 EL Öl verrühren, die Salatzutaten hineingeben und kurz marinieren.

4 Eine Grillpfanne mit dem restlichen Öl ausstreichen, die Lachsspieße darin portionsweise 3-4 Minuten unter gelegentlichem Wenden braten. Lachsspieße mit dem Salat anrichten, mit dem Kräuter-Kapern-Öl beträufeln und servieren.

TIPP: Statt Zitronenscheiben Kirschtomaten mit dem Lachs auf Spieße stecken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

35
Minuten

BASILIKUM- PFANNKÜCHLEIN mit Birnenkompott

*Frittelle al basilico con
composta di pere*

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Mehl
- 2 1/2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 300 ml Milch
- 2 EL flüssiger Honig
- 400 g Birnen
- 2 EL Biozitrone
- 100 ml Weißwein
- 50 g Zucker
- 2 Stiele Basilikum
- 1 EL Butterschmalz
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Mehl, Backpulver, Salz, Eier, Milch sowie Honig in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen abdecken und bei Zimmertemperatur ca. 10 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen die Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. Zitronensaft mit Wein, 150 ml Wasser und Zucker aufkochen. Die Birnen dazugeben, alles aufkochen, dann den Herd ausschalten und den Mix abgedeckt ziehen lassen.

3 Für die Pfannkuchlein das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. 4–5 davon in feine Streifen schneiden und unter den Teig mischen. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, pro Pfannkuchlein 2–3 EL Teig hineingeben und darin je Seite 2–3 Minuten backen. Die Pfannkuchlein auf Teller stapeln, mit etwas Puderzucker bestäuben, mit übrigem Basilikum bestreuen und mit dem Birnenkompott servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



A man with short brown hair, wearing a light blue V-neck t-shirt and blue jeans, is sitting on a wooden porch. He is smiling and holding a white plate with food. The background consists of a wooden door and lush green plants with small white and yellow flowers.

Bella Italia

Für Christian Henze ist Italien ein Lebensgefühl. Zusammen mit der Familie und Freunden genussvoll essen, trinken und fröhlich sein. Mit seinem Buch (mehr auf Seite 67) können auch Sie sich jetzt la dolce vita nach Hause und an ihren Tisch holen.

Christian Henze

Aus Liebe zu Italien

Bekannt ist **Sterne Koch Christian Henze** für seine unkomplizierte Kochkunst. Das beweist er hier mit seinen Rezepten auch für die **cucina italiana**



BESTE KARTOFFELPIZZA

mit Thunfisch

Rezept auf Seite 66

Pizzabrot mit Knoblauch und Dip

Focaccia all'aglio con dip

FÜR 4 PERSONEN

500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
120 g Hartweizengrieß
10 g Trockenhefe
etwas Meersalz
etwas Zucker
1 kleine Zwiebel
3 Knoblauchzehen
10 EL natives Olivenöl extra
500 g geschälte Tomaten (Dose)
2 Stiele Basilikum
1/2 roter Peperoncino
1/2 TL Biozitronenschale
2 EL Mascarpone
2 EL Mayonnaise
2 EL heller Balsamicoessig
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, Grieß, Hefe, 1/2 TL Meersalz, 1 TL Zucker und 400 ml lauwarmem Wasser in der Schüssel der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchentuch abdecken und 10 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Anschließend den Teig erneut gut durchkneten und abgedeckt weitere 20 Minuten ruhen lassen.

2 Für die Soße Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 5 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Geschälte Tomaten dazugeben, und alles mit Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen. Den Sugo 30 Minuten dickflüssig einköcheln lassen, die Tomaten sollten zerfallen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, in Streifen schneiden und zum Sugo geben.

3 Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf das Blech geben, den Sugo darauf verstreichen. Die übrigen Knoblauchzehen schälen, grob hacken und in einen Mörser geben. Den Peperoncino entkernen und fein würfeln, mit Zitronenschale, übrigem Olivenöl und etwas Meersalz in den Mörser geben und alles zu einer Paste zerreiben. Diese auf dem Teig verteilen. Das Pizzabrot 15–20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Inzwischen für den Dip Mascarpone, Mayonnaise und Essig verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pizzabrot in handliche Streifen schneiden und mit dem Dip servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten



Cremige Suppe

alla caprese



Sonniges Herzensgericht

„Habt Sonne im Herzen, dann habt ihr sie auch auf dem Teller!“ ist das Credo von Christian Henze. Sehr deutlich wird das beispielsweise bei dieser leckeren und leuchtend orangefarbenen Tomatensuppe.

TOMATENSUPPE
mit Mozzarella und Basilikum

Rezept auf Seite 68

Spinatrisotto mit Ricotta und gebackenen Eiern

Risotto agli spinaci con ricotta e uova fritte

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 200 g Risottoreis (z.B. Arborio)
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Wermut
- 500 ml heiße kräftige Brühe
- 5 Eier
- etwas Cayennepfeffer
- 4 EL Mehl
- 4 EL Semmelbrösel
- ca. 200 ml Sonnenblumenöl zum Ausbacken
- 50 g Blattspinat (ca. 50 g)
- 1 EL kalte Butter
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- 3 EL Ricotta
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Staudensellerie waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüsewürfel darin andünsten. Den Reis dazugeben und kurz mit andünsten. Alles mit Wein und Wermut ablöschen, die Flüssigkeit verkochen lassen. Dann unter ständigem Rühren portionsweise die heiße Brühe dazugeben und immer wieder verkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugegeben wird.

2 4 Eier in einem Topf in kochendem Wasser hart kochen. Eier abgießen, abschrecken und abkühlen lassen, dann pellen und in Scheiben (ca. 5 mm dick) schneiden. Das übrige Ei gut verquirlen.

3 Die Eischeiben mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und vorsichtig im Mehl wenden. Danach durch das ver-

quirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Kochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Die panierten Eischeiben darin portionsweise in 1 Minute unter Wenden knusprig ausbacken, dann mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Den Blattspinat verlesen und von groben Stielen befreien, anschließend waschen, trocken schleudern und grob hacken. Sobald der Reis al dente gegart ist, kalte Butter, geriebenen Parmesan, Ricotta und Spinat unter das Risotto rühren. Das Spinatrisotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gebackenen Eiern auf Tellern anrichten. Das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Beste Kartoffelpizza mit Thunfisch

Pizza di patate con tonno



FÜR 4 PERSONEN

- 700 g mehligkochende Kartoffeln
- 3 EL Mehl
- 3 EL Kartoffelstärkemehl
- 1 Ei
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 500 g geschälte Tomaten (Dose)
- 1 Prise Zucker
- 2 Stiele Basilikum
- 2 Kugeln Mozzarella
- 1 Dose Thunfisch in Öl (ca. 180 g)
- 100 g milde Peperoni in Lake (Glas)
- 1 EL Kapern in Lake (Glas)

- 1 rote Zwiebel
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser weich kochen. Dann abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen. Die Kartoffeln ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mehl, Kartoffelstärkemehl, Ei und 1 großzügige Prise Salz dazugeben und alles rasch zu einem mittelfesten Kartoffelteig verkneten. Teig mit einem Küchenhandtuch abdecken und 15 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Für die Soße Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die geschälten Tomaten dazugeben und vorsichtig mit dem Kochlöffel zerdrücken. Den Sugo mit Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen und mindestens 30 Minuten bei

mittlerer Hitze köcheln lassen, damit die Tomaten gut zerfallen und der Sugo eine dickflüssige Konsistenz annimmt. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, in Streifen schneiden und zum Sugo geben.

3 Für den Belag den Mozzarella gut abtropfen lassen und zerpfeifen. Den Thunfisch abtropfen lassen und zerteilen. Peperoni ggf. etwas zerkleinern. Kapern abtropfen lassen. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

4 Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffelteig nach Belieben zu 1 Rechteck für ein Backblech oder zu 4 Kreisen für Pizzableche ausrollen. Den Teig dann mit etwas Sugo bestreichen und die restlichen Zutaten gleichmäßig darauf verteilen. Die Pizza/Pizzen 15–20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Würziges Risotto mit krossem Topping

SPINATRISOTTO

*mit Ricotta und
gebackenen Eiern*



REDAKTIONSTIPP

Unsere hier vorgestellten sowie weitere Rezepte der italienischen Küche von Christian Henze finden Sie in seinem Buch „Schnell, einfach, italienisch“. Mit mediterranen Zutaten und Aromen interpretiert der beliebte Sternekoch Antipasti, Pasta und Pizza, Fleisch- und Fischgerichte bis hin zu Süßspeisen mit persönlicher Note. Auf moderne Art den hiesigen Kochbedürfnissen angepasst.

Südwest Verlag, 20 Euro





Balsamicolinsen mit gebackenem Mozzarella

Lenticchie all'aceto balsamico con mozzarella fritta

FÜR 4 PERSONEN

- 150 g kleine, dunkle Linsen (z. B. Beluga- oder Puylinen)
- 5 EL Balsamicoessig
- 2 EL Crema di balsamico
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 roter Peperoncino, gewürfelt
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 2 Stiele Basilikum
- 2 Kugeln Mozzarella
- 2 EL Mehl
- 2 Eier, verquirlt
- 4 EL gemahlene Mandeln
- reichlich Sonnenblumenöl zum Ausbacken
- 4 EL rotes Pesto (Glas) zum Servieren, nach Belieben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Linsen nach Packungsangabe in kochendem Wasser 20–25 Minuten garen, dann abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Für das Dressing Balsamicoessig, Crema di balsamico, Zucker und Peperoncino vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl unter Rühren dazulaufen lassen.

2 Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, in feine Steifen schneiden und unter das Dressing rühren. Das Dressing über die Linsen gießen und alles gut vermischen. Die Balsamicolinsen bis zum Servieren durchziehen lassen.

3 Die Mozzarellakugeln gut abtropfen lassen. Den Käse dann in Würfel (ca. 1,5 cm) schneiden. Die Käsewürfel mit Salz und Pfeffer würzen und rundum im Mehl wenden. Danach durch die verquirlten Eier ziehen und abschließend in den Mandeln wälzen.

4 Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Kochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Die panierten Mozzarellawürfel darin portionsweise ca. 1 Minute unter Wenden knusprig ausbacken. Anschließend mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gebackenen Mozzarella mit den Balsamicolinsen und nach Belieben etwas rotem Pesto servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Tomatensuppe mit Mozzarella und Basilikum

Vellutata di pomodoro con mozzarella e basilico



FÜR 4 PERSONEN

- 500 g reife Kirschtomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 8 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 1/2 TL Meersalz
- 1 kleine Zwiebel
- 5 Stiele Basilikum zzgl. ein paar Blättchen zum Garnieren
- 400 g geschälte Tomaten (Dose)

- 1 Kugel Büffelmozzarella
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kirschtomaten waschen und mit einer spitzen Gabel mehrmals einstechen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Kirschtomaten und Knoblauch auf ein Backblech geben, 5 EL Olivenöl darüberträufeln und mit Meersalz würzen. Die Mischung im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.

2 Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Das restliche Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzup-

fen und mit den geschälten Tomaten dazugeben. Die Mischung 15 Minuten sanft köcheln lassen. Mozzarella abtropfen lassen, klein schneiden und untermengen.

3 Die Suppe in einen Standmixer umfüllen und den im Ofen gebackenen Kirschtomatenmix dazugeben. Alles zusammen gut mixen. Falls die Konsistenz zu dickflüssig ist, vorsichtig etwas heißes Wasser dazugeben und alles erneut gut mixen. Die Tomatensuppe mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken, dann auf vorgewärmte Suppenschalen verteilen, mit etwas Olivenöl sowie einigen Blättchen Basilikum garnieren und das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

LandGenuss SPEZIALAUSGABE

7-Tage-Kur:
Zuckerfrei &
(S)low Carb



Rezepte für Ihr
Wohlbefinden

**GESUND
BLEIBEN!**

132 Seiten für nur

5,90€

Warenkunden,
Ratgeber u. v. m.



Fotos: AdobeStock/mythja (1); Archiv (5)

Gleich bestellen: www.landgenuss-magazin.de

falkemedia

PANNACOTTA

Himmlich sahnig kommen unsere **sechs feinen Varianten für den italienischen Dessertklassiker** daher. Bei dieser Vielfalt fällt die Wahl wirklich nicht leicht



VANILLE-PANNACOTTA
mit Holunderblüten und Erdbeeren

Rezept auf Seite 73

BUTTERMILCH-PANNACOTTA

mit Zitronen-Honig-Spiegel



GESTÜRZTE SCHOKOLADEN-PANNACOTTA

mit Sahne



Alle Rezepte auf Seite 73/74

PANNACOTTA *mit dreierlei Schokoladen und Waldfruchtsoße*



FRISCHKÄSE-PANNACOTTA *mit Blutorangen-Rosmarin-Curd*

EXOTISCH



KOKOS-PANNACOTTA
mit Mango & Kokoswaffeln

Kokos-Pannacotta mit Mango & Kokoswaffeln

*Panna cotta al cocco con mango
e cialde di cocco*

FÜR 4 PERSONEN

- 5 Blatt Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 10 g Ingwer
- 200 ml Kokosmilch
- 200 g Sahne
- 165 g Zucker
- 1 Mango
- 2 EL Biozitrone
- 1/2 Rolle Blätterteig (Kühlregal)
- 3 EL Butter, geschmolzen
- 2 EL Kokosraspel

1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Ingwer schälen und fein reiben. In einem Topf die Kokosmilch mit Sahne, 50 g Zucker, Ingwer, Vanillemark und -schote aufkochen. Den Mix durch ein Sieb gießen und kurz abkühlen lassen, dann die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. 4 Portionsförmchen (à 200–250 ml) mit kaltem Wasser ausspülen, die Creme einfüllen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

2 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in breite Spalten schneiden, dann mit 50 g Zucker bestreuen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Mangospalten darin kurz karamellisieren, dann herausnehmen. 50 g Zucker mit 60 ml Wasser in die Pfanne geben und sirupartig einkochen lassen. Zitronensaft unterrühren und die Soße abkühlen lassen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blätterteig entrollen, auf das Blech legen und mit flüssiger Butter bestreichen. Mit restlichem Zucker und Kokosraspeln bestreuen und den Teig in schmale Dreiecke schneiden, im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldgelb backen. Die Kokos-Pannacotta auf Teller stürzen und mit karamellisierten Mangospalten, etwas Soße und den Kokoswaffeln servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. mindestens 3 Stunden Kühlzeit



Vanille-Pannacotta mit Holunderblüten und Erdbeeren

Panna cotta alla vaniglia con fiori di sambuco e fragole

FÜR 4 PERSONEN

- 5 Blatt Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 11 Holunderblütendolden
- 400 g Sahne
- 200 ml Milch
- 50 g Butter
- 100 g Puderzucker
- 40 g Mehl
- 30 g gemahlene Mandeln
- 200 g Erdbeeren

1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Die Holunderblütendolden verlesen, ausschütteln, nur bei Bedarf waschen, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. 1 Holunderblütendolde zum Garnieren beiseitelegen. In einem Topf die Sahne mit Milch, Vanilleschote, -mark und Holunderblüten langsam erhitzen. Sobald der Mix kocht, den Topf vom Herd nehmen und die Mischung abkühlen lassen. Inzwischen die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und leicht bräunen, dann abkühlen lassen, bis sie wieder fest geworden ist.

2 Die durchgezogene Holunderblüten-Sahne-Mischung durch ein feines Sieb in einen Topf passieren, 50 g Puderzucker unterrühren und alles langsam wieder zum Kochen bringen. Die gut ausgedrückte Gelatine darin unter Rühren auflösen. Die Mischung kurz abkühlen lassen, dabei gelegentlich rühren, dann in mit kaltem Wasser ausgespülte Förmchen (à 150–200 ml) füllen und mindestens 3 Stunden kalt stellen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

3 Gebräunte Butter und Mehl miteinander verreiben, 40 g Puderzucker und Mandeln untermengen. Den Mix auf das Blech streuen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen, mehrmals wenden. Streusel abkühlen lassen. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und vierteln. Mit übrigem Puderzucker vermischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Pannacotta auf Teller stürzen und mit den Erdbeeren samt Saft garnieren. Das Dessert mit Streuseln bestreuen und mit Holunderblüten garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. mindestens 3 Stunden Kühlzeit



Buttermilch-Pannacotta mit Zitronen-Honig-Spiegel

Panna cotta di latticello con salsa di miele e limone

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Biozitrone
- 200 g Sahne
- 6 EL flüssiger Honig
- 4 Blatt Gelatine
- 300 ml Buttermilch

1 Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. 4 hauchdünne Scheiben abschneiden und zum Garnieren kalt stellen. Vom Rest die Schale fein abreiben. Früchte auspressen und ca. 100 ml Saft abmessen. Sahne, die Hälfte der Zitronenschale und 2 EL Honig in einem Topf aufkochen, bei kleiner Hitze 5–6 Minuten köcheln lassen, zwischendurch rühren. 3 Blatt Gelatine in Wasser einweichen. Sahnemischung vom Herd nehmen, Buttermilch unterrühren, die ausgedrückte Gelatine im Mix unter Rühren auflösen. Sahnemischung auf Gläser (à ca. 200 ml) verteilen und 4 Stunden kalt stellen.

2 Die übrige Gelatine in Wasser einweichen. Zitronensaft, restliche Zitronenschale und übrigen Honig in einem Topf erwärmen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Zitronen-Honig-Mix auf der Pannacotta verteilen, 2 Stunden kalt stellen. Das Dessert mit den Zitronenscheiben garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. 6 Stunden Kühlzeit



Gestürzte Schokoladen-Pannacotta mit Sahne

Panna cotta al cioccolato con panna

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Blatt Gelatine
- 100 g Zartbitterkuvertüre
- 50 g Zucker
- 1 Msp. Vanillemark
- 1 Prise Zimtpulver
- 300 ml Milch
- 150 g Crème fraîche
- 100 g Sahne
- 1 EL Kakaopulver

1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre hacken, mit Zucker, Vanille, Zimt und Milch in einem Topf unter Rühren erwärmen. Mix vom Herd nehmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen, dann lauwarm abkühlen lassen.

2 Crème fraîche unter die abgekühlte Schokomasse ziehen. Diese in 4 Silikon-Muffinförmchen (à ca. 180 ml) füllen und mindestens 3 Stunden kalt stellen. Pannacotta aus den Förmchen stürzen. Sahne steif schlagen. Pannacotta damit garnieren, mit Kakao bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
zzgl. 3 Stunden Kühlzeit

SO CREMIG!



Pannacotta mit dreierlei Schokoladen und Waldfruchtsoße

Panna cotta al triplo cioccolato con salsa di frutti di bosco

FÜR 4 PERSONEN

- 8 Blatt Gelatine
- 70 g Zartbitterschokolade
- 60 g Vollmilchschokolade
- 50 g weiße Schokolade
- 600 g Sahne
- 2 EL Puderzucker
- 200 ml Waldfruchtsaft
- einige Schokoladenröllchen zum Garnieren

1 2 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die drei Sorten Schokolade jeweils getrennt fein hacken. 200 g Sahne aufkochen, die Zartbitterschokolade und 1 EL Puderzucker dazugeben und unter Rühren darin schmelzen. Den Mix vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen, dann die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Die Mischung auf 4 hohe Gläser (à 300–350 ml) verteilen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

2 2 weitere Blatt Gelatine in Wasser einweichen. 200 g Sahne aufkochen, die Vollmilchschokolade unter Rühren darin schmelzen. Die Mischung beiseitestellen und kurz abkühlen lassen, dann die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Den Mix auf die dunkle Schicht in die Gläser füllen und die Pannacotta wieder ca. 2 Stunden kalt stellen.

3 Diesen Vorgang mit weiteren 2 Blatt Gelatine und der weißen Schokolade wiederholen. Die Mischung kurz abküh-

len lassen, anschließend jeweils auf die Vollmilchschokoladenschicht geben und ca. 2 Stunden kalt stellen.

4 Für den Fruchtspiegel die restliche Gelatine in Wasser einweichen. Waldfruchtsaft mit dem übrigen Puderzucker aufkochen, vom Herd nehmen. Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen, den Mix dann etwas abkühlen lassen.

5 Auf die fest gewordene Pannacotta jeweils 1 Schicht der noch flüssigen, aber leicht abgekühlten Waldfruchtsoße gießen. Das Dessert ca. 60 Minuten kalt stellen, anschließend mit einigen Schokoladenröllchen garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
zzgl. ca. 7 Stunden Kühlzeit



Frischkäse-Pannacotta mit Blutorangen-Rosmarin-Curd

Panna cotta con formaggio fresco e curd di arance rosse e rosmarino

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Blatt Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 300 g Sahne
- 100 g Zucker
- 180 g Frischkäse
- 4 Zweige Rosmarin
- 220 ml Bioblutorangensaft
- 1 Ei
- 1 TL Speisestärke
- 60 g kalte Butter in Stückchen
- 100 g Puderzucker
- 1 Bioorange

1 Die Gelatine in Wasser einweichen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Sahne in einem Topf mit 40 g Zucker, Vanilleschote und -mark aufkochen, dann beiseitestellen und etwas abkühlen lassen. Die Vanilleschote entfernen und die ausgedrückte Gelatine in der leicht abgekühlten Sahnemischung unter Rühren auflösen. Den Frischkäse glatt rühren und nach und nach unterheben. Die Masse in 4 Portionsförmchen (à 150–200 ml) füllen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

2 Inzwischen den Rosmarin waschen und trocken schütteln. 3 Zweige grob in Stücke zupfen, den übrigen Zweig mit 200 ml Blutorangensaft in einem kleinen Topf aufkochen und die Flüssigkeit um 1/4 einkochen lassen. Restlichen Zucker dazugeben und alles erneut aufkochen. Ei trennen. Die Stärke mit dem übrigen Blutorangensaft und dem Eigelb glatt rühren, unter ständigem Rühren zum Saft gießen und alles unter Rühren erhitzen, bis die Mischung leicht bindet. Den Topf vom Herd nehmen und die kalte Butter in Stücken mit dem Schneebesen unter die angedickte Saftmischung rühren. Den Curd abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen.

3 Das Eiweiß leicht verquirlen, die Rosmarinzweige darin wälzen, rundum mit Puderzucker bestäuben und auf Backpapier ca. 2 Stunden trocknen lassen. Die Orange so schälen, dass auch die weiße Haut komplett entfernt wird, dann die Filets vorsichtig zwischen den Trennwänden herausschneiden.

4 Die Pannacotta auf Teller stürzen und den Blutorangen-Rosmarin-Curd daneben anrichten. Das Dessert mit den Orangenfilets und den kandierten Rosmarinzweigen garnieren und servieren.

TIPP: Für einen zusätzlichen Crunch können Sie kurz vor dem Servieren pro Portion 1 Löffelbiskuit grob zerbröckeln und auf die Pannacotta streuen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
zzgl. mindestens 3 Stunden Kühlzeit

NEU

UNSER ANGEBOT FÜR IHRE GESUNDHEIT

Top-Angebot

JETZT ENTDECKEN!



GESUNDHEIT | ERNÄHRUNG | FITNESS | WELLNESS | BEAUTY

My Healthy Life

EINFACH GESÜNDER LEBEN



Dr. Matthias Riedl



Dr. Anne Fleck

10

IMMUN-TURBOS,
die mich vor Infekten richtig schützen
Plus: Natürliche Antibiotika, die sanft heilen

8

GESUNDHEITS-BOOSTER,
die ich selbst aktivieren kann

Neue Trends, aktuelle Studien

Viele Expertentipps

AUF INS NEUE JAHR!

50% MEHR ENERGIE

Mehr Kraft, Ausdauer, Gelassenheit:
Diese 22 Tipps wirken sofort.

21

Rezepte & Gratis-Low-Carb-Plan zum Download

Alltagstricks, die sofort wirken

EINFACH ABNEHMEN
Mit digitalen Kilo-Killern!
+ die 5 besten Apps

Wie gesund ist mein **HERZ?**

Mit großem Test für Klarheit in nur 5 Minuten

Ausgabe 1. Januar - Februar - März 2022 · healthylife.de
A 4,80 € | CH 5,90 CHF | Lux 4,90 €



Titelfoto: Trunk Archive (1)



GESUNDES HERZ

Wie Sie Ihren Lebensmotor ganz einfach stärken und schützen können



BESSER LEBEN

Acht Strategien für einen gesünderen und entspannteren Alltag



ENDLICH SCHLANK

So unterstützen digitale Helfer Sie beim Abnehmen

Top-Angebot: Bestellen Sie 4 Ausgaben für **13,90 Euro**

@healthylife.de/abo

+49 711 / 72 52 291

Abo: HL21ONE

amazon | Readly

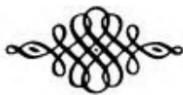




Grüne Schoten

Zuckererbsen (o.l.) werden geerntet, ehe die Samen ausreifen. Je reifer die Erbsen (o.r.), desto höher ist ihr Anteil an Kohlenhydraten. Vor dem Verzehr werden frische Erbsen (u.l.) gepult.





GESUND ALL'ITALIANA

Dieses Mal: Erbsen & Zuckerschoten

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



Schon die alten Römer wussten die kleinen, runden Samen zu schätzen. Damals wurden sie in der Küche vornehmlich in getrockneter Form verwendet und zu Mus verarbeitet. Heute finden Erbsen auch frisch oder konserviert ihren Weg in italienische Gerichte. Erbsen sind Hülsenfrüchte. Pal- und Markerbsen werden reif geerntet und ohne Hülse zubereitet. Zuckrerbsen hingegen werden geerntet, wenn die Samen noch ganz klein sind, und dann mit Hülse verzehrt. In den Hülsen stecken noch mehr Ballaststoffe und Antioxidantien als in den Samen, das macht sie besonders gesund. Jedoch liegt auch in der Hülse gepalter Erbsen ein Vorteil. Denn diese schützt die leckeren Samen vor Umweltschadstoffen aus der Luft. Letztlich sind Erbsen und Zuckerschoten beide sehr gesund. Sie wirken positiv auf das Herz-Kreislauf-System, den Darm und bei Diabetes. Außerdem schützen sie die Körperzellen vor Schadstoffen. Vorsicht ist jedoch für Gichtpatienten geboten, da Erbsen einen hohen Puringehalt haben. Für alle anderen gilt, dass Erbsen wunderbare Eiweißlieferanten sind, die wenig Fett und viele wichtige Nährstoffe enthalten. Aufgrund ihres hohen Stärke- und Zuckergehalts sind Erbsen recht kalorienreich, sie eignen sich aber dennoch für eine schlank machende Ernährung, da sie reich an Ballaststoffen sind. Diese senken das Cholesterin, wirken Blutzuckerschwankungen entgegen und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sowie eine intakte Darmtätigkeit. Erbsen sind eine hervorragende pflanzliche Eiweißquelle, die wichtige Aminosäuren liefert, die der Körper nicht selbst bilden kann. Arginin ist für den Muskelaufbau und zur Stärkung des Immunsystems nützlich. Lysin ist gut für die Knochengesundheit. Jedoch sind nicht alle lebenswichtigen Aminosäuren in Erbsen enthalten. Darum lässt sich ihre Eiweißwertigkeit steigern, indem die grünen Samen oder Schoten in Kombina-

tion mit Getreide, Pseudogetreide, Nüssen oder Saaten verzehrt werden. Schon frische Erbsen sind eine gute pflanzliche Proteinquelle, bei getrockneten Erbsen ist der Eiweißgehalt sogar noch deutlich höher. Erbsen versorgen den Körper darüber hinaus mit Vitamin C und vielen B-Vitaminen, die die Zellreparatur fördern, sowie mit Eisen, Kalzium, Zink und Magnesium, das die Muskeln entspannt und so beim Einschlafen hilft. Die enthaltenen Antioxidantien und Spurenelemente unterstützen den Körper bei der Entgiftung und Entsäuerung. Bei allen positiven Auswirkungen,

die Erbsen auf den Körper haben, gibt es auch eine Nebenwirkung ihres Verzehrs, die nicht alle Menschen schätzen: Erbsen können zu Blähungen führen, die blähende Wirkung kann jedoch mit Gewürzen gut abgemildert werden. Verwenden Sie Kümmel, Kreuzkümmel, Anis, Fenchel, Koriander oder Bohnenkraut, um den Darm zu beruhigen, und steigern Sie so die Bekömmlichkeit der Erbsen. Wussten Sie außerdem, dass frische Zuckerschoten keine Blähungen verursachen?



Frische Erbsen werden vor dem Kochen erst gepalt. Ein Trick ersetzt das zeitintensive Pülen: Kochen Sie die Schoten in einem Topf mit

reichlich Wasser, bis sie aufplatzen und die Erbsen an die Wasseroberfläche steigen. Tiefgekühlte Erbsen enthalten mehr Nährstoffe und Vitamine als Dosen-erbsen. Am nährstoffreichsten sind Trocken-erbsen. Beim Kochen gelangen jedoch etwa 70 Prozent der enthaltenen Antioxidantien ins Kochwasser. Dieser Verlust lässt sich ausgleichen, wenn die Erbsen samt Kochwasser zu einer Suppe verarbeitet werden oder wenn sie etwa eine Stunde lang im Kochwasser nachquellen können, um die Nährstoffe wieder aufzunehmen. Genießen Sie die vier gesunden Gerichte mit Erbsen und Zuckerschoten von den folgenden Seiten.

3 TOP-INFOS ÜBER ERBSEN

BALLASTSTOFFE

Erbsen enthalten Kohlenhydrate (u. a. Zucker), sie sind reich an Stärke und Ballaststoffen. Diese senken das Cholesterin und machen lange satt. Da sie den Blutzuckerspiegel ausgleichen, schützen sie vor Heißhunger-attacken. Erbsen machen so trotz hohen Kaloriengehalts schlank.

PROTEINQUELLE

Erbsen enthalten viel pflanzliches Eiweiß. Diese Erbsenproteine bestehen u. a. aus Aminosäuren, die der Körper nicht selbst bilden kann, die jedoch für den Muskelaufbau, zur Stärkung des Immunsystems, für das Bindegewebe, Haut und Haar sowie gesunde Knochen benötigt werden. Sie sind daher nicht nur für Vegetarier und Veganer ein Lieferant essentieller Aminosäuren.

ANTIOXIDANTIEN

Besonders in der Schale der Zuckerschoten steckt viel Chlorophyll. Dieser Pflanzenfarbstoff bindet freie Radikale, hilft so bei der Entgiftung des Körpers und kann Karzinogene sowie Mutagene beseitigen. Erbsen können so dabei helfen, Krebs-erkrankungen zu vermeiden.

Crostini mit Erbsenaufstrich

Crostini con crema di piselli



Erbsen sind eine wunderbare Eiweißquelle

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g frische Erbsen, gepalt
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 Stiele Minze
- 4 Scheiben Ciabatta
- 80 g Ziegenfrischkäse
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe schälen und grob zerteilen. Mit 3/4 der Erbsen, Zitronensaft

sowie 2 EL Olivenöl im Blitzhacker pürieren. Die Creme mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.

2 Die Ciabattascheiben in einer Pfanne im restlichen Olivenöl leicht knusprig anrösten. Aus der Pfanne nehmen, mit der Erbsencreme bestreichen, restliche Erbsen und Minze daraufgeben. Den Ziegenkäse in kleine Stücke teilen und mit der abgeriebenen Zitronenschale darüberstreuen. Die Crostini auf Teller setzen, mit etwas schwarzem Pfeffer übermahlen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Hähncheninvoltini mit Zucchini und Erbsen

Involtini di pollo con zucchine e piselli

FÜR 4 PERSONEN

- 350 g TK-Erbsen
- 1 Scheibe Toastbrot
- 3-4 Stiele Thymian
- 1 Frühlingszwiebel
- 4 kleine Zucchini
- 100 g Ricotta
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 1 Eigelb
- etwas edelsüßes Paprikapulver
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 140 g)
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Erbsen in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Das Toastbrot von der Rinde befreien und zu Bröseln zerkleinern. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und fein würfeln. Die Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in feine Scheiben hobeln. Ricotta in einer Schüssel mit Parmesan,

Thymian, Frühlingszwiebel, Eigelb sowie Bröseln vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

2 Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, längs einschneiden, auseinander klappen und plattieren. Fleischstücke jeweils salzen, pfeffern und mit 4 Zucchinis Scheiben belegen. Je 1/4 der Füllung daraufgeben. Alles zu Involtini einrollen, mit Küchengarn umwickeln und die Involtini auch von außen mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Involtini darin ringsum in 8-10 Minuten goldbraun braten, dann bei kleiner Hitze langsam gar ziehen lassen. Das Küchengarn wieder entfernen.

3 Übriges Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Restliche Zucchinis Scheiben darin 2-3 Minuten unter Wenden garen. Die Erbsen dazugeben und kurz miterhitzen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Involtini in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



CROSTINI

mit Erbsenaufstrich



Eiweißbombe

Mit Ziegenfrischkäse und Erbsen liefern diese Crostini Eiweiß satt. Wer zudem ein paar gehackte Nüsse nach Wahl darüberstreut, kann die Eiweißwertigkeit für den Körper sogar noch steigern.

Entgiftend

Dieses Gericht versorgt den Körper mit Antioxidantien, die in den Erbsen, im Staudensellerie und im Fenchel reichlich enthalten sind. Die Radikalfänger helfen dabei, Giftstoffe im Körper unschädlich zu machen.

ERBSEN-GARNELEN- FRIKADELLEN *mit Fenchelsalat*

Erbsen-Garnelen-Frikadellen mit Fenchelsalat

Polpette di gamberi e piselli con insalata di finocchi

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g rohe Garnelen, geschält
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g TK-Erbesen
- 2 EL Estragon, gehackt
- 1/2 TL abgeriebene Biozitrone-schale
- 1 EL gemahlene Mandeln
- 1 Msp. Pimentpulver
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 1 Fenchelknolle
- 100 g Staudensellerie
- 150 g Brunnenkresse
- 3 EL gehackte Mandeln, geröstet
- 2 EL Dill, gehackt
- 1 EL Senf
- 1 EL Biozitrone-saft
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Frikadellen die Garnelen entdarmen, waschen, trocken tupfen und grob würfeln, dann 60 Minuten in den Tiefkühlschrank stellen, damit sie anfrieren. Knoblauch schälen und mit den Erbsen in kochendem Wasser 3–4 Minuten blanchieren, dann abgießen.

2 180 g Erbsenmix und die angefrorenen Garnelen in einem leistungsstarken Mixer mit 1 EL Estragon, Zitronenschale und Mandeln zerkleinern. Masse mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. Mit leicht eingölten Händen 16 Kugeln aus der Masse formen, diese auf einen Teller geben, flach drücken und 60 Minuten kalt stellen.

3 Inzwischen für den Salat die Fenchelknolle waschen, vierteln, vom Strunk befreien und in feine Scheiben hobeln. Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Brunnenkresse verlesen, waschen, trocken schleudern und mit übrigen Erbsen, Fenchel und Sellerie in eine große Schüssel geben. Mandeln, übrigen Estragon und Dill darauf verteilen und alles locker vermengen. Für das Dressing Senf, Zitronensaft und 4 EL Olivenöl verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing und Salat vermengen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Frikadellen darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten je Seite braten. Mit dem Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit

Grüne Minestrone mit Lupinenfilet

Minestrone verde con filetto di lupini

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Stange Lauch
- 2 Kohlrabi
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 1/2 l heiße Gemüsebrühe
- 200 g Zuckerschoten
- 150 g junge Grünkohlblätter
- 250 g TK-Erbesen
- 250 g Lupinenfilet
- 1 Stiel Minze
- 1 Biozitrone
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Kohlrabi schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Lauch und Kohlrabi darin

2–3 Minuten andünsten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit heißer Brühe auffüllen und 10 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen Zuckerschoten und Grünkohlblätter waschen, putzen und mit den Erbsen dazugeben. Lupinenfilet in Streifen schneiden, dazugeben und den Eintopf weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, in Streifen schneiden und zum Eintopf geben. Diesen mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und auf Suppenschalen verteilen. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, dann in schmale Spalten schneiden und zum Beträufeln der Minestrone dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Je reifer die Erbse ist, desto ballaststoffreicher



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**

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

**Diese Angaben gelten nur innerhalb Deutschlands



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: SII19ONE

EINKAUFSGUTSCHEIN VON ASA SELECTION (WERT 30 €)

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

Eine Region – so reizvoll und vielfältig

LATIUM

Die Berge des Apennin zieren die Region um die Hauptstadt Rom ebenso wie sanfte Hügel aus Tuffgestein und **malerische Küstenabschnitte**

KULTUR & MEER

Der hübsche Badeort Gaeta hat auch kulturell einiges zu bieten. Alljährlich kommen beim **Jazzfestival** Freunde guter Musik auf ihre Kosten. Zu einem historischen Lustwandel lädt der Stadtbezirk **Gaeta vecchia** mit Sakralbauten, malerischen Gassen und mittelalterlicher Burg ein. Einen Ausflug wert ist die **Grotte des türkischen Seefahrers**, die nicht weit entfernt ist.

AM WASSER GEBAUT Im Süden Latiums, an der Riviera des Odysseus, wurde die Stadt Gaeta auf einer Landzunge errichtet



KLASSISCH GUT

SALTIMBOCCA *nach römischer Art*

Rezept auf Seite 89

DEFTIG & LECKER

Was für ein Genuss! Wenn ein Gericht „**Spring in den Mund**“ heißt, zeigt schon der Name, dass es aus der Pfanne direkt auf die Zunge hüpfen möchte. Die **Saltimbocca alla romana** ist der kulinarische Stolz Roms. Auch die beliebten **Spaghetti Carbonara** und die zart schmelzenden **Fettuccine all'Alfredo** entstammen dem lukullischen Erbe des Latiums.



ANTIK & SCHÖN

Im wahrsten Wortsinne ein Zeitenwandel erwartet die Gäste der **Civita di Bagnoregio (o.)**. Das mittelalterliche Städtchen ist nur über eine Fußgängerbrücke erreichbar. Es entführt in ein absolut ursprüngliches Italien. Auch in **Casperia (u.l.)** laden male-riche Gassen und Winkel zu Erkundungstouren ein. **Suppli (u.r.)** sind die italienische Antwort auf Fast Food.



FRITTIERTE REISKROKETTEN

Rezept auf Seite 90



NATUR & KULTUR

Im **Parco delle Cascate di Chia del Fosso Castello (o.)** bleiben beim Wandern nicht alle Füße trocken. Die **Pinsa romana (u.l.)** ist eine herzhaft belegte Focaccia, die es in vielen unterschiedlichen Varianten gibt. Der gute alte **Fiat 500 (u.r.)** ist mancherorts, hier nahe der Spanischen Treppe im historischen Zentrum Roms, bis heute ein treuer Begleiter.

PINSA ROMANA
*mit Kirschtomaten,
Büffelmozzarella und Pesto*



BODENSTÄNDIG

Pinsa Romana mit Kirschtomaten, Büffelmozzarella und Pesto

Pinsa romana con pomodorini, mozzarella di bufala e pesto

FÜR 4 STÜCK

- 5 g frische Hefe
- 2 EL Sauerteig
- 350 g Pizzamehl (Typo 00)
- 50 g Reismehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 EL Kichererbsenmehl
- 1 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 400 g Büffelmozzarella
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Bund Basilikum
- 4 EL Pesto (Glas)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe in 280 ml lauwarmem Wasser auflösen, dann den Sauerteig untermengen. Alle drei Mehlsorten mit 1 TL Salz vermischen, Hefemischung und Öl

dazugeben und alles mit den Knethaken der Küchenmaschine auf langsamer Stufe zu einem geschmeidigen und elastischen Teig verkneten. Den Teig über Nacht abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Am nächsten Tag den Teig in 4 gleich große Stücke teilen, diese zu Kugeln formen. Die Teiglinge mit Olivenöl bestreichen, gut abdecken und ca. 3 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen, bis sich das Volumen des Teigs deutlich vergrößert hat.

3 Mindestens 30 Minuten vor dem Backen den Ofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mozzarella abtropfen lassen und grob zerzupfen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

4 Arbeitsfläche mit etwas Reismehl bestäuben. Je 1 Teigling daraufgeben und mit den Fingern zu einem runden (Ø 30 cm) oder leicht ovalen Fladen auseinanderdrücken. Außen einen etwas höheren Rand stehen lassen.

5 Die Teigfladen auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen und mittig mit etwas Mozzarella bestreuen, im vorgeheizten Ofen blechweise in 5–6 Minuten goldbraun und knusprig backen.

6 Pinsa jeweils aus dem Ofen nehmen und mit den Tomaten belegen. Pinsa mit etwas Pfeffer würzen, mit dem Pesto beträufeln und mit Basilikumblättchen bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 11 Stunden Ruhezeit

Saltimbocca nach römischer Art

Saltimbocca alla romana



FÜR 4 PERSONEN

- 4 dünne Kalbsschnitzel
- 4-8 Salbeiblätter, je nach Größe
- 4 dünne Parmaschinkenscheiben
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 100 ml trockener Weißwein
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kalbsschnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie gleichmäßig

flach klopfen, dann trocken tupfen und leicht salzen und pfeffern. Die Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Lange Schinkenscheiben ggf. quer halbieren. Die Schnitzel jeweils mit Parmaschinken belegen, 1-2 Salbeiblätter auflegen und alles mit Holzspießchen feststecken.

2 In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Schnitzel darin von beiden Seiten insgesamt 4–5 Minuten anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

3 Den Bratsatz mit dem Weißwein loskochen und kurz einkochen lassen. Die Schnitzel wieder in die Pfanne geben, mit Pfeffer würzen und servieren. Nach Belieben etwas Ciabatta zum Auftunken des Suds dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Cremige Polenta

Schon die alten Römer aßen gern Getreidebrei. Als Kolumbus den Mais nach Europa brachte, löste die Polenta aus Maisgrieß Hirse & Co. ab. Bis heute ist sie ein idealer Begleiter für Fleischgerichte aller Art. Sie wird unter Rühren in der vierfachen Menge Wasser gekocht und anschließend mit Butter, geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer sowie Muskat verfeinert.

TRADITIONSREICH

Hefebrötchen mit Sahnefüllung

Maritozzi

FÜR 12 STÜCK

- 1 1/2 TL Trockenhefe
- 140 g Zucker
- 125 ml lauwarme Milch zzgl. 2 EL zum Bestreichen
- 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 Prise Salz
- 75 g weiche Butter
- 4 Eier zzgl. 1 Eigelb
- 1 EL abgeriebene Biozitrone-schale
- 400 g Sahne
- 3 EL Puderzucker
- 75 g gehackte Pistazienkerne
- 150 g Erdbeeren

1 Hefe und 2 EL Zucker in der Milch auflösen. Den Hefemix mit 125 g Mehl mischen und den Vorteig 60 Minuten ab-

gedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen. Restliches Mehl, übrigen Zucker und Salz vermischen. Vorteig, weiche Butter, 4 Eier sowie Zitronenschale dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt an einem warmen Ort weitere 60 Minuten ruhen lassen.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 12 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils zu kleinen runden Teiglingen rollen. Je 6 Stück auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und 60 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eigelb mit 2 EL Milch verquirlen. Teiglinge damit bestreichen und im vorgeheizten Ofen in 15–20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

4 Sahne mit 2 EL Puderzucker steif schlagen. Pistazien ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie zu duften beginnen. Erdbeeren waschen, vorsichtig trocken tupfen, putzen und in Scheiben schneiden.

5 Die Brötchen jeweils quer aufschneiden, dabei nicht vollständig durchtrennen. Die Sahne mithilfe eines Spritzbeutels in den Brötchen verteilen. Diese nach Belieben mit Erdbeeren oder Pistazienkernen garnieren und mit übrigem Puderzucker bestäubt servieren.

TIPP: Mit anderen Beeren oder etwas gehackter Schokolade auf der Sahnefüllung sorgen Sie für Abwechslung.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten
zzgl. 3 Stunden Ruhezeit

Frittierte Reiskroketten

Supplì



FÜR 4–6 PERSONEN

- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 125 g Rinderhack
- 100 ml Weißwein
- 250 g passierte Tomaten (Dose)
- 250 g Risottoreis
- 500 ml Fleischbrühe
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- 150 g Mozzarella

100 g Semmelbrösel
ca. 800 ml Sonnenblumenöl zum Ausbacken

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und in einer großen Pfanne in heißem Olivenöl anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und krümelig anbraten, dann mit Weißwein ablöschen. Wenn der Wein verkocht ist, die passierten Tomaten dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatensoße einkochen lassen, dann den Reis dazugeben und alles gut vermischen. Offen sanft köcheln lassen, bis der Reis gar ist, dabei immer wieder etwas Fleischbrühe dazugießen.

2 Den Parmesan unter den gegarten Reis mischen und alles mit Kreuz-

kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse vollständig auskühlen lassen.

3 Den Mozzarella trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Die Reismasse von Hand zu etwa 5 cm großen, leicht ovalen Bällchen formen, dabei in die Mitte jeweils ein paar Stückchen Mozzarella geben. Den Reis rund um die Füllung gut verschließen und die Bällchen in den Semmelbröseln wälzen.

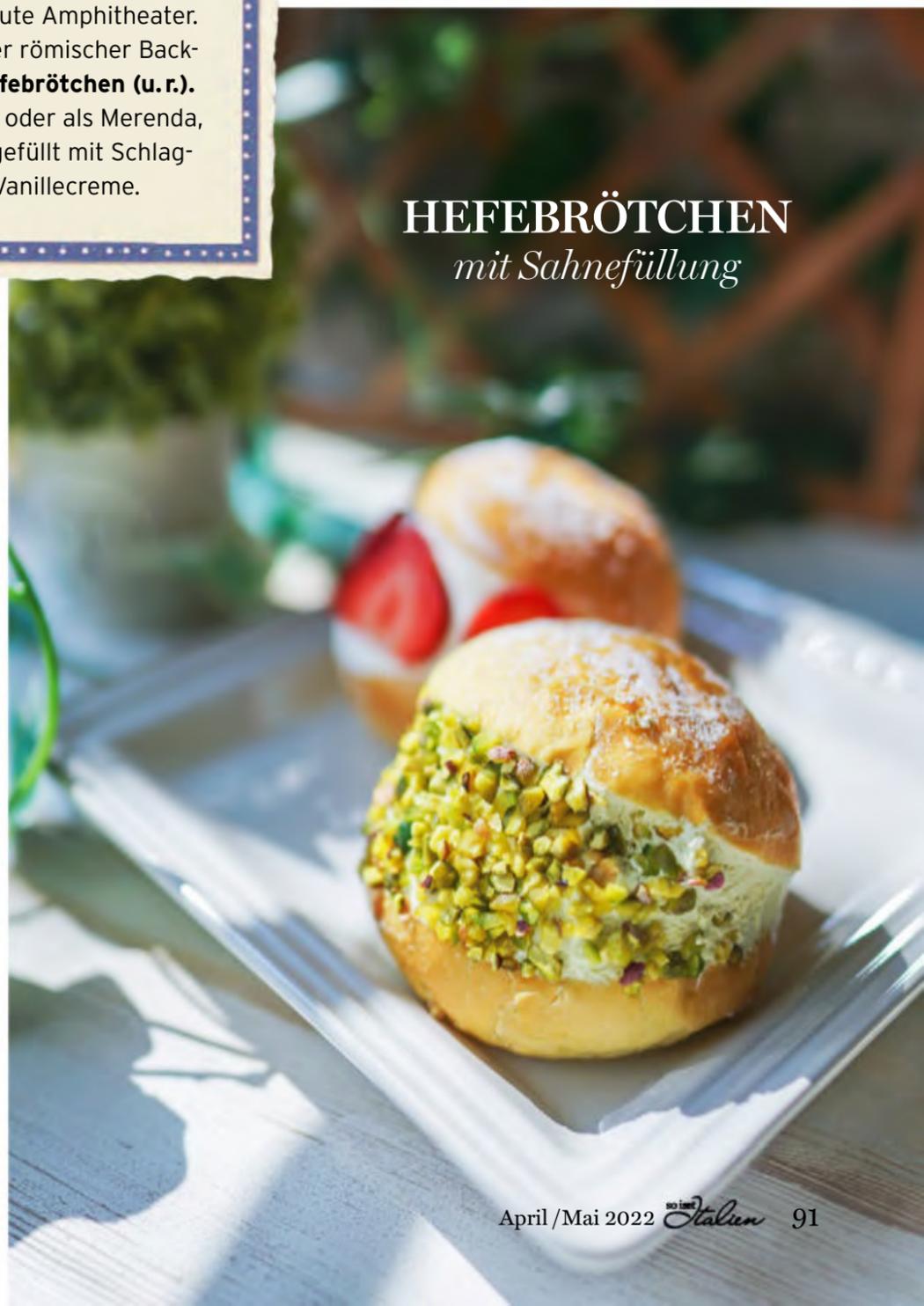
4 Das Sonnenblumenöl in einem Topf auf 175 °C erhitzen, die Reiskroketten darin portionsweise unter Wenden goldbraun und knusprig ausbacken. Vorsichtig mit einer Schaumkelle herausheben, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß oder lauwarm servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



DAMALS & HEUTE

Im Herzen Roms liegt der kleinste Staat der Erde: **Vatikanstadt (o.)**. Ein atemberaubendes Bauwerk ist das **Kolosseum (u.l.)**, das größte im antiken Rom erbaute Amphitheater. Ein süßer Klassiker römischer Backstuben ist das **Hefebrötchen (u.r.)**. Ob zum Frühstück oder als Merenda, Hauptsache gut gefüllt mit Schlag- sahne oder Vanillecreme.



HEFEBRÖTCHEN
mit Sahnefüllung



♥ **CULTURA**

Flower-Power in Südtirol

Eine wahre Hommage an die Natur ist das „Merano Flower Festival“, das vom 22. bis 25. April stattfindet. Eine unvergleichliche Blütenpracht ziert dann das Herz der Stadt. In diesem Jahr stehen die Blumentage Merans im Zeichen der Biodiversität. Blumenfiguren und Pflanzenskulpturen umrahmen die große Pflanzen- und Blumenausstellung in prächtiger Fülle. Für eine Festverlängerung sorgen die Partnerortschaften Algund, Schenna und Naturns, die bis in den Juni hinein Flower-Power-starke Veranstaltungen wie den „UnKräutermarkt“ oder das „Gartenflair Algund“ anbieten. Mehr Infos unter www.merano-suedtirol.it

Italiano - Deutsch

- il gusto*.....*der Geschmack*
- leggere*.....*lesen*
- la vacanza*.....*der Urlaub*
- la Pasqua*.....*das Osterfest*
- brindare*.....*anstoßen*
- primaverile*.....*frühlingshaft*
- il cinguettio*.....*das Vogelzwitschern*
- vario*.....*vielfältig*
- il pesto saporito*.....*das würzige Pesto*
- alla panna*.....*sahnig*
- il classico*.....*der Klassiker*
- tradizionale*.....*traditionell*



LA DOLCE VITA

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

♥ **VACANZA**

MIT WEITBLICK Am Pool kann man die Seele baumeln lassen



Freiheit und Zeit in den Marken genießen

Nur wenige Minuten vom Strand von Senigallia entfernt liegt das zauberhafte „Suites & Breakfast“-Hotel „Poggio Antico“. Die erfahrene Südtiroler Hoteliersfamilie Ganthaler hat sich mit diesem besonderen Landhaus in den Marken ihren „Traum vom Süden“ erfüllt. Die Gäste träumen diesen im 250 Jahre alten Herrschaftssitz in 14 geschmackvoll eingerichteten First Class Appartements mit. Körper und Seele werden im Spa verwöhnt, der Geist kann im Freischwimmbad Pause machen, während der Blick über die umliegende Hügelandschaft schweift. Unweit des Hotels betreibt Mama Franziska (o.l.) die Tenuta di Fra' (www.tenutadifra.com), ein biologisches Weingut, mit Liebe zu autochthonen Rebsorten. Wer einen ganz besonderen Ausflug schätzt, bucht hier ein romantisches Dinner in den Weinbergen inklusive Übernachtung im Himmelbett im Freien. Familie Ganthaler ist es gelungen, den perfekten Ort für Ruhesuchende zu schaffen, um eine stilvolle Alltagspause zu genießen. Weitere Informationen unter www.poggio-antico.com

♥ GUSTO

Richtig gute Pasta

Nudelliebhaber kommen nun voll auf ihre Kosten. Der Onlineshop von Euryza bietet exklusiv 23 neue Sorten der Traditionspasta von Garofalo an. Ob geriffelt, gedreht oder flach: Alle Nudeln haben eine matte, leicht angeraute Oberfläche, an der Sugo besonders gut haften kann. Ab ca. 2 Euro je 500-g-Tüte, www.reiskontor.de

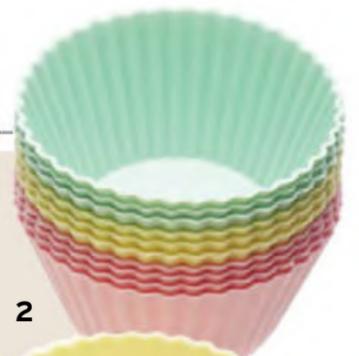


Blühende Pracht

Rosafarbene, weiße, blaue oder mehrfarbige und gefüllte Gartenhortensien schaffen im Blumenbeet, auf dem Balkon und auf der Terrasse eine blühende Oase. Tipps und Infos zu den pflegeleichten Blüchern bieten Ihnen zum Beispiel Züchter unter www.hydrangeaworld.com



1



2



Verschönern Sie Küche und Wohnzimmer mit diesen Accessoires in Pastelltönen und sorgen Sie für österliches Flair. **1 WASSERKOCHER** „Artisan“ von KitchenAid (www.kitchenaid.de), 1,5 l, Farbe „Pistazie“, ca. 200 Euro **2 IN FORM** Silikonförmchen „Muffinliner“ von Lurch, 12er-Set, ca. 15 Euro, z. B. über www.onekitchen.de **3 BROTKASTEN** „Elly“ von Wesco, ca. 79 Euro, www.wesco.de **4 VERZIERT** Smarte Maschinen für kreative Ideen, z. B. verzierte Eier, von Cricut, ab ca. 160 Euro, über www.cricut.com **5 DEKORATIV** Osterhase „Roger“ aus Aluminium, 21 cm hoch, ca. 24 Euro, über www.lambert-home.de



3



4



5



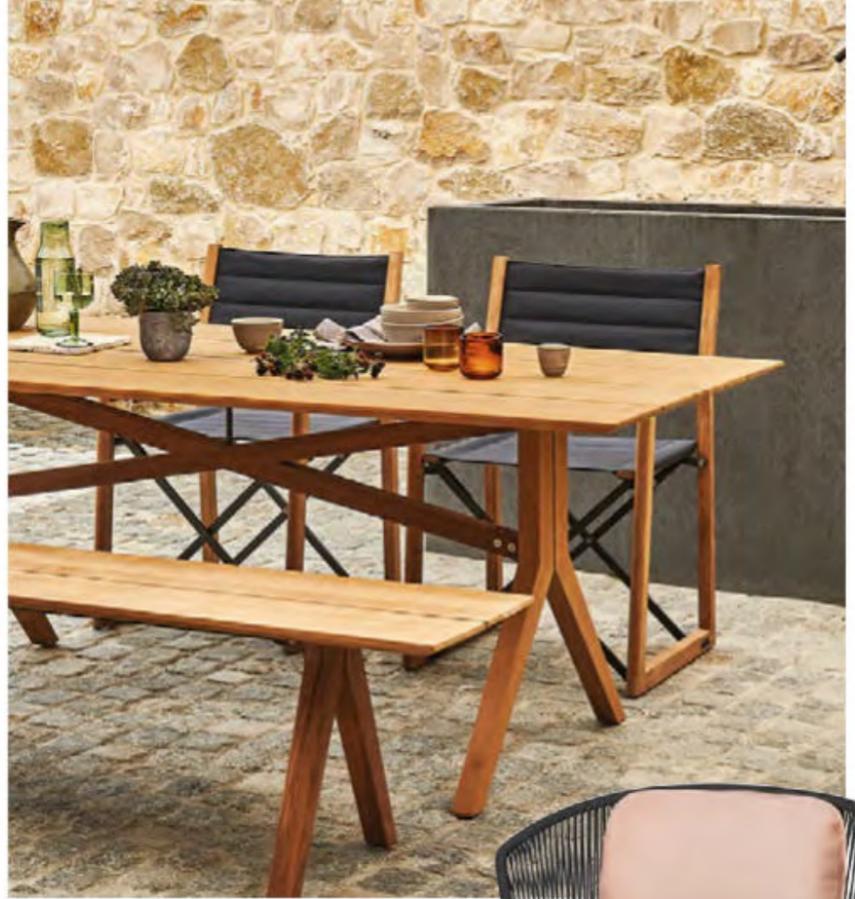
Jetzt wird's bunt!

♥ GUSTO

Schneller Pizzabäcker

Der kleine Powerofen „Delizia“ von G3 Ferrari verspricht Pizzagenuss wie beim Italiener. In nur 3–5 Minuten backt er bei Temperaturen von bis zu 400 °C knusprige Pizza auf feuerfestem Naturstein. Oder Sie nutzen ihn zum Aufbacken von Brötchen und Croissants. Den elektrischen Alleskönner gibt es in sieben verschiedenen Farben ab

ca. 150 Euro online und im Handel. Weitere Informationen unter www.pizzaofen-g3ferrari.de



Ein Platz zum Tagträumen

Wenn die Sonne lacht, möchte man am liebsten den ganzen Tag draußen entspannen, z. B. im gemütlichen Loungesessel „Denia“ oder auf den schönen Bänken und Stühlen der „Loft“-Serie, beides von Weishäupl. Die Modelle für Terrasse oder Balkon finden Sie online unter www.die-besten-gartenmoebel.de



♥ LEGGERE



Traumhaft

In Italien gibt es Reiseziele für ein ganzes Leben. Ob Sie durch das Aostatal wandern, durch Venedig gondeln oder die Sonne an den Stränden Siziliens genießen möchten: vom Buch „Das Reisebuch Italien“ können Sie sich von Rundreisen, Ausflugszielen sowie nützlichen Adressen für viele unvergessliche Urlaubstage zu jeder Jahreszeit inspirieren lassen.

Bruckmann Verlag, 29,90 Euro

Schicksalhaft

Im dritten und abschließenden Teil der Saga von Ladina Bordoli um die Mandelli-Frauen namens „Das Haus des Schicksals“ wird zwischen Mut und Misstrauen, Schicksal und Zuversicht leidenschaftlich um die Firma der Familie gekämpft. Kann Eleonora sich gegen Konkurrenz und schlimme Anfeindungen sogar aus den eigenen Reihen durchsetzen und endlich ihre wahre Liebe finden? **Heyne Verlag, 12,99 Euro**



Mit Liebe

Italia, amore mio! Mehr als 100 traditionelle Rezepte sowie Reportagen und wunderschöne Impressionen von Südtirol bis Sizilien umfasst das umfangreiche Kochbuch „La vita è bella“ für echtes Dolce-Vita-Feeling zu Hause. Eine Hommage an Land und Küche. **EMF Verlag, 39 Euro**

Mit Leidenschaft

Das Buch „Pura passione“ widmet sich der fast vergessenen, puristischen Alltagsküche Italiens mit über 100 Geheimrezepten und Tipps von Mamma Lina und Mamma Luisa. Liebevoller, authentische Gerichte für die ganze Familie von klassischen Antipasti über unwiderstehliche Primi bis zu Dolci. Speisen, die das Leben prägen. **AT Verlag, 29,90 Euro**



FÜR ALLE LITERATURFANS

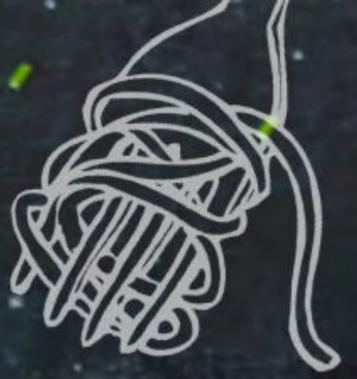
Spannende Interviews und unabhängige Rezensionen.
Jetzt mit 10 Seiten Abenteuer & Arktis!



Entspannt kennenlernen:

buecher-magazin.de/probeabo

3 Ausgaben für nur 14,90 Euro!



5 Von Klassiker bis Kuchen 5X SPAGHETTI

Für viele von uns gehören die langen, dünnen Nudeln seit Kindertagen zu den absoluten Lieblingsgerichten. Freuen Sie sich auf **traditionelle und kreative Varianten!**



Einfach lecker

Um eine klassische Carbonara zuzubereiten, sind eigentlich immer die vier Grundzutaten Pasta, Eier, Speck und Hartkäse im Haus. Und auch wenn es verlockend ist: Ins italienische Original gehören auf keinen Fall Sahne und Kochschinken hinein.

SPAGHETTI CARBONARA

Rezept auf Seite 101



Spaghetti mit Caponata

Spaghetti con la caponata

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Auberginen**
- 1 rote Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 Stangen Staudensellerie**
- 1 EL Kapern in Lake (Glas)**
- 75 g schwarze Oliven, entsteint**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 1 TL Zucker**
- 2 TL getrockneter Oregano**
- 400 g stückige Tomaten (Dose)**
- 400 g Spaghetti**
- 1/2 Bund Petersilie**
- 2 EL Rotweinessig**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Auberginen waschen, putzen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Sellerie waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Kapern und Oliven abtropfen lassen, Oliven halbieren.

2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Auberginen darin 5–6 Minuten anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie dazugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen. Dann Oliven, Kapern, stückige Tomaten sowie 200 ml Wasser dazugeben. Die Caponata ca. 20 Minuten

bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

3 Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken.

4 Die Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und gründlich mit der Caponata vermengen. Alles mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta auf Teller verteilen, mit der Petersilie bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



SPAGHETTIKUCHEN

mit dreierlei Käse

Rezept auf Seite 101



Formschön

Lassen sich Spaghetti in einem cremigen Käse-Sahne-Mix noch ansprechender zubereiten? Mit diesem herzhaften Kuchen sorgen Sie für einen außergewöhnlichen Hingucker auf dem Tisch und überraschen garantiert jeden Nudelliebhaber.

Kreativ & würzig



Spaghetti mit Venusmuscheln

Spaghetti alle vongole

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg frische Venusmuscheln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 getrockneter Peperoncino
- 1/2 Bund Petersilie
- 400 g Spaghetti
- 75 g Butter
- 200 ml Weißwein
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Muscheln gründlich mit kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Geöffnete oder beschädigte Exemplare aussortieren und entsorgen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Peperoncino im Mörser fein zerstoßen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken.

2 Die Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen die Hälfte der Butter in einem Topf oder einer Pfanne zerlas-

sen, Knoblauch und zerstoßenen Peperoncino darin andünsten. Die Muscheln kurz mitgaren, die Petersilie dazugeben. Alles mit dem Wein ablöschen, abgedeckt 2–3 Minuten dünsten, bis die Muscheln sich öffnen. Geschlossene Exemplare aussortieren und entsorgen. Die Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und mit der restlichen Butter unter den Muschelsud heben. Alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Spaghetti mit Garnelen und Rucola

Spaghetti con gamberi e rucola

FÜR 4 PERSONEN

- 80 g Rucola
- 2 Tomaten
- 500 g Spaghetti
- 1 Biozitrone
- 300 g Riesengarnelen (bis auf das Schwanzsegment geschält, entdarnt)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 roter Peperoncino
- 2-3 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, dann ggf. etwas kleiner zupfen. Die Tomaten waschen, vierteln, von Kernen und Stielansatz befreien und in kleine Würfel schneiden. Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

2 Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale in Zesten abziehen, die Frucht auspressen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoncino waschen, entkernen und ebenfalls fein hacken.

3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Peperoncino darin kurz andünsten. Garnelen in die Pfanne geben und 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft und etwas Nudelkochwasser ablöschen. Kurz gar ziehen lassen, dann die Tomaten dazugeben und heiß werden lassen. Den Rucola mit den abgetropften Spaghetti und den Zitronenzesten unterheben. Die Pasta abschmecken, auf Teller verteilen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

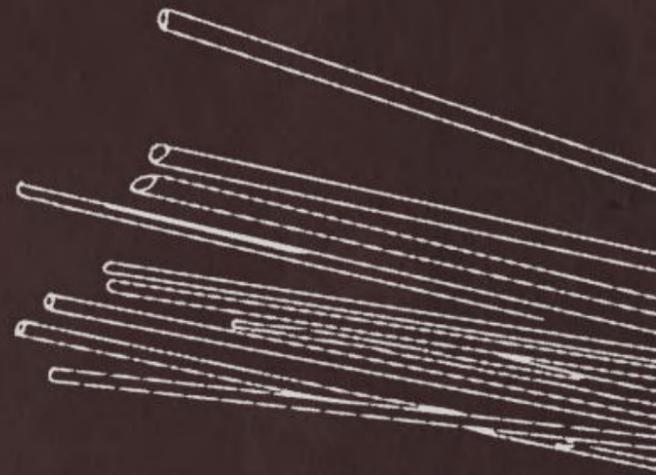
Zitruskick

Durch den Saft und die Zesten der Biozitrone bekommt das Nudelgericht eine schön frische Note, die ganz hervorragend zu Garnelen und Rucola passt. Für eine etwas intensivere Säure können Sie auch Biolimette oder Biograpefruit verwenden.

Große Pastaliebe

Spaghetti Carbonara

Spaghetti alla carbonara



FÜR 4 PERSONEN

500 g Spaghetti
150 g Pancetta
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
1 EL natives Olivenöl extra
1/2 Bund Petersilie

6 Eigelb

60 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen den Pancetta klein würfeln. Knoblauch und Schalotte schälen und fein würfeln, mit dem Pancetta in einer Pfanne im Olivenöl 4–5 Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Mischung abkühlen lassen.

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

3 Die Eigelbe mit dem Parmesan in einer Schüssel verquirlen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen und zur Speckmischung in die Pfanne geben. Pasta abgießen, etwas abtropfen lassen und sofort zur Speck-Eigelb-Mischung geben. Alles gründlich vermengen, bis sich der Eigelbmix cremig um die Pasta legt.

4 Die Pasta auf Teller verteilen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Pancetta durch Guanciale, einen Speck aus der Schweinebacke, ersetzen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Spaghettikuchen mit dreierlei Käse

Torta di spaghetti ai tre formaggi



FÜR 4 PERSONEN

400 g Spaghetti
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
3 Stiele Thymian
1 EL Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
3 Eier
150 g Sahne
250 ml Milch
100 g Provolone
100 g geriebener Mozzarella
100 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser knapp al dente garen. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

2 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine hohe, fest schließende Springform (Ø 22 cm) mit Butter einfetten. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte darin glasig dünsten. Frühlingszwiebeln und Knoblauch dazugeben und 3 Minuten unter Rühren mitdünsten. Den Mix vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3 Die Eier in einer großen Schüssel mit Sahne und Milch verquirlen. Den Provolone reiben oder fein würfeln und mit dem Mozzarella und der Hälfte des Parmesans untermischen. Die Eier-Käse-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Abgetropfte Spaghetti, Frühlingszwiebelmischung und Thymian dazugeben und alles gut vermengen. Den Mix in die Form füllen und gleichmäßig verteilen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen, in den vorgeheizten Backofen schieben und den Spaghettikuchen in 30–40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

5 Den Spaghettikuchen aus dem Ofen nehmen und ca. 20 Minuten ruhen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen, auf eine Platte setzen, in Stücke schneiden und servieren.

TIPP: Wer mag, gibt zusätzlich 200 g gewürfelten italienischen Kochschinken zur Spaghettimischung. Als Beilage empfehlen wir einen knackigen grünen Salat aus Rucola und fein gehobeltem Fenchel mit einem Balsamico-Orangen-Dressing.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten
zzgl. 20 Minuten Ruhezeit

Herzhafte SALATE

Wer sagt denn, dass Salate nur eine Beilage sind? Wir zeigen Ihnen **vier Varianten mit Fleisch**, die herrlich frisch und zugleich wunderbare Sattmacher sind



KARTOFFEL- BOHNEN-SALAT *mit Kalbsfiletstreifen*

Rezept auf Seite 105

Wandelbar

Dieser bunt gemischte Salat ist ein wahrer Dauerbrenner auf dem Speiseplan. Er lässt sich sowohl warm als auch kalt servieren. Ein weiterer Vorteil: Mit knusprig gebratenen Filetstreifen von Schwein oder Geflügel sorgen Sie für Abwechslung.

Genuss in Rot

Das saftige Schweinefleisch aus dem Ofen könnte kaum bessere Begleiter für sich finden: Neben der roten Farbe harmonieren die erdigen Aromen der Roten Beten, das Bittere des Radicchios und die fruchtige Säure der Blutorangen hervorragend damit.

ROTE-BETE-SALAT

mit Blutorangen und Schweinefilet

Rezept auf Seite 106

LAMM- TOMATEN-SALAT

mit Mangold und Schafskäse



Grün variiert

Roter Blattmangold lässt sich bei Bedarf auch gut durch zarten Blattspinat ersetzen. Beide sind miteinander verwandt, können daher ähnlich zubereitet werden und passen sehr gut zum rosa gebratenen Lammfleisch mit fruchtigen Tomaten.

KNACKIG & FRISCH

Lamm-Tomaten-Salat mit Mangold und Schafskäse

Insalata di pomodori, agnello, bieta e feta

FÜR 4 PERSONEN

- 350 g Lammlachs, küchenfertig
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 200 g Kirschtomaten an der Rispe
- 200 g gelbe Datteltomaten
- 2 kleine Gurken
- 200 g Babymangold
- 50 g Rucola
- 100 g Schafskäse
- 60 g Basilikumpesto
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Lammlachs trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, das Lammfleisch darin in 3–4 Minuten ringsherum scharf anbraten, es soll innen noch rosa sein. Das Fleisch salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.

2 Inzwischen die Tomaten waschen und nach Belieben ganz und an der Rispe lassen oder abzupfen und halbieren. Die Gurken waschen, putzen und längs in dünne Streifen hobeln. Mangold und Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

3 Das Lammfleisch quer in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit Lammfleisch, Mangold, Rucola und Gurkenscheiben auf einem kleinen Blech oder auf einer Platte anrichten. Den Schafskäse darüberbröckeln. Das Pesto mit dem übrigen Öl und 2–3 EL Wasser verquirlen. Den Salat damit beträufeln, mit etwas Pfeffer würzen und servieren.

TIPP: Wer möchte, backt die Tomaten kurz im Ofen, bis sie aufplatzen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Kartoffel-Bohnen-Salat mit Kalbsfiletstreifen

Insalata di patate e fagiolini con filetto di vitello



FÜR 4 PERSONEN

- 600 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge)
- 400 g grüne Bohnen
- 350 g Kirschtomaten (rot und gelb gemischt)
- 1 Frühlingszwiebel
- 400 g Kalbsfilet
- 4 EL heller Balsamicoessig
- 1 Prise Zucker
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 Msp. Chiliflocken
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 6 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ausgekühlte Kartoffeln halbieren. Bohnen etwas kleiner schneiden.

2 Das Kalbsfilet trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Grillpfanne von allen Seiten je nach Dicke 5–6 Minuten scharf anbraten. Kurz ruhen lassen und dann schräg in fingerdicke Stücke schneiden.

3 Essig in einer Schüssel mit Zucker, Frühlingszwiebel, Olivenöl, Chiliflocken und Oregano verquirlen. Die restlichen vorbereiteten Zutaten dazugeben und alles vermengen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

TIPP: Der Salat schmeckt auch warm. Dazu Bohnen, Kartoffeln und Tomaten unter das angebratene Fleisch mischen, marinieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Und dazu: Grissini

Für die Grissini 10 g frische Hefe und 1/2 TL Zucker in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit 200 g Mehl, 50 g Weichweizengrieß, 1 TL Salz und 2 EL Olivenöl zu einem glatten Teig verkneten, ggf. mehr Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zur Rolle formen, in 20–25 Stücke teilen und diese zu langen Strängen rollen. Mit etwas Abstand auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen und 15 Minuten ruhen lassen. Dann bei 170 °C Ober-/Unterhitze blechweise ca. 8 Minuten backen. Mit Öl bestreichen, mit Sesam bestreuen und in ca. 8 Minuten goldbraun backen.

LECKER & SÄTTIGEND

Grüner Salat mit Pancetta und Eiern

Insalata „verde“ con pancetta e uovo

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 140 g)
- 400 ml Hühnerbrühe
- 8 Wachteleier (alternativ 4 kleine Eier)
- 300 g Grünkohl
- 100 g Rucola
- 50 g gemischter Blattsalat
- 120 g Pancetta in dünnen Scheiben
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 TL Biozitroneessig
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 1/2 TL scharfer Senf
- 1 Eigelb
- 2 EL Basilikumpesto (Glas)
- 2 EL frisch geriebener Parmesan
- 60 g Sahne

- 8 EL natives Olivenöl extra
- 1 Prise Zucker
- 80 g Knoblauch-Brotchips
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hähnchenbrustfilets trocken tupfen. Die Brühe aufkochen, salzen und das Hähnchenfleisch darin bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Eier wachsw weich kochen, anschließend abschrecken und abkühlen lassen.

2 Grünkohlblätter von den Blattrippen und in Streifen schneiden, gründlich waschen und abtropfen lassen. Restliche Salate verlesen, gut waschen und trocken schleudern. Pancettascheiben in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig bra-

ten, dann herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Knoblauch schälen, mit Zitronensaft, Essig, Senf, Eigelb, Pesto, Parmesan und Sahne in ein hohes, schmales Gefäß geben. Etwas Öl dazugießen und alles mit dem Stabmixer pürieren, dabei das übrige Öl in einem dünnen Strahl dazugießen. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4 Die Eier pellen und halbieren. Das Hähnchen in Stücke zupfen und mit Grünkohl, den Salaten, Eiern, krossem Pancetta sowie Brotchips auf Tellern anrichten. Den Salat mit dem Dressing beträufeln und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Rote-Bete-Salat mit Blutorange und Schweinefilet

Insalata di barbabietole, arance rosse e filetto di maiale



FÜR 4 PERSONEN

- 600 g Schweinefilet
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 40 g gemischte Kerne (z.B. Sonnenblumen-, Pinien- und Kürbiskerne)
- 2-3 Rote-Bete-Knollen (gegart und vakuumiert)
- 3 Bioblutorangen
- 1 länglicher Radicchio
- 30 g schwarze Oliven, entsteint
- 30 g Sprossen
- 1/2 Bund Schnittlauch

- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Biozitroneessig
- 1 TL flüssiger Honig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Schweinefilet trocken tupfen und salzen. Eine Grillpfanne erhitzen, mit 1 EL Öl einreiben und das Filet darin 5-6 Minuten rundum grillen. Dann herausnehmen und im vorgeheizten Ofen in 10-15 Minuten fertig garen.

2 Inzwischen die Kerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Rote-Bete-Knollen in Scheiben schneiden. Die Blutorange so schälen, dass die weiße Haut komplett entfernt wird. Dann quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden, dabei den Saft auffangen. Den Radicchio putzen, in Blätter teilen, waschen und

trocken schleudern. Die Oliven jeweils längs halbieren. Die Sprossen waschen und gut abtropfen lassen.

3 Für das Dressing den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Essig mit Zitronensaft, aufgefangenem Orangensaft, Salz, Pfeffer, Honig und übrigem Öl verquirlen und 2/3 des Schnittlauchs unterrühren. Das Dressing abschmecken.

4 Das gegarte Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann quer in Scheiben schneiden. Fleisch, Rote Bete, Blutorange, Radicchio, Oliven und Sprossen auf einer Platte anrichten. Den Salat mit gerösteten Kernen und übrigem Schnittlauch bestreuen, mit dem Dressing beträufeln und servieren. Nach Belieben Röstbrot dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



GRÜNER SALAT

mit Pancetta und Eiern

Zarter Kohl

Grünkohl muss nicht immer lange und deftig gekocht werden. Besonders die jung geernteten, zarten Blätter machen sich sehr gut als Salat. Geschmacklich noch milder ist der verwandte Schwarzkohl, auch als Toskanischer Kohl bekannt.

So is(s)t Italien

GENUSS-RÄTSEL



Gewinnen Sie eine Auszeit im „Forsterhof“ in Südtirol

Der neue „Forsterhof“ unweit von Meran in Südtirol, im Gartendorf Algund, vereint die Sonnenseiten von Stadt- und Landleben. Das „Suites & Breakfast“-Hotel wird liebevoll in dritter Generation von den Damen der Familie Erlacher geführt. Modernes Ambiente gepaart mit individuellem Charme laden die Gäste zum Innehalten und Genießen ein. Zauberschöne Suiten bilden mit eigenen Spa-Elementen wie wahlweise Whirlpool oder Sauna einen idealen Rückzugsort für Ruhesuchende. Pool, Terrasse und Obstgarten lassen das Drinnen mit dem Draußen verschmelzen. Gewinnen Sie zwei Nächte für zwei Personen im Doppelzimmer mit Langschläferfrühstück. Teilnahme bis 22.4.2022 unter www.soisstitalien.de/Verlosung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Papagei- art	franz. Brandy	Fahrt- richtung	▼	Potsdamer Schloss	▼	Zier- pflanze	▼	syntheti- scher Kautschuk	▼	großer Tanzraum
▶	▼	▼	3			Erlass des Zaren	▶			
panik- artiger Ansturm	4			US-Nach- richten- sender	▶			16. Präsi- dent der USA		gelartige Masse
Abk.: Mistress	▶			schweiz. Männer- name		Abk.: allgemein	9	▼		▼
▶					1	grob ge- mahlener Weizen		islami- scher Name Jesu		11
Absatz, Stelle in einem Buch		Urschrift, Urbild	▶							
▶					8			Abk.: Kalorie	▶	
Geizhals		an dieser Stelle		Geistlicher	Abgötter	▶				7
▶					2			konzen- trierter Auszug		ohne fremde Hilfe
Schaufel	Schre- cken, Ent- setzen		▼	starker Kaffee		Ältestenrat	▶			
ent- sprechend	5								Rand- gebirge des Pamir	Kurzw. für Zivil- dienst- leistender
▶					12	nach Art von (franz.)	Speisen- zutat	▶		
engl.: Irrtum, Fehler		unleser- liche Schrift	▶							10
▶					6		kindlich unbefan- gen	13		
nicht hell		über- zuckerte Orangen- schalen	▶							

Lösungswort

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



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

(redaktion@soisstitalien.de)
Henriette Wöhl, Janika Ewers, Marion Feldhaus, Ronja Barden-
hagen, Alexandra Jürgensen (Red.-Assistenz), Nicole Neumann,
Vivien Koitka, Bruntje Thielke, Nicole Benke, Charlotte Heyn,
Svenja Rudolf, Vera Schubert, Pia Tessmann

Rezeptservice

(rezeptservice@falkemedia.de)

Mitarbeit

Alexandra Panella, Domenico Gentile, Gabi Hagedorn (Lektorat)

Fotografinnen

Ira Leoni, Anna Gieseler, Kathrin Knoll, Alexandra Panella

Grafik und Bildbearbeitung

Anne Wasserstrahl, Heike Reinke, Jasmin Gädig, Nele Witt

Abonnementbetreuung

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

Mitglied der Geschäftsführung & Leitung Marketing

Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)

Anzeigenleitung

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

Mediaberatung

Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de)

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

Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de)

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

Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmedien.de)

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

Anzeigenkoordination

Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de)

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

Anzeigenpreise

Siehe Mediadaten 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 (www.falkemedia-shop.de)

Einzelpreis: 5,99 Euro

Jahresabonnement: 39,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro

In den Preisen sind Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.

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

Manuskripteinsendung

Manuskripte jeder Art werden gerne entgegengenommen. Sie müssen frei von
Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung
zum Abdruck des Manuskriptes auf Datenträgern der Firma falkemedia.
Ein 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, 2022 | www.falkemedia.de | ISSN 2192-2144



falkemedia



ALLE ERNÄHRUNGSPLÄNE ONLINE

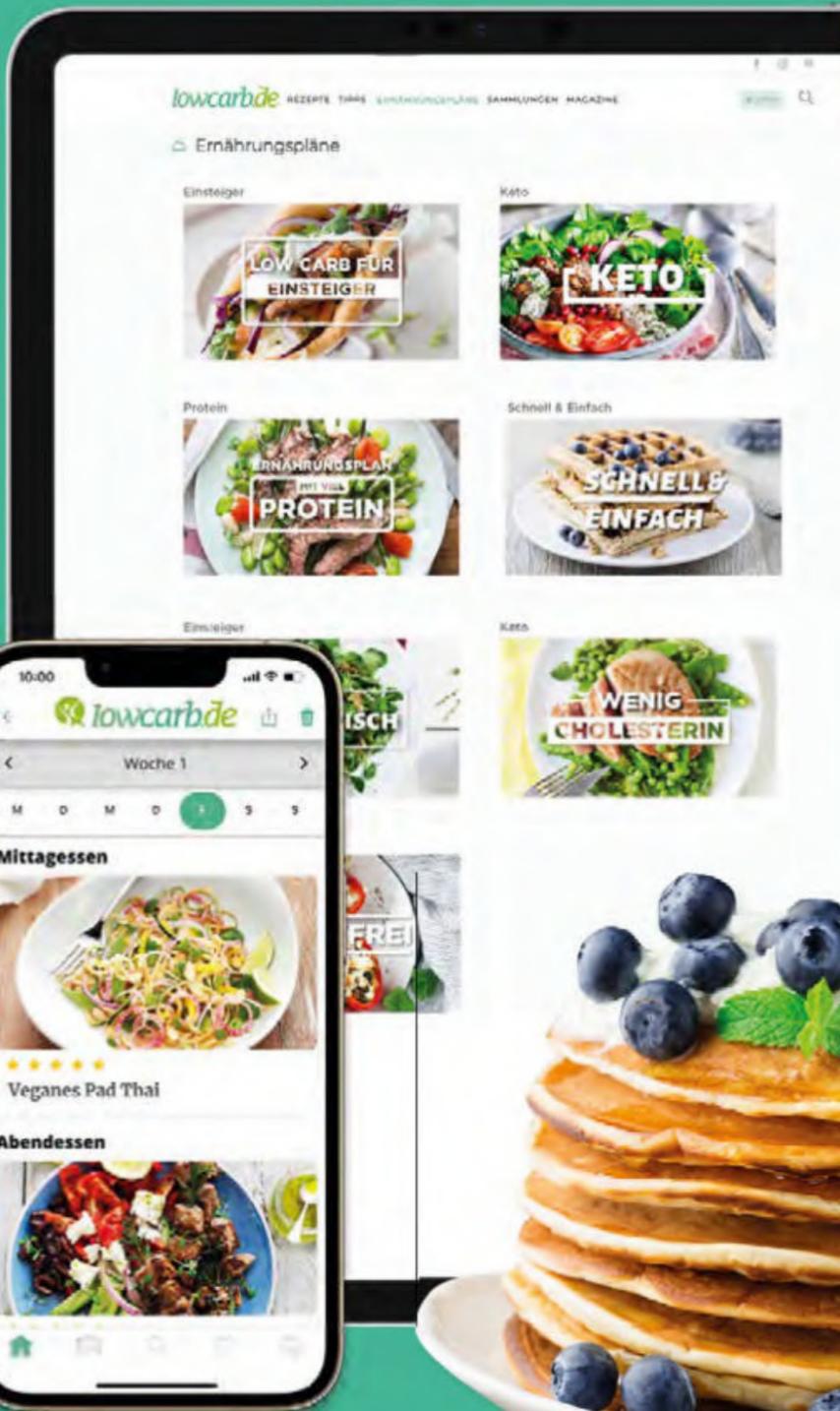
Lecker und einfach!



ZUM WOHLFÜHLGEWICHT
MIT GENUSS OHNE
KALORIENZÄHLEN



SO EINFACH WIE NIE
ABNEHMEN, WOHLFÜHLEN,
GEWICHT HALTEN



**14 TAGE
KOSTENLOS!**



ERNÄHRUNGSPLÄNE UND
REZEPTE FÜR JEDEN ESSTYP



APP FÜR INDIVIDUELLE
PLANUNG MIT INTERAKTIVEM
WOCHENPLANER



1.

VARIATION

Ein zart schmelzendes
Gaumenvergnügen mit
frischer Minze





VIER VARIATIONEN

Leckeres mit Minze

In dieser Ausgabe widmen wir uns **belebender Minze** und zeigen Ihnen je zwei süße und herzhaftere Rezepte mit dem aromatischen Kraut

GURKENSORBET mit Minze

Sorbetto di cetriolo e menta

FÜR 4 PERSONEN

- 2 EL Puderzucker
- 220 g Salatgurke, gut gekühlt
- 1/2 Bund Minze
- 1 Prise Salz
- 1 1/2 TL rote Pfefferbeeren
- 2 EL Pekannuskerne

1 Den Puderzucker in einem kleinen Topf mit 40 ml Wasser erhitzen. Den Mix in ca. 2 Minuten offen sirupartig einköcheln lassen, dann abkühlen lassen.

2 Gurke waschen, trocken tupfen, von den Enden befreien und grob würfeln. Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen. Gurke mit Zuckersirup, Salz und Minze im Standmixer pürieren. 1 TL rote Pfefferbeeren im Mörser grob zerstoßen und untermengen. Die Masse im Kühlschrank ca. 60 Minuten vorkühlen, dann in der Eismaschine zu cremigem Sorbet gefrieren lassen.

3 Die Pekannüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, dann beiseitestellen, abkühlen lassen und grob hacken. Das Sorbet als Kugeln in Schälchen anrichten, mit übrigen roten Pfefferbeeren, gerösteten Pekannüssen und restlichen Minzblättchen garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. 90 Minuten Kühlzeit



2.

VARIATION

Cremiges Risotto
mit Erbsen, Schinken und
tollem Minzkick

RISOTTO mit Erbsen, Schinken und Minze

*Risotto con piselli, prosciutto
e menta*

FÜR 4 PERSONEN

- 220 g TK-Erbsen
- 50 g Butter
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 200 g Parmaschinken in Streifen
- 300 g Risottoreis
- 120 ml Weißwein
- 1 l Geflügelbrühe
- 3 EL frisch geriebener Parmesan
- 1 Bund Minze
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Erbsen 3–4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und abgießen. Die Hälfte davon mit der Butter pürieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Schinken darin 3–4 Minuten anbraten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch im Topf andünsten. Reis kurz mitdünsten, mit dem Wein ablöschen. Diesen verkochen lassen, dann etwas heiße Brühe angießen. Reis in ca. 25 Minuten unter Rühren al dente garen, dabei immer wieder Brühe nachgießen.

2 Parmesan, Erbsenpüree und restliche Erbsen unter das Risotto mischen. Die Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Minze und Schinken bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



3.

VARIATION

Das beliebte Getränk
in gefrorener Form mit
Himbeeren

FROZEN HUGO mit Minze und Himbeeren

*Frozen Hugo con menta
e lamponi*

FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Himbeeren
- 1 Bund Minze
- 1 Biozitron
- 375 ml Holunderblütensirup
- 750 ml Prosecco, gut gekühlt
- 1 Biolimette

Die Himbeeren verlesen, auf einen Teller setzen und im Tiefkühlschrank anfrieren lassen. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige davon zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen in einen Standmixer geben. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben. Die Frucht auspressen und mit der abgeriebenen Schale zur Minze geben. Holunderblütensirup, 4 EL Wasser und 50 ml Prosecco dazugeben, alles fein pürieren. Den Mix in der Eismaschine in ca. 30 Minuten cremig gefrieren lassen.

Die Limette heiß abwaschen und in 2 Stücke schneiden. Mit übrigen Minzblättchen und den angefrorenen Himbeeren auf 4 Gläser verteilen. Eis in Kugeln daraufsetzen. Alles mit übrigem Prosecco aufgießen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. 30 Minuten Kühlzeit

WISSENSWERTES ÜBER MINZE

Minze gibt es in zahlreichen unterschiedlichen Sorten. Mit ihrem aromatischen bis brennend-würzigen Aroma sind die zarten, grünen Blättchen seit sehr langer Zeit eine beliebte Zutat sowohl in der Küche als auch im medizinischen Bereich. Grund für ihr intensives Aroma ist das ätherische Öl Menthol. Minze wirkt belebend, kann Erkältungen lindern und bei Magenkrämpfen helfen. Sie verleiht sowohl süßen als auch herzhaften Speisen einen wunderbaren Frischekick.

TELLER-LASAGNE mit Lachs und Zitronen- Minz-Pesto

*Lasagnetta al salmone con
pesto di limone e menta*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bund Minze
- 2 Biozitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Pinienkerne, geröstet
- ca. 130 ml natives Olivenöl extra
- 110 g frisch geriebener Parmesan
- 12 Lasagneplatten
- 500 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 200 g Zuckerschoten
- 100 g Rucola
- 1 roter Peperoncino, gehackt
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Die Zitronen heiß abwaschen, eine in Spalten schneiden, von der anderen 1 TL Schale abreiben, Frucht auspressen. Knoblauch schälen und mit Minze, Zitronenschale, Pinienkernen und 7–8 EL Olivenöl pürieren. 50 g Parmesan und so viel Öl unterrühren, bis das Pesto cremig ist. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Lasagneplatten in kochendem Salzwasser al dente garen. Lachs waschen, trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Zuckerschoten putzen, waschen und halbieren. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. 1–2 EL Öl mit Peperoncino, Salz und Pfeffer verrühren. Lachsfilet trocken tupfen, mit Würzöl bestreichen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Lachs darin von beiden Seiten goldbraun braten. Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgießen. Nudelplatten, Zuckerschoten, grob zerpfückten Lachs, Pesto und Parmesan abwechselnd auf vorgewärmten Tellern aufschichten. Alles mit Rucola und übriger Minze garnieren und mit Zitronenspalten servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



4.

VARIATION

Auf dem Teller gestapelte
Lasagne mit Lachsfilet
und Minzpesto

VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:

EISZEIT

Erfrischung gefällig? Dann lassen Sie sich an heißen Sommertagen von unseren **cremigen und fruchtigen Eiskreationen** begeistern.

DIE NÄCHSTE
AUSGABE LIEGT AB

3. MAI

ÜBERALL FÜR SIE
IM HANDEL



Erdbeerliebe

Von den **kleinen roten Früchtchen** können wir einfach nicht genug bekommen, da sie so herrlich süß und aromatisch schmecken. Bevor jedoch alle weggenascht sind, geben wir die leckeren Erdbeeren in **sahnige Torten und Desserts** sowie **kühle Drinks** – unwiderstehlich gut!



FEINE SALATE

Pasta geht immer. Daher verwöhnen wir Sie in der warmen Jahreszeit mit **abwechslungsreichen Salaten** rund um Farfalle, Rigatoni & Co.

RAN AN DEN GRILL!

Mit unseren herzhaften Spezialitäten können Sie **gemütliche Grillabende** in vollen Zügen genießen. Da bleibt kein Rost kalt.



Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern. | Fotos: © StockFood/Sporrer, Brigitte (1); Tina Bumann (1); Anna Gieseler (1); Getty Images/Stock/Getty Images Plus/lucheazar (1)



Weine und Feinkost online kaufen
www.vinolisa.de

Ihr Spezialist
für Weine und
Feine Kost aus Italien



*Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!*



10 €
GUTSCHEIN

Gutscheincode:

ItalienWein10

Mindestbestellwert: 50 €

gültig bis 15.04.2022

ab 100 € versandkostenfrei

DER NUMMER FOOD-PODCAST

MIT CORNELIA POLETTO & 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



Ein Produkt von falkmedia