

4/2022

DIE SONNENKÜCHE SIZILIENS

# Lust auf Genuss

magazin

Garnelen mit Mandel-Kräuter-Parmesan

## DIE SONNENKÜCHE SIZILIENS

Mediterran & raffiniert: pure Lebensfreude

Ravioli mit Ricotta-Füllung

Gefüllte Reisbällchen „Arancini“

Lammragout mit Zitrus-Gremolata

**Mit viel Gemüse, Pasta, Fisch und Fleisch**  
**+ Feine Ravioli selbst gemacht + Schnelle Tiramisu-Ideen + Gourmet-Tipps auf Sizilien**

[www.lust-auf-genuss.de](http://www.lust-auf-genuss.de)

Deutschland: € 4,50 Österreich: € 4,90 – Schweiz: sfr 8,50 – Benelux: € 5,00 – Italien/Spanien: € 5,20

4/2022



# SAG EINFACH JA



...mit der neuen Bewegung für einfach leckere, gesunde  
und nachhaltige Ernährung. Mehr dazu unter

**eatbetter.de**





# Das Leben feiern

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

**S**izilien ist ein absoluter Sehnsuchtsort. Die größte Insel Italiens bietet umspült von drei Meeren viele Küsten mit Stränden für herrliche Urlaubstage und das milde mediterrane Klima sorgt für reichlich Sonnenstunden. Dieses Licht und die vielfältige Natur mit exotischen Blumen, duftenden Zitronenbäumen und Vulkanlandschaft – magisch. All die spannenden Kontraste und das kulturelle Erbe haben der Sonneninsel einen einmaligen kulinarischen Schatz beschert. Einzigartige Gerichte voller Lebensfreude und Leichtigkeit, in die man sich beim ersten Biss verliebt. Die einen vom nächsten Urlaub träumen lassen. Die ein besonderes Lebensgefühl wecken und Lust auf Sommer machen. Mit frischem Gemüse, vielen Kräutern, Olivenöl, viel Fisch und natürlich auch Pasta. Denn die können die Italiener wie keine andere Nation. Schwelgen Sie schön!

*Anke Krohmer*

ANKE KROHMER  
CHEFREDAKTEURIN  
Instagram @ankekrohmer

## Was ich von meinem italienischen Urgroßvater gelernt habe?

Das verrate ich Ihnen in meinem Newsletter. Und noch viel mehr rund um unser liebstes Thema Genuss. Lassen Sie sich jede Woche aufs Köstlichste überraschen!



Folgen Sie uns auf: [www.lust-auf-genuss.de](http://www.lust-auf-genuss.de)



[www.facebook.com/lustaufgenuss](https://www.facebook.com/lustaufgenuss)



[www.instagram.com/lust\\_auf\\_genuss\\_official/](https://www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/)





19 Auberginen  
„a Beccafico“



20 Miesmuscheln aus dem  
Pfeffer-Petersilien-Sud



37 Nudeln  
„alla Norma“



Unsere Titelrezepte  
finden Sie auf den Seiten  
14, 15, 43 und 60

## Siziliens Küche: Pasta, Fisch & Dolci zum Schwelgen

### Magazin

Neues für Foodies und das Lieblingsrezept  
von Spitzenkoch Christian Jürgens ..... **6-8**

### Restaurant-Tipp

Mit der Brasserie „Colette“ inszeniert Tim  
Rau die französische Küche neu ..... **10**

### Antipasti

Eröffnen Sie den Abend mit gefüllten Reis-  
bällchen, Pannelle, Garnelen in Mandel-Kräu-  
ter-Parmesan – so köstlich! ..... **12-30**

### Menschen

Der sizilianische Koch Roberto Careri macht  
die Insel-Küche in München beliebt ..... **32-34**

### Primi

Von Pasta Marinara über Orangen-Oliven-  
Risotto bis Meeresfrüchte-Couscous .. **36-47**

### Ravioli selbst gemacht

In jeder Form ein absoluter Genuss .... **48-49**

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

### Menschen

Schauspieler Andreas Hoppe erklärt seine  
Liebe zur Insel in seinem Kochbuch .... **50-52**

### Getränke

Die zehn besten Weine zu unseren  
Gerichten im Heft ..... **54-55**

### Secondi

Wahre Gaumenfreuden: Kalbsschnitzelchen  
in Marsala-Sauce, selbst gemachte Fenchel-  
Salsicce und Auberginenaufbau ..... **56-73**

### Beilagen

Caponata und gebratener wilder Brokkoli  
dürfen auf der Tafel nicht fehlen ..... **74-75**

### Getränke

Amaro – Italiens bittersüßer Kräuterlikör  
schmeckt pur oder in edlen Cocktails ..... **76**

### Schnell und easy

Traumhafte Tiramisu-Variationen ..... **77**

© Haben Sie Fragen?  
Dann schreiben Sie  
unserer Chefredakteurin  
Anke Krohmer direkt:  
anke.krohmer.lustaufgenuss  
@burda.com





**58** Schmorkaninchen mit Gemüse und Granatapfel



**68** Gefüllte runde Zucchini



**84** Cannoli mit Mandel-Ricotta-Füllung

## Außerdem: Tipps, Themen, Trends zum Thema

### Genusswelten

Pistazien – die Smaragde Siziliens ..... **78-79**

### Menschen

Die Kochbuchautorin Cettina Vincenzino entführt in die zauberhafte Welt sizilianischer Süßspeisen ..... **80-81**

### Dolci

Krönender Abschluss: von Amarena-Parfait bis Sesam-Mandel-Krokant ..... **82-91**

### Für Sie probiert

Köstlichkeiten mit Zitrone ..... **89**

### Cremeeis

Siziliens Klassiker selbst gemacht ..... **92-93**

### Kulinarische Reise

Feinste Adressen auf der Insel, von Gourmetküche über Wellness bis zu Konditorkunst ..... **94-97**

Editorial ..... **3**

Bezugsadressen ..... **30**

Rezept-Register/Impressum ..... **98**

Vorschau ins nächste Heft ..... **99**



Besuchen Sie uns auch auf:  
[www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss](http://www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss)



Die **zehn besten Weine** passend zu unseren Gerichten im Heft stellt Ihnen **Sommelière Christina Hilker** vor

**54**



Schauspieler Andreas Hoppe hat seine Liebe zur Insel in einem Kochbuch festgehalten

**50**





Das Hinterland-Team  
rund um Chefin Madeline  
McLean (in der Mitte)

## STADT, LAND, WEIN

Das alles erlebt man im „Hinterland deli & wine bistro“. Das In-Lokal mitten im Scharnweiertel Kreuzberg bringt ausgesuchte Zutaten aus dem Berliner Umland als klare, ausdrucksstarke Gerichte auf den Teller und bietet inmitten eines unaufgeregten Landhauscharmes einer umfangreichen Auswahl an Naturweinen eine Bühne. Mit der gelungenen Verbindung von Land und Stadt hat Chefin Madeline McLean aus ihrer Zeit als New Yorker Catering-Unternehmerin bereits Erfahrung. Auch hier verfolgte sie den Ansatz, das Land und seine Lebensmittel in die Stadt zu bringen. Gut zu wissen: Jeden Samstag entführt ein Manhattan-Brunch mit Bloody Mary, Austern und New York Egg Deli Sandwiches zur Abwechslung nicht aufs Land, sondern in den Big Apple. [www.hinterlandprovisions.com](http://www.hinterlandprovisions.com)



# SCHON GEWUSST?

Diese Entdeckungen sorgen bei Foodies für Freude: von Espresso, Charakter-Olivenölen bis zu witzigen Tischbotschaften



### EINE RUNDE SACHE...

... IST BEI DEN „WYE“-KÜCHENBRETTERN DAS ZUSAMMENSPIEL AUS INNOVATIVEM MATERIAL UND RECYCLING-KONZEPT: DENN EINERSEITS BESTEHEN DIE KÜCHENHELFER ZU 80 PROZENT AUS NEBENPRODUKTEN DER HOLZVERARBEITUNG, ANDERERSEITS ERMÖGLICHT EIN RÜCKGABE-SYSTEM DIE 100-PROZENTIGE WIEDERVERWERTUNG DES WERKSTOFFS. AB 59 EURO ÜBER <https://wye-design.com>



## Öl mit Charakter

Auf einen unverfälschten und sehr puren Geschmack setzen die griechischen Produzenten Panagiotis und Lazaros: Für jedes ihrer vier nativen Olivenöle werden ganz bestimmte Sorten der Steinfrüchte in den Hainen der griechischen Region Peloponnes oder der kretischen Messara-Ebene geerntet, handverlesen und sorten- sowie jahrgangsgereinigt gepresst. Das Resultat sind vier facettenreiche Geschmacksbilder von mild und zurückhaltend bis hin zu pfeffrig-intensiv, von denen keines dem anderen gleicht. Pana+Laza Olivenöl, 500 ml ab 13 Euro, über <https://shop.panalaza.de/>

## ESPRESSO, PER FAVORE!

Mahlgrad, Wassertemperatur, Brühzeit, Druck – die Zubereitung einer richtig guten Tasse Kaffee grenzt an eine Wissenschaft. 90 Grad heißes Wasser, das durch gemahlene Bohnen in unter 30 Sekunden gepresst wird, ergibt etwa einen Espresso mit hinreißender Crema. Diese präzise Kunst des Kaffeebrühens holt die neue „Artisan“-Espressolinie von Kitchen Aid jetzt nach Hause: Das Duo aus 70-stufiger Mühle und smarter Siebträgermaschine mit italienischer Pumpe ermöglicht eine perfekte Zubereitung verschiedenster Kaffeespezialitäten wie beim Lieblings-italiener. Mühle um 240 Euro, Siebträger um 470 Euro, über [www.kitchenaid.de](http://www.kitchenaid.de)







# Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerter Lebenslust.

[www.fachingen.de/hydrogencarbonat](http://www.fachingen.de/hydrogencarbonat)

**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

 **Klimaneutral**  
Unternehmen  
ClimatePartner.com/14829-2012-1001







## Praktischer Schaumschläger

Haben Sie schon einmal von Küchenseife gehört? Anders als der Name nahelegt, handelt es sich nicht um eine Seife, mit der die Küche geputzt wird. Vielmehr dienen die duftenden Helfer dazu, Zwiebel-, Knoblauch- oder Fischgerüche, die nach dem Kochen an den Händen haften, zu neutralisieren. Außerdem heben natürliche, erfrischende Aromen wie Zitrone, Eukalyptus oder Orange die Laune und das enthaltene Olivenöl spendet Feuchtigkeit. Um 17 Euro, von Essencias de Portugal, über [www.goldstueck.com](http://www.goldstueck.com)

## SPIELWIESE VON A BIS Z

Buchstaben! Die Idee der dänischen „Design-Letters“-Gründerin Mette Thomsen war so simpel wie genial: Aus Liebe zum Spiel mit Text versah die ehemalige Journalistin Keramiken und Gläser mit Lettern im Typo-Design von Arne Jacobsen – und kreierte so einen grafischen Look, der die Möglichkeit bietet, knappe Textbotschaften zu senden oder die Tafel zu personalisieren. Glas um 17 Euro, Teller um 25 Euro, über [www.designletters.de](http://www.designletters.de)



## MEDITERRANER ZAUBER

### Unser Profi verrät uns sein liebstes Rezept mit Gemüse & Zucchini Blüten

Die Zeit für knackiges Gemüse und die mediterran-leichte Küche naht und diese gebackenen Zucchini Blüten auf Pfannengemüse vereinen beides so gut. Dafür ½ gelbe Paprikaschote putzen und würfeln und ½ Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. 2 Tomaten häuten, entkernen, vierteln und 20 Perlzwiebeln abziehen. In einer Pfanne in Olivenöl zunächst die Perlzwiebeln anschwitzen, die Paprikastücke dazugeben und kurz mitbraten. Knoblauch und Tomaten unterschwenken. Von der Hitze nehmen und das Gemüse mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Schuss jungen Aceto balsamico herzhaft würzen. Wer mag, gibt noch eine Handvoll schwarze Oliven dazu. Zugedeckt beiseitestellen. Jetzt die Zucchini Blüten: Aus je 1 gehäuften EL Mehl und Speisestärke, 30 ml Olivenöl, 150 ml Eiswasser, etwas Salz und Pfeffer einen glatten Ausbackteig rühren. 4 Zucchini Blüten der Länge nach halbieren, den Blütenstempel entfernen und ins Fruchtfleisch mehrere schräge Ritze einschneiden. Zum Ausbacken verwenden Sie Erdnussöl. 500 ml davon in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf 170 Grad erhitzen. Die Blüten leicht mit Mehl bestäuben, in den Teig tauchen und im heißen Öl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Das lauwarme Gemüse auf vier Teller verteilen, mit etwas Rucola und Basilikum garnieren, die frittierten Blüten darauf drapieren und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Dazu ein erfrischendes Glas Weißwein. Der Frühling kann kommen!



### CHRISTIAN JÜRGENS

Der Spitzenkoch (mit drei Sternen ausgezeichnet) legt im Restaurant Überfahrt ([www.seehotel-ueberfahrt.de](http://www.seehotel-ueberfahrt.de)) großen Wert auf allerhöchste Produktqualität. Uns verrät er in seiner Kolumne, wie auch wir Sterneflair in unsere Küchen bringen.



AB  
**2. MÄRZ**  
IM HANDEL  
UND BEI  
**amazon**

**VOM GLÜCK, GEMEINSAM UNTERWEGS ZU SEIN**

# einfach los

Wir reisen mit **Land**

**TREND: MOUNTAINBIKEN**  
DIE BESTEN TIPPS & SPOTS

**GLAMPING**  
Natur trifft Komfort

**STILLE DELUXE**  
Geniale Brotzeit-Rezepte

**FAMILY-VAN**  
Ausbau-Ideen für mehr Stauraum

**MACH MAL** **ENTSPANNT REISEN & MEHR ERLEBEN** **LANGSAM**

5,90 € (inkl. MwSt.) | ISSN 2701-1830

Campieren mit Manieren + Wanderziel: Wasserfall + Der Van als Tonstudio + Dachzelte

**Deutschlands erstes Vanlife-Magazin  
für Outdoor-Fans, Camping-Begeisterte  
& Natur-Liebhaber**

**einfachlos\_magazin**





Stylisher Balanceakt: In den  
Brasserien funktionieren  
moderne Farben und Textilien  
neben Vintage-Möbiliar



Das besondere Steak frites:  
Auberginensteak à la Tim  
Rau mit Kräutersalat,  
Pommes & Sauce Béarnaise

# BRASSERIE COLETTE

SONNIGE LEBENSFREUDE AUF DIE  
FRANZÖSISCHE ART GENIESST MAN BEI  
TIM RAUE IN MÜNCHEN, BERLIN & CO.

**W**enn Tim Raue etwas anfasst, macht er es auf seine ganz eigene Weise. Besonders die unverkennbare Art des mit zwei Sternen ausgezeichneten Spitzenkochs, Süße, Säure und Schärfe einzusetzen, ist inzwischen als Rau-Twist bekannt. Und mit genau dieser persönlichen speziellen Art zu würzen bekommt nun französische Hausmannskost mit den Restaurants „Colette“ in München, Berlin und Konstanz ein mutiges Update. Zwar ist die Küche der Brasserien nicht ganz so kompromisslos wie die seines Sternerestaurants in Berlin, aber dennoch besonders. „Ziel war es, eine Wohlfühl-Küche zu kreieren, die Jung und Alt gleichermaßen anspricht und kulinarisch leicht zu verstehen ist“, so der Berliner,

der die Brasserien konzipierte und nun als Berater begleitet. Vor allem bei den Klassikern scheint die Rau-Handschrift klar durch, an extrem dichten Saucen, Asia-Anklängen und einer reizvollen Schärfe und gibt Bœuf Bourguignon, Steak Frites oder Crème brûlée einen modernen Schubs. Der Gratwanderung zwischen traditionell und neu folgt auch das Einrichtungskonzept, das von den Architekten Ester Bruzкус und Patrick Batek stammt: Typische Brasserie-Stühle, Sitzbänke aus alten Zügen, Apothekerschränke und historische Bahnhofslampen finden gekonnt mit modernen Farben, Leuchten und Textilien zusammen, sodass der Eindruck eines zeitgenössisch-gehobenen französischen Diners entsteht.



Eine Austern-Trilogie wie an  
der Mittelmeerküste: Fines de  
claire, Gillaudeau & Gratinee

Ein gelungener Twist –  
optisch wie kulinarisch.  
[www.brasseriecolette.de](http://www.brasseriecolette.de)

Fotos: Nils Hasenau (2); Yves Sucksdorff (2)



## Die ganze Welt der Gewürze von A-Z

Seit 2005 versorgt Gewürze der Welt seine Kunden mit hochwertigen Gewürzen und ausgefallenen, hausgemachten Mischungen aus der ganzen Welt. Dabei legen sie besonderen Wert auf Nachhaltigkeit und Regionalität. Faire Bedingungen bei den Erzeugern und Lieferanten sind ebenso wichtig wie die Qualität der hochwertigen Produkte. Alle Gewürze und Mischung werden von Hand selektiert und abgefüllt.



photo by wildschote.com

## DIE 6 BESTEN BIO-GEWÜRZE IM ANGEBOT

Entdecken Sie die sechs besten Bio-Gewürze im exklusiven Probierpaket: Südafrikanisches Chakalaka, indisches Garam Masala, sizilianisches Orangensalz, französische Kräuter der Provence, traditionelles Café de Paris und ein Spätlese-Pfeffer für Spitzenköche, sowie dazu passende Rezeptvorschläge. Jetzt zum Vorteilspreis für nur 39 € statt 54,20 € bestellen und in die exotische Welt der Gewürze einsteigen.



Angebot exklusiv für Lust auf Genuss-LeserInnen:  
**[www.gewuerze-der-welt.net/lag](http://www.gewuerze-der-welt.net/lag)**

Scan  
mich

**Bestellung, Unterstützung und Beratung: Tel. 08152 983 69 70**

Anbieter: Baobab Gewürzhandelsges. mbH, Narzissenweg 4, 82234 Weßling. \*Das Angebot gilt für die angezeigten Produkte auf der Website [www.gewuerze-der-welt.net/lag](http://www.gewuerze-der-welt.net/lag) und ist bis zum 31.3.2022 gültig. Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Widerrufsbelehrung: Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen den Kauf zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben bzw. hat. Das Widerrufsrecht entfällt, wenn Sie nach der Lieferung die unmittelbare Verpackung um die Ware öffnen.



DE-ÖKO-006  
EU-/Nicht-EU-  
Landwirtschaft



Grande amore:

# DELIKATE VERFÜHRER

Mit besonderen Kleinigkeiten wie gefüllten  
Zucchini Blüten, krossen Reisbällchen  
und Burrata mit Pesto den kulinarischen  
Abend stimmig einzuläuten, das  
lieben alle. Und bei dieser bunten Auswahl  
greift jeder beherzt zu!





## Panelle

Das Gebäck aus **Kichererbsenmehl** und **Petersilie** wird erst frittiert, dann gewürzt und traditionell warm im Brötchen serviert.

REZEPT AUF SEITE 26





### Gefüllte Reisbällchen „Arancini“

Im Herzen der knusprigen Risottokugeln schlummert die **würzige Füllung aus Rinderhack und Mozzarella**. Zum Anbeißen!

REZEPT AUF SEITE 26





# PIKANTE

## Lieblinge

### Garnelen mit Mandel-Kräuter-Parmesan

Den edlen Gamberi verleiht das Topping aus **gerösteten Toastbröseln, Mandeln und Petersilie** ein aufregendes Finish.

REZEPT AUF SEITE 26



## Stockfischsalat mit Tomaten und Bohnen

Das i-Tüpfelchen der leichten  
Fisch-Gemüse-Kombi? **Würzige Oliven,  
Balsamico und frische Kräuter.**

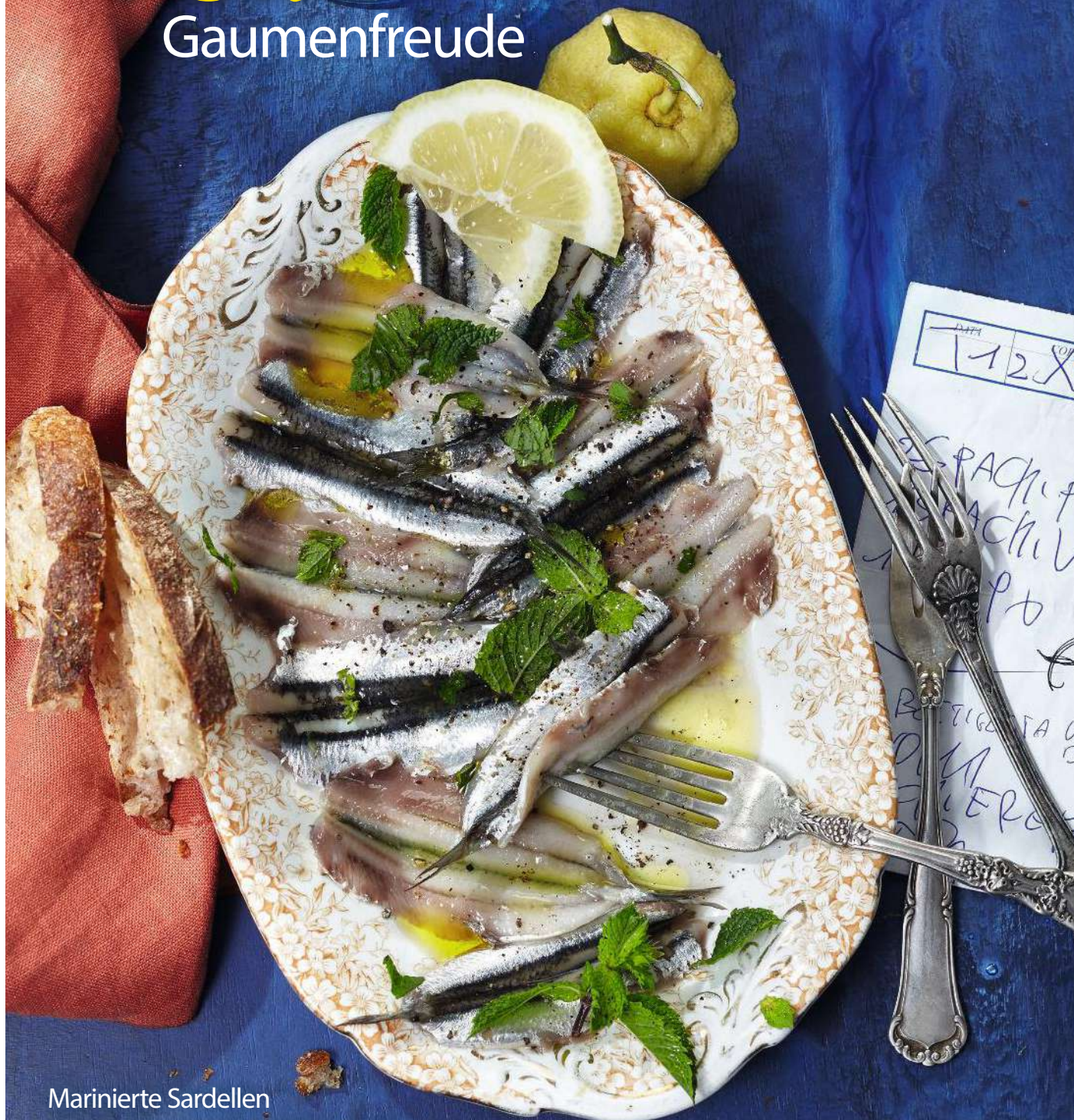
REZEPT AUF SEITE 27





# PURE

## Gaumenfreude



### Marinierte Sardellen

Bestes Olivenöl vollendet die Sinfonie der von Zitronensaft und frischer Minze umgarnten Fischchen, auch „Alici marinate“ genannt.

REZEPT AUF SEITE 27



## Fenchelsalat mit Orangen und Kapern

So einfach und so gut: **Pistazien, Oliven und Minzeblättchen** verbinden sich mit der Süße der Früchte zum ultimativen Feelgood-Gericht.

REZEPT AUF SEITE 27







# Wie bei la **MAMMA**

## Auberginen „a Beccafico“

Die Gemüsescheiben werden mit  
**Tomaten, Rosinen und Pinienkernen**  
in der Parmesankruste ausgebacken.  
Ein Gedicht!

REZEPT AUF SEITE **28**





# GRÜSSE

## aus dem Meer



### Miesmuscheln aus dem Pfeffer-Petersilien-Sud

Ein Mix aus Knoblauch, kräftigem Pfeffer und frischen Meerwassernoten – welch eindrucksvolle Eröffnung des Abends.

REZEPT AUF SEITE 28





### Mit Ricotta gefüllte Zucchiniblüten

Die zarten Blüten verzaubern mit **cremiger Füllung** und zugleich einem Hauch **Knusprigkeit**. Liebe auf den ersten Biss!

REZEPT AUF SEITE 28



## Gefüllte Teigfladen nach Ragusa-Art

„Scaccia ragusana“, ein mit **rauchigem Scamorza und Basilikum gefüllter Strudel**, schmeckt warm wie kalt – und am besten zu einem kühlen Glas Prosecco.

REZEPT AUF SEITE 29





# SONNE

## auf dem Teller

### Caprese-Salat

Der All-Time-Favorit erhält durch **im Ofen gebackene Tomaten** und ausgewählte Aroma-Sorten ein echtes Genuss-Upgrade.

REZEPT AUF SEITE 29





## Burrata mit Pesto

Basilikum verleiht der milden Käsesorte hier als **intensive Kräuterfüllung** einen aufregenden Dreh. Toller Kontrast dazu: das knusprige Pane Carasau.

REZEPT AUF SEITE 30





## Gemischtes Gemüse im Teigmantel

Beim „Fritto misto in Pastella“ laden  
**Fenchel, Zwiebel und Salbei** knusprig  
gebacken zum gemeinsamen Snacken ein.

REZEPT AUF SEITE 30

# GEMÜSE in Bestform



# Klassisch-authentisch, vielfältig und

## Olive-Tapenade

Die schmeckt prima als Dip zu den Panelle rechts. Sie können ein gutes Fertigprodukt verwenden, das Sie mit frisch gehackten Kräutern aufpeppen. Oder Sie machen die Paste selber. Dafür 200 g entsteinte schwarze Oliven mit so viel Olivenöl pürieren, dass eine dickflüssige Creme entsteht. Mit Salz, Pfeffer, frisch gehackter Petersilie oder fein geschnittenem Koriander würzen. Die Tapenade nach Belieben mit Zitronensaft, Chiliflocken, gehackten Kapern und evtl. noch Sardellenfilets abschmecken.

GETRÄNKE-TIPP



Passende Weine finden Sie auf S. 54/55



## Panelle

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
plus Abkühl-/Wartezeit: mind. 1 Stunde  
Zutaten für ca. 30 Stück  
½ Bund Petersilie  
250 g Kichererbsenmehl  
Salz, Pfeffer  
hoch erhitzbares Öl zum Frittieren

1. Die Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Kichererbsenmehl in einem Topf mit 1–2 TL Salz und 600 ml Wasser unter ständigem Rühren erhitzen, bis sich der Teig vom Topfrand löst.

2. Gehackte Petersilie unterrühren und den Teig mit Pfeffer würzen. Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech dünn ausrollen (auf Blechgröße), zum Ausrollen den Teig evtl. mit einer Lage Backpapier bedecken. Teig abkühlen und somit fest werden lassen.

3. Teig in Stücke (z.B. Dreiecke) schneiden und diese in reichlich heißem Pflanzenöl in ca. 30 Sekunden goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Tipp:** Oliven-Tapenade (ein Rezept dafür siehe links) als Dip dazureichen. Oder die Panelle einfach nur mit Zitronensaft beträufeln. Statt mit gehackter Petersilie kann man den Teig auch mit Fenchelgrün oder gemörserten Fenchelsamen würzen.

**Info:** In Sizilien bekommt man diese Streetfood-Spezialität traditionell noch warm im Sesambrötchen oder im Brot (pane e panelle) serviert. Panelle gehen, wie vieles in der sizilianischen Küche, auf arabische Einflüsse zurück. So stammt die Idee, Kichererbsen zu Mehl zu vermahlen und damit eine Art Brot zu backen, aus der Zeit, in der Sizilien von arabischen bzw. nordafrikanischen Eroberern geprägt wurde. Diese brachten Neuerungen kultureller und technischer Art mit (wie die Anlage von Bewässerungsanlagen), aber auch bislang unbekannte Pflanzensorten. Damit hielten neue Lebensmittel und Gerichte Einzug in der Inselküche.



## Gefüllte Reisbällchen „Arancini“

Bild auf Seite 14 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten  
Zutaten für ca. 12 Stück  
300 g Risotto-Reis, Salz  
100 g gereifter, alter Caciocavallo (ersatzweise Pecorino verwenden)  
1 Döschen Safran (0,1 g)  
ca. 60 g TK-Erbesen (in der Saison gerne auch frische), 1 Zwiebel  
150 g Rinderhackfleisch  
2 EL Olivenöl, ca. 15 ml Weißwein (oder Brühe), 1 EL Tomatenmark  
Pfeffer, 100 g Mozzarella, 2 Eier  
6 EL Semmelbrösel (Paniermehl)  
hoch erhitzbares Öl zum Frittieren

1. Reis in Salzwasser in ca. 10 Minuten al dente kochen, abtropfen lassen. Käse reiben. Safran in 1 EL heißes Wasser rühren. Reis mit Safran und Käse mischen. Dann abkühlen bzw. erkalten lassen.

2. Für die Füllung die Erbsen in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Erbsen in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen, grob hacken. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Das Hackfleisch im Olivenöl krümelig braten, Zwiebelwürfel zugeben, mitbraten. Einen Schuss Wein (oder Brühe) und Tomatenmark unterrühren, Füllung etwa 5 Minuten braten. Salzen, pfeffern und die Erbsen unterrühren.

3. Mozzarella in Würfel schneiden. Von der Reismasse mit angefeuchteten Händen für jedes Bällchen eine golfballgroße Reismenge abnehmen und zu einer kleinen „Schale“ formen. Etwas Füllung und Mozzarella darauf geben, Reismasse darüber verschließen und zur Kugel formen.

4. Eier in Schüssel verquirlen, Brösel auf einen Teller streuen. Arancini erst im Ei, dann in den Bröseln wenden. In heißem Frittieröl portionsweise in je ca. 5 Minuten goldgelb backen. Abtropfen lassen.

**Info:** Arancini (übersetzt „kleine Orangen“) sind wie die Panelle links typisch sizilianisches Streetfood. Klassisch werden sie mit Hack und Mozzarella gefüllt.



## Garnelen mit Mandel-Kräuter-Parmesan

Bild auf Seite 15 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4–6 Portionen  
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
1 Bund Petersilie, 600 g Garnelen (Gamberi, roh, ohne Schale)  
7 EL Olivenöl, Chilipulver  
120 ml Weißwein, Salz  
70 g fein gehackte Mandeln  
30 g frisch gemahlenes Toastbrot  
ca. 15 g geriebener Parmesan

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Petersilienblättchen hacken. Garnelen am Rücken entlang einschneiden und den Darmfaden entfernen. Garnelen abbrausen, trocken tupfen.

2. Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Öl glasig dünsten. Garnelen dazugeben und kurz anbraten. Dann mit der Hälfte der Petersilie sowie mit Chilipulver bestreuen und den Wein angießen. Das Ganze köcheln lassen, bis der Wein verdampft ist.

3. Inzwischen das restliche Öl (5 EL) in einer Pfanne erhitzen, die Mandeln darin anrösten. Toastbrösel und übrige Petersilie zugeben. Vom Herd ziehen, den Käse unterrühren, mit Salz würzen. Garnelen- und Mandel-Mix vermengen, servieren.

**Info:** Diese Garnelen („Gamberi“ auf Italienisch) werden „con la Conza“ serviert, also mit einem Brösel-Topping. Conza, so nennt sich eine Mischung aus eher groben Brotbröseln und gemahlenen oder gehackten Mandeln, die man in der Pfanne goldbraun anröstet. Eine Conza kann zusätzlich mit diversen anderen Zutaten angereichert werden: mit Kräutern (Basilikum, Petersilie, Lorbeer), mit Chilischoten, Sardellen oder auch mit Kapern. Ganz nach Gusto kann noch geriebener Käse (wie Parmesan, Pecorino oder gereifter Ricotta salata) daruntergemischt werden. Über Pasta oder Fisch gestreut peppt „la Conza“ Gerichte mit würzig-aromatischem Crunch auf.



# herrlich aromatisch: **ANTIPASTI**



## Stockfischsalat mit Tomaten und Bohnen

Bild auf Seite 16

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
plus Wartezeit: mind. 48 Stunden

Zutaten für ca. 6 Portionen

**700 g Stockfisch** (siehe dazu auch die Info unter dem Rezept)

**300 g grüne Bohnen, Salz**

**500 g (dunkle) Tomaten**

**4 Stangen Staudensellerie**

**2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl**

**evtl. etwas Mehl, 100 g schwarze Oliven, ½ Bund Minze**

**ca. 4 EL Balsamico-Essig, Pfeffer**

**1.** Den Stockfisch mit Wasser bedeckt mind. 48 Stunden einweichen, das Wasser dabei insgesamt viermal wechseln.

**2.** Am Tag der Zubereitung Stockfisch abgießen, abbrausen und trocken tupfen. Bohnen putzen und in sprudelnd kochendem Salzwasser 7 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Bohnen halbieren.

**3.** Tomaten waschen, in Spalten schneiden. Sellerie putzen, die Stangen in feine Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tomaten, Sellerie, Bohnen und Knoblauch darin anbraten. Gemüse in einer Schüssel beiseitestellen.

**4.** Den Stockfisch portionieren. Fischstücke evtl. noch leicht mehlieren und im restlichen Öl (2 EL) von beiden Seiten anbraten. Oliven sowie gehackte Minze zum Gemüse geben und mit Balsamico, Pfeffer und wenig Salz abschmecken. Stockfisch darauf anrichten und servieren.

**Info:** In Backteig frittiert und nur mit Zitronensaft beträufelt ist Stockfisch ein beliebter Snack in Italien. In Geschäften kaufen kann man diesen konservierten Kabeljau in getrockneter Form (Stoccafisso) und mit Salz gepökelt (Baccalà). Übrigens: Besonders schätzen Italiener Stockfisch, der von den Lofoten, also aus dem Norden Norwegens stammt.



## Marinierte Sardellen

Bild auf Seite 17

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 6–8 Portionen

**500 g Sardellen** (evtl. beim Fischhändler vorbestellen, ersatzweise kleine Sardinen verwenden;

siehe dazu auch die Info unten)

**30 ml Zitronensaft, ca. 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio) und**

**evtl. noch 1 Zitrone zum Anrichten**

**150 ml milder Weißweinessig**

**ca. 4 EL kalt gepresstes Olivenöl**

**1 Bund Minze**

**1.** Die Fische filetieren, abbrausen und trocken tupfen. Die Filets nebeneinander in eine flache Schüssel oder Schale legen.

**2.** Zitronensaft, -schale und Essig verrühren und gleichmäßig darüber verteilen. Die Sardellenfilets etwa 15 Minuten marinieren. Dann aus der Marinade nehmen und auf einer großen Platte oder auf Tellern anrichten.

**3.** Die marinierten Sardellenfilets mit dem Olivenöl beträufeln und mit der gehackten Minze bestreuen. Nach Belieben die übrige Zitrone halbieren, in Scheiben schneiden und dazuservieren.

**Dazu passt:** frisches Weißbrot.

**Info:** Sardellen sind unverzichtbarer Aroma-Bestandteil in italienischen Klassikern wie Pasta alla puttanesca, Vitello tonnato und Pizza Napoli. Übersetzt wird „marinierte Sardellen“ meist mit „Alici marinate“. Im Italienischen gibt es allerdings zwei Begriffe für Sardellen: „Acciughe“ und „Alici“. Sind jedoch Sardinen gemeint – die größere der beiden Fischarten –, ist von „Sardegna“ oder von „Sardine“ die Rede. Sardinen wie auch Sardellen zählen zu den sogenannten heringsartigen Fischen. Beide sind, in Salzlake oder in Öl konserviert, ein beliebter Snack und bereichern so manches Antipasti-Buffer. Die salzig eingelegten und fermentierten kleinen Fischchen werden international auch als Anchovis bezeichnet.



## Fenchelsalat mit Orangen und Kapern

Bild auf Seite 18

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

**2 Fenchelknollen** (ca. 550 g)

**Salz, 2 Orangen**

**50 ml kalt gepresstes Olivenöl**

**4 EL Zitronensaft**

**ca. 50 g geröstete und gesalzene Pistazienkerne (ohne Schale)**

**3 EL eingelegte Kapern (Glas)**

**½ Bund Minze**

**ca. 60 g schwarze Oliven (entsteint)**

**frisch gemahlener Pfeffer**

**1.** Fenchel waschen, putzen, das zarte Fenchelgrün beiseitelegen. Die Fenchelknollen vierteln und fein hobeln bzw. in dünne Streifen schneiden. Fenchel leicht salzen, für ca. 10 Minuten ziehen lassen.

**2.** Die Orangen schälen und in dicke Scheiben schneiden, dabei vorhandene Kerne evtl. entfernen. Die Orangenscheiben nach Belieben ganz lassen (oder halbieren bzw. vierteln). Olivenöl und Zitronensaft miteinander verquirlen. Das zarte Fenchelgrün fein hacken, unterrühren und die Marinade mit dem Fenchel sowie mit den Orangenscheiben mischen.

**3.** Marinierte Fenchel-Orangenscheiben-Mischung auf Tellern anrichten. Pistazien grob hacken, zusammen mit den Kapern darüberstreuen. Minzeblättchen hacken bzw. zerzupfen und wie auch die Oliven über den Salat streuen. Mit (reichlich) Pfeffer übermahlen und servieren.

**Dazu passen:** Grissini oder Weißbrot.

**Grissini selber machen:** ½ Würfel Hefe (21 g) mit 100 ml lauwarmem Wasser verrühren. 200 g Mehl, 1 Prise Zucker, 50 g Weizengrieß, 2 EL Olivenöl zugeben, glatt verkneten. Zugedeckt 45 Minuten gehen lassen. 1 TL Salz unterkneten, Teig in ca. 20 Stücke teilen, zu langen, dünnen Stangen rollen. Auf Blech mit Backpapier im auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.



# Sonnenverwöhntes Gemüse, Käse,

## Daher der Name ...

**Auberginen (Melanzane) gehören zur Inselküche dazu wie auch eine Fülle von Seafood-Gerichten. Eine kulinarische Spezialität sind zum Beispiel „Sarade a Beccafico“, Sardinen mit einer speziellen Füllung aus Rosinen und Pinienkernen. Diese Mischung trägt den Namen eines kleinen Vogels, der sich von wilden Früchten ernährt und der daher quasi Pate stand für diese süß-fruchtig-kernige Mixtur. Unser Rezept rechts mit Auberginen ist eine in Sizilien beliebte Abwandlung des Originals mit den kleinen Fischen.**



## Auberginen „a Beccafico“

Bild auf Seite 19

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für ca. 24 Stück

500 g Tomaten, 3 (frische) Lorbeerblätter, ca. 140 ml Olivenöl, Salz

Pfeffer, 50 g Rosinen, 2 Knoblauchzehen, 100 g Pinienkerne

30 g getrocknete Tomaten in Öl

70 g grob gehacktes Ciabatta-Brot

½ Bund Oregano

150 g geriebener Parmesan

3 große Auberginen, 3 Eier

100 g Semmelbrösel, Frittieröl

**1.** Tomaten waschen, würfeln, mit Lorbeer und 3 EL Öl mischen. Mit Salz, Pfeffer kräftig würzen, in einem kleinen Bräter zugedeckt im Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 60 Minuten schmoren.

**2.** Inzwischen Rosinen mit heißem Wasser bedeckt 30 Minuten quellen lassen. Knoblauch abziehen, würfeln. Pinienkerne und getrocknete Tomaten hacken. Rosinen abtropfen lassen. In einer Pfanne 5 EL Öl erhitzen, Brot, Pinienkerne, Knoblauch, Rosinen, getrocknete Tomaten darin anbraten. Oregano hacken, unterrühren, die Mischung abkühlen lassen. 100 g Käse unterrühren, pfeffern, leicht salzen.

**3.** Auberginen waschen, putzen, längs in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben mit 5–6 EL Öl (oder mit etwas vom Öl der eingelegten Tomaten) einpinseln, auf mehrere Bleche verteilen und unter dem heißen Backofengrill in 3–5 Minuten hellbraun rösten.

**4.** Je 2 Auberginenscheiben kreuzweise übereinanderlegen, jeweils etwas Füllung daraufgeben. Die Auberginen nach innen einklappen (damit alle Seiten verschlossen sind), die Ränder etwas festdrücken.

**5.** Eier in einer Schüssel verquirlen. Brösel mit übrigem Parmesan (50 g) mischen. Die Auberginenpäckchen erst im Ei, dann im Brösel-Mix wenden. Frittieröl auf ca. 180 Grad erhitzen, Päckchen darin nacheinander goldbraun ausbacken. Abtropfen lassen, mit Tomatensauce anrichten.



## Miesmuscheln aus dem Pfeffer-Petersilien-Sud

Bild auf Seite 20

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

plus evtl. Wartezeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 2–4 Portionen

1,5 kg Miesmuscheln (die heißen

„Cozze“ auf Italienisch; küchenfertig vorbereitet, siehe dazu auch

den Tipp unter dem Rezept)

(Meer-)Salz, 4 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

50 ml kalt gepresstes Olivenöl

frisch zerstoßener bzw. gemahlener Pfeffer, 3–4 EL Rotweinessig

**1.** Muscheln waschen und evtl. noch mal putzen, also gegebenenfalls abbürsten. Bereits geöffnete sowie beschädigte Exemplare aussortieren. Um womöglich in den Muscheln noch enthaltenen Sand zu entfernen, Muscheln für mindestens 30 Minuten in reichlich kaltes, gesalzenes Wasser legen (bei sehr sandigen Muscheln diese evtl. länger wässern und zusätzlich das Wasser ein- oder zweimal wechseln). Muscheln aus dem Wasser heben, auf einem Sieb abtropfen lassen.

**2.** Knoblauch abziehen und fein würfeln. Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch, etwas Petersilie und 1 EL Pfeffer darin andünsten. Muscheln zugeben, den Topf mit einem Deckel verschließen und die Muscheln in ca. 10 Minuten garen. Dabei den Topf gelegentlich schütteln.

**3.** Muscheln in eine Schüssel geben und Exemplare, die sich nicht geöffnet haben, wegwerfen. Muscheln mit übriger Petersilie bestreuen sowie (großzügig) mit frisch gemahlenem Pfeffer. Mit dem Rotweinessig beträufeln und servieren.

**Tipp:** Steht bei Muscheln „küchenfertig“ auf der Verpackung, wurden sie bereits vorgeputzt, die sogenannten „Bärte“ sind schon entfernt. Am besten aber auch geputzte Muscheln noch mal gründlich wässern, sie können immer noch sandig sein.



## Mit Ricotta gefüllte Zucchiniblüten

Bild auf Seite 21

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

16 Zucchiniblüten

250 g Ricotta

2 EL frisch geriebener Parmesan

45 g grüne Oliven (entsteint)

30 g getrocknete Tomaten in Öl

Salz, Pfeffer

4 kleine Tomaten

ein paar kleine Salatblätter oder

Kräuter zum Garnieren

**1.** Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Zucchiniblüten vorsichtig öffnen und den Blütenstempel entfernen.

**2.** In einer Schüssel Ricotta und Parmesan verrühren. Oliven sowie getrocknete Tomaten sehr fein hacken, untermischen. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Blüten füllen. Die Blütenblätter über der Füllung nach unten hin einschlagen. Die gefüllten Blüten (mit der Öffnung nach unten) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen 6–10 Minuten backen.

**3.** Inzwischen Tomaten waschen, putzen und vierteln. Mit den Zucchiniblüten auf Tellern anrichten, mit etwas frischem Grün garnieren und servieren.

**Info:** Zugegeben, bis im Frühsommer die ersten Zucchini zu blühen beginnen, dauert es noch eine Weile. Allerdings können Sie sich die erfrischend-pikante Ricotta-Füllung auch saisonal unabhängig von der Zucchini-Blüte schmecken lassen, indem Sie sie zum Beispiel in eingelegte Weinblätter einwickeln. Die sind das ganze Jahr über erhältlich (in italienischen und griechischen Lebensmittelläden) und schmecken ebenfalls herrlich mediterran. Übrigens: Es gibt weibliche und männliche Zucchini-Blüten. Da sich die Früchte nur an den weiblichen Blüten ausbilden, entfernt man bzw. erntet man zum Füllen überwiegend die männlichen Blüten.



# Seafood – so **GENIAL**



## Gefüllte Teigfladen nach Ragusa-Art

Bild auf Seite 22

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
plus Wartezeit: ca. 110 Minuten

Zutaten für ca. 25 kleine Streifen

250 g Mehl (Tipo 00; ersatzweise Pizzamehl oder Weizenmehl der Type 405) und Mehl zum Arbeiten  
10 g frische Hefe

Salz, ca. 4 EL Olivenöl

150 g Scamorza (italienische Käse-Spezialität; Scamorza affumicata wurde zusätzlich noch geräuchert)

250 g Ricotta, Pfeffer

½ Bund Basilikum

**1.** Mehl, Hefe, Salz mischen. 1 EL Öl mit 150 ml Wasser verquirlen, langsam zum Mehl-Mix gießen. Mit einem Teigschaberiterrühren, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst und eine weiche Kugel entstanden ist. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 80 Minuten gehen lassen.

**2.** Für die Füllung den Scamorza reiben und mit dem Ricotta verrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen. Ein Backblech gut einölen. Den Teig halbieren. Jede Hälfte auf wenig Mehl zu einem dünnen Fladen von ca. 50x30 cm ausrollen. Beide Teigfladen mit etwas Öl bestreichen, Füllung sowie die Basilikumblätter darauf verteilen.

**3.** Teigfladen über die lange Seite einrollen, sodass jeweils ein 4–5 cm breiter flacher Strang entsteht. Beide Rollen auf das Blech legen, mit etwas Öl einpinseln. Teig noch mal 30 Minuten gehen lassen.

**4.** Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, Scacce (siehe unten) darin ca. 30 Minuten backen. Abkühlen lassen, zum Servieren in Streifen schneiden. Evtl. noch mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer, Basilikum bestreuen.

**Info:** Trotz des namentlichen Anklangs an Sciacca, einer Küstenstadt im Westen Siziliens, stammt diese Spezialität namens Scaccia (im Plural: Scacce) aus Ragusa. Das liegt weiter östlich von Sciacca.



## Caprese-Salat

Bild auf Seite 23

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

**FÜR DIE OFENTOMATEN**

200 g Datteltomaten

2 EL Puderzucker, 1 EL Semmelbrösel, 1 EL Olivenöl, Salz

**FÜR DAS DRESSING**

1 Tomate (z. B. Sorte San Marzano)

1 Stängel Basilikum

1 EL Weißweinessig

4 EL Olivenöl, Salz

**AUSSERDEM**

120 g Datteltomaten

ca. 120 g Ochsenherztomate

evtl. noch ein paar softgetrocknete Tomaten aus dem Glas

150 g Büffel-Mozzarella

1 Handvoll Basilikumblätter

Pfeffer, ca. 2 EL Olivenöl

**1.** Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen. Die Datteltomaten (für die Ofentomaten) waschen, halbieren und in einer Auflaufform mit Puderzucker, Semmelbröseln, Olivenöl und etwas Salz mischen. Dann im Ofen mind. 80 Minuten backen.

**2.** Die Tomate fürs Dressing waschen, halbieren, auf den Schnittflächen in einer Pfanne 3–4 Minuten anrösten. Fruchtfleisch aus der Schale schaben, in einen hohen Behälter geben. Basilikumblätter abzupfen, mit Essig und Öl dazugeben und mit Salz würzen. Alles pürieren.

**3.** Übrige Tomaten waschen. Die Datteltomaten halbieren. Die Ochsenherztomate vom Strunk befreien, in Stücke schneiden. Frische Tomaten, Ofentomaten und evtl. Soft-Tomaten mit dem Tomaten-Dressing mischen. Salat in Schalen anrichten. Den Mozzarella in Stücke zupfen, darüber verteilen. Mit den Basilikumblättern garnieren, mit Pfeffer übermahlen. Mit Olivenöl beträufeln und servieren.

**Info:** Basilikum gehört zu einer Caprese unbedingt dazu. Kaum zu glauben, aber es gibt mittlerweile mehr als 70 unterschiedliche Sorten von Basilikum.

VERZAUBERT  
DEINE  
SINNE

**CAMBOZOLA**

TASTE THE  
EXTRAORDINARY



# Schlicht und einfach **KÖSTLICH!**

## Brot-Spezialität

**Pane Carasau, auch Pane Carasatu genannt, ist die Brot-spezialität einer anderen Insel Italiens: Die dünnen Fladen stammen aus Sardinien. Wie auch das Pane Guttiau, eine weitere „Erfindung“ aus Sardinien, ist das Knusperbrot in italienischen Feinkostgeschäften erhältlich. Falls nicht, können Sie es durch geröstetes Fladenbrot, durch Weizen-Tortillas oder auch Pita-Brot ersetzen – oder einfach frisches Ciabatta zu den gefüllten Burrata-Kugeln dazuservieren.**



### Burrata mit Pesto

Bild auf Seite 24

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

**DAS BRAUCHT MAN:**

*Spritzbeutel mit Lochtülle*

**FÜR DAS PESTO**

1 Handvoll Basilikum

1 Stängel Minze

1 TL Zitronensaft

2 EL geröstete Pinienkerne

60 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

2 EL geriebener Parmesan

**AUSSERDEM**

ca. 200 g Pane Carasau

(mehr Infos zu diesem besonderen italienischen Brot siehe links)

2 EL Olivenöl

1 Stängel Thymian

1 Stängel Majoran

4 Kugeln Burrata (Frischkäse-Spezialität mit buttrig-sahnigem „Kern“; ersatzweise dafür

Büffel-Mozzarella verwenden)

2 TL mildes Chilipulver

(z. B. Piment d'Espelette)

**1.** Für das Pesto die Kräuterblätter abzupfen und zusammen mit Zitronensaft, Pinienkernen, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Parmesan mit dem Mixstab pürieren.

**2.** Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Pane Carasau evtl. noch in 4 Stücke zupfen bzw. brechen. Die einzelnen Stücke mit dem Olivenöl bepinseln und im Ofen ca. 5 Minuten rösten.

**3.** Die Thymian- und Majoranblättchen abzupfen. Das Pesto in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Die Tülle vorsichtig in den Käse stecken und in jede Burrata-Kugel etwas Pesto hineinspritzen.

**4.** Das Brot aus dem Ofen nehmen, die Stücke in der Mitte evtl. leicht zusammenklappen. Je 1 mit Pesto gefüllte Burrata auf dem Brot platzieren. Thymian- und Majoranblättchen darauf verteilen, mit etwas Chili bestreuen und servieren.



### Gemischtes Gemüse im Teigmantel

Bild auf Seite 25

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für ca. 4 Portionen

**125 g Semola (siehe dazu auch den Tipp unter dem Rezept)**

**1 Ei (Größe M)**

**130 ml eiskaltes Mineralwasser**

**1 Fenchelknolle, 1 rote Zwiebel**

**1 Bund Salbeiblätter**

**ausreichend Öl zum Frittieren**

**grobes Meersalz**

**frisch zerstoßener Pfeffer**

**1.** Für den Ausbackteig Semola, Ei und Mineralwasser verrühren. Fenchel putzen, in mundgerechte Stücke bzw. in Spalten schneiden. Zwiebel abziehen, ebenfalls klein schneiden.

**2.** Das Frittieröl in einem kleinen Topf auf ca. 180 Grad erhitzen (es ist heiß genug, wenn an einem Holzlöffelstiel, den man ins Fett hält, kleine Blasen aufzusteigen beginnen).

**3.** Gemüse und Salbei portionsweise durch den Teig ziehen und im heißen Öl goldgelb frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit Salz, Pfeffer bestreuen und servieren.

**Semola:** Damit meinen Italiener ein besonderes Grießmehl aus Hartweizen, das es in drei Sorten gibt, die sich im Mahlgrad unterscheiden. Semola grossa: grobkörnig, Semola rimacinata: fein gemahlen, Semola ohne weiteren Zusatz ist mittelgrob. Ersatzweise statt Semola verwenden können Sie für dieses Rezept z. B. Weizenmehl Type 405 oder 550.

**Info:** Fritto misto in Pastella – das ist gemischtes Gemüse („Verdure“), in einer Teighülle knusprig ausgebacken. Das Gemüse wird nicht vorgegart, somit bleibt es nach dem Frittieren knackig-bissfest. Frischer Salbei, aber auch große Basilikumblätter oder zarte Rosmarinspitzen eignen sich gut zum Ausbacken in Teig.

## Bezugsadressen

Accessoires und Deko  
in diesem Heft

**Im Titelbild** Platte rechts unten  
von und über [www.3punkt.de](http://www.3punkt.de)

**S. 18** Bowl oben rechts  
von und über [www.feinedinge.at](http://www.feinedinge.at)

**S. 25** Teller rechts unten  
von und über [www.3punkt.de](http://www.3punkt.de)

**S. 39** Schale unten von und über  
[www.motelamio.com](http://www.motelamio.com)

**S. 42** Pastaschale von und über  
[www.motelamio.com](http://www.motelamio.com)

**S. 83** Teller von und über  
[www.3punkt.de](http://www.3punkt.de)

**S. 88** Tellerchen von und über  
[www.3punkt.de](http://www.3punkt.de)



Schale von  
„Motel a Mio“





# KAFFEEGENUSS NACH MASS

DIE KAFFEES AUS DER KAFFEERÖSTEREI  
MELITTA MANUFAKTUR WERDEN SO  
GUT BEWERTET, DASS SIE ALS HOCH-  
WERTIGE SPEZIALITÄTENKAFFEES  
EINGESTUFT WERDEN

**O**b edle Siebträgermaschine, voll automatisierte Kaffeemaschine oder aufwendige Handfiltration – nur mit der Hinzugabe erstklassigen Kaffees aus individueller Röstung lässt sich wahrer Genuss erzielen, den man riechen und schmecken kann. Was beim Wein die Lage, bei der Schokolade der Anteil hochwertigen Kakaos, das ist beim Kaffee die Qualität des Rohkaffees. Die Specialty Coffee Association (SCA) hat sich zum Ziel gesetzt, einheitliche und höhere Qualitätsstandards für das Genussmittel Nummer eins festzulegen. So dürfen nur Kaffees ab 80 von 100 Punkten auf dem von der SCA entwickelten Spezialitäten-Score das offizielle Prädikat „Specialty Coffee“ tragen. Erhältlich sind solche Spitzenkaffees auch in Deutschland. So hat die bekannte Bremer Kaffeerösterei Melitta eine kleine Manufaktur gegründet. Hier werden nach traditioneller Handwerkskunst, mit Leidenschaft und unter Zuhilfenahme modernster Maschinen ausgewählte Bohnen aus exklusiven Anbaugebieten im Trommelröstverfahren veredelt. Alle Kaffees aus der Melitta Manufaktur erreichen einen Score

über 80 Punkte und dürfen somit als ein besonderer Hochgenuss

angesehen werden. Einer der Kaffees mit einem besonders hohen Spezialitäten-Score ist der Kaffee *El Salvador*, seine Bohnen stammen von der Finca San José aus der Region Sonsonate. Typisch sind seine großen Bohnen, die „natural“ aufbereitet werden und so seine Geschmacksnoten Milchsokolade, grüner Apfel und Vanille betonen. Ein starker Kaffee und eine Empfehlung für Liebhaber erlesenen Geschmacks.

## DER SPEZIALITÄTEN-SCORE

ist das objektive Bewertungssystem für die Qualitätseinstufung von Rohkaffee. Diese Beurteilung erfolgt durch ausgebildete und zertifizierte Experten (Q-Grader). Sie bewerten die Beschaffenheit sowie den Geschmack, zum Beispiel den Körper, die Intensität der Aromen und die Süße einer Kaffeeprobe. Je komplexer oder je ausbalancierter die Dimensionen des Kaffees sind, desto höher wird sein Score ausfallen. Kaffees ab 80 von maximal 100 Punkten gelten laut SCA (Specialty Coffee Association) als Spezialitätenkaffees.





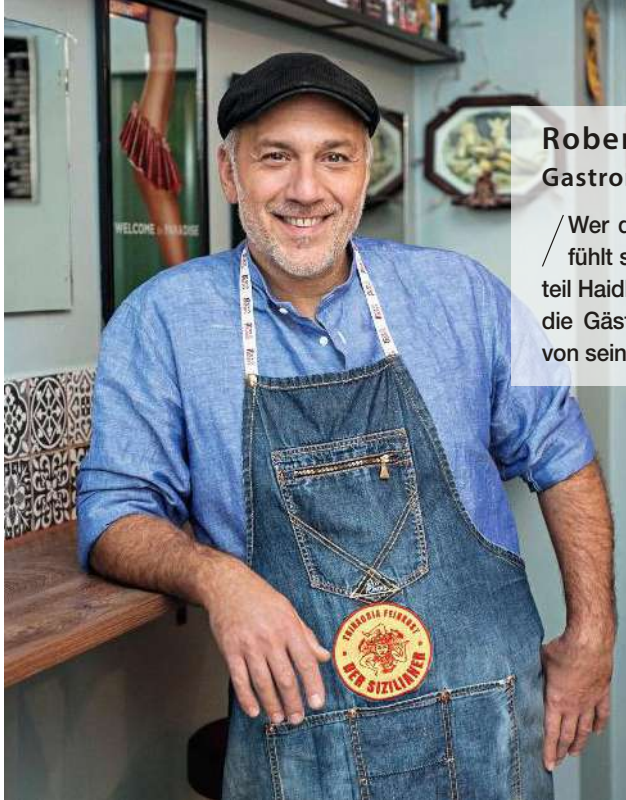
**Handarbeit**

Von der Pasta,  
die an keinem  
Tag auf der Karte  
fehlen darf, bis  
zu verführerisch  
duftenden  
Kuchen – hier  
wird stets alles  
selbst gemacht

# Der SIZILIANER mitten in München

SEIT 13 JAHREN VERZAUBERT **ROBERTO CARERI** SEINE GÄSTE MIT  
HAUSGEMACHER MITTELMEERKÜCHE, KREDENZT TÄGLICH FRISCHE  
PASTA UND MACHT ALS BOTSCHAFTER DIE KÜCHE SEINER HEIMAT BELIEBT





## Roberto Careri Gastronom und Koch

/ Wer durch die Tür seines Restaurants „Der Sizilianer“ tritt, fühlt sich sofort wie im Süden und nicht in Münchens Stadtteil Haidhausen. In dem kleinen Laden verwöhnt der 46-Jährige die Gäste wochentags stets mit neuen Kreationen, inspiriert von seiner Heimat Palermo. Mehr Infos: [www.dersizilianer.com](http://www.dersizilianer.com)

**V**erführerische Düfte schwängern die Luft, lassen Erinnerungen wie Dampfchwaden durch die kleine Küche tanzen. Nach zartem frischem Blumenkohl riecht es, aber auch nach salzigen Sardellen und dem Mittelmeer. Wer seine Nase in die windigen Ströme des Kochwassers hält, den streift zudem eine Prise Orient: Safran taucht das brodelnde Nass in sonniges Gelb. Das teure Gewürz zeugt ebenso wie die Korinthen und Pinienkerne, die das Pastagericht abrunden, vom arabischen Erbe Siziliens. Bereitet Roberto Careri seine „vroucculi arriminàti“ zu, wörtlich: gemischter Brokkoli – mit dem man auf der Insel jedoch Blumenkohl meint – sieht er allerdings nicht die bewegte Geschichte Siziliens an sich vorbeiziehen. Nein, wenn der Mann mit den strahlenden Augen und der Schiebermütze auf dem Kopf diese Speise kocht, beschwört er altbekannte Aromen herauf und sieht seine Mama sich in Dampf gehüllt durch die Küche seiner Kindheit drehen. Es gibt viele solcher Gerichte, die den 46-Jährigen zurück in die belebten Gassen Palermos versetzen. „Sonntags gab es bei uns oft Anelletti mit Hackfleisch und Erbsen“, erzählt er mit seinem starken Akzent. „Aufgrund der Form war es für uns Kinder immer ein Highlight und auch die Gäste freuen sich jedes Mal, wenn ich ihnen die Ringelnudeln serviere.“

## Benvenuti, hereinspaziert

Sein Geschäft in der Balanstraße ist weniger ein klassisches Restaurant als vielmehr ein Sammelsurium erlesenster Feinkost, welche die Regale bis unter die Decke füllt. Darunter, daneben und dazwischen buhlen Schwarz-Weiß-Fotografien mit den vielen Speisetafeln um die Aufmerksamkeit der Kunden. Ein Ambiente, an dem sich das Auge kaum sattsehen kann und bei jedem Blick neue Kleinigkeiten entdeckt, die der Hausherr auf Flohmärkten seiner Heimat aufgestöbert hat. Nur bis zu 20 Personen haben an den kleinen, mit Folie in typisch italieni-



### Pasta mit Geschichte

Als Kind waren die Ringelnudeln für den Profi ein echtes Highlight.

Im Laden serviert er die „Anelletti“ überbacken in einer Aubergine

schen Mustern überzogenen Tischen in der behaglichen Eiraum-Gastronomie Platz. Kein Wunder, dass sich die Gäste hier eher wie im Wohnzimmer eines Freundes fühlen und darüber nicht selten sogar das Zahlen vergessen. Für Roberto Careri Ausdruck dessen, wie wohl sich Besucher bei ihm fühlen. Ehrlich berührt ist er von deren Aufrichtigkeit. In all den Jahren kam noch jeder wieder, um seine Schuld zu begleichen. „Manchmal fällt ihnen erst nach Wochen wieder ein, dass sie ja noch nicht bezahlt haben, kommen zurück und genießen dabei erneut meine Gastfreundschaft und meine Gerichte.“

## Kreativer Freigeist

Eine feste Speisekarte gibt es nicht. Jeden Tag tüftelt der Koch neue Kreationen aus, wobei nie ein Gericht dem anderen gleicht, denn das wäre ja viel zu langweilig, wie er fast schon empört klarstellt. Was nie fehlen darf: Pasta! „Die Gabel muss immer auf eine Pasta greifen können, ansonsten sind die Gäste





#### Simple Soulfood

Einfaches besonders machen – mit viel Freude und Kreativität zaubert Roberto Careri in seinem Reich hier Nudeln mit Zitronen-Mandel-Pesto

#### Ehrliche Küche

Für intensiveren Geschmack und damit der Ricotta in Pastasaucen erkennbar bleibt, trocknet der Koch ihn bis zu drei Stunden im Ofen



enttäuscht“. Womit die Nudel gereicht wird und welch andere Zutat außerdem auf den Teller kommt, hängt zudem von Saison und Wetter ab. „Spargel zum Beispiel ist für mich Frühling, Sonne und Blumen“, erklärt er leidenschaftlich und kommt dabei nicht umhin, auch typisch italienisch seine Hände sprechen zu lassen. „Den könnte ich nicht an einem stürmischen, regnerischen Tag servieren. Da gäbe es eher Pasta mit Kichererbsen. Die schenken Geborgenheit, wärmen Herz und Seele.“

## Starke Wurzeln

Herz und Seele sitzen bei Roberto Careri am richtigen Fleck. Das spürt und hört man, wenn er spricht. Gutes Essen, ehrliche Küche und das Verständnis für hochwertige Produkte begleiten ihn schon sein Leben lang. Aufgewachsen in Palermo wurde er von der Familie stets köstlich umsorgt, schlenderte mit seinem Vater über die Märkte der Stadt, schaute, prüfte und feilschte um die besten Lebensmittel. Ähnlich geht er auch heute noch vor, wenn er die Produkte für sein Restaurant auswählt, denn Qualität muss immer an erster Stelle stehen. Teuer und ausgefallen ist seine Küche nicht, denn dass man auch aus Einfachem Besonderes zaubern kann, lernte er schon früh. „Mein Vater erzählt immer, wie erfinderisch Nonna, meine Oma, in der Küche war und wie sie nach dem Krieg mit ganz wenig Köstliches auf den Tisch brachte. Da gab es nicht nur Suppe mit Brot, nein, Essen musste auch Freude bringen.“ Roberto ließ sich von dieser Freude anstecken, begann eine Ausbildung als Koch und zog nach dem Abschluss nach München.

## Engagement und Heimatliebe

Sizilien zu verlassen, das war für den jungen Koch damals nicht leicht, doch das Treiben der Mafia in den 90er-Jahren stimmten ihn wenig hoffnungsvoll für die Zukunft in Italien. Untätig sah er die Korruption aber nicht mit an, engagiert sich bis heute in Initiativen gegen die Mafia. In seinem Laden vertreibt er außerdem Feinkost der Marke „Libera Terra“, unter anderem Wein, Olivenöl oder Artischockencreme. Wie frei sein Land mittlerweile ist, davon überzeugt sich der passionierte Profi immer wieder gerne, entdeckte in den letzten Jahren seine Heimat – oder wie er sagt: seinen Kontinent – neu für sich. „Auf Sizilien haben wir alles! Kilometerlange Strände mit gelbem, weißem, schwarzen Sand. Vulkane, Berge, Skigebiete. Es gibt Wasserfälle und Moore, und alles ist durchdringt von Geschichte und Kultur.“ Zu Hause auf der Insel, da lädt der Koch seine Batterien auf, saugt die Sonnenstrahlen in jeden Winkel seines Herzens, um sie in seinem Stück Italien mitten in München erleuchten zu lassen. Ob man am Morgen auf einen Cappuccino und ein Croissant mit Pistazien vorbeikommt, sich eines der beiden Lunchgerichte gönnt, nachmittags dem verlockenden Duft frisch gebackenen Mandelkuchens erliegt oder bloß „Arancini“, die frittierten Kugeln aus Safranreis, gefüllt mit Erbsen und Hackfleisch, snackt. Careris Geschäft ist eine in vier Wände gebannte Reise ans Mittelmeer. Wer nicht genug vom Charme des Profis und seinen köstlichen Gerichten bekommt, kann bald an Kursen und Kochevents teilnehmen, seinen Geschichten lauschen und für einen Abend ins malerische Sizilien abtauchen.

Katrin Hummel



# MACH'S DIR GEMÜTLICH UND FINDE DEINEN LIEBLINGSSESSEL

DU SPARST  
**50€**

Wenn der Schnee leise an die Scheibe klopft und es draußen früh dunkel wird, ist die Zeit für ruhige und behagliche Tage zu Hause.

Ein ganz besonderer Rückzugsort ist der Lieblingsessel, in dem wir uns rundum wohlfühlen. Mit einem Buch und einer warmen Decke wird ein gemütlicher Sessel zum ganz persönlichen Lieblingsort für verschneite Nachmittage und heimelige Abende.

Ein Sessel soll nicht nur gemütlich sein, sondern auch gut aussehen: Unser roséfarbener Vintage-Ohrensessel LUCCY bringt Behaglichkeit und Stil in jedes Wohnzimmer. Das klassische Retro-Design wird durch die luftigen, skandinavischen Holzbeine aufgelockert, der helle Puderton bringt Wärme in jede Einrichtung. Mit seiner hohen Rückenlehne und seinem robusten, pflegeleichten Material ist LUCCY der perfekte Begleiter zum Lesen bei einer Tasse Tee oder einen gemütlichen Filmeabend. Und die besonders breite und tiefe Sitzfläche macht ihn zum absoluten Lieblingsessel.

Ob Lese-Ecke, Fernseh-Sessel oder Rückzugsort im Wohnzimmer: Mit dem Sense of Home Sessel LUCCY wird euer Zuhause besonders gemütlich. Bei uns spart ihr ganze 50 Euro auf den Ohrensessel LUCCY in allen Farben: Nur 249,99 statt 299,99 Euro!

\* Preise inkl. MwSt & Versandkosten. Das Angebot gilt nur solange der Vorrat reicht. Lieferung nur innerhalb Deutschlands möglich.



**249,99€\***

statt 299,99 € UVP



## DEINE VORTEILE IM ÜBERBLICK

- KOSTENLOSER VERSAND & RETOURE
- 30 TAGE RÜCKGABERECHT
- KAUF AUF RECHNUNG

Auch in diesen Farben erhältlich:



Lass dir deinen Lieblingsessel ganz  
bequem nach Hause liefern!

**JETZT BESTELLEN!**

[www.senseofhome.de/luccy14](http://www.senseofhome.de/luccy14)





Pasta, Reis & Co.

# BUON APPETITO, AMICI

Wenn sonnengereifte Tomaten, Knoblauch und mediterrane Kräuter einfache Teigwaren in wahres Soulfood verwandeln, träumen wir uns mit selbst gemachten Ravioli mit Ricotta-Füllung, Orechiette Caponata und Meeresfrüchte-Couscous direkt an die Küste Süditaliens



## Nudeln „alla Norma“

Von betörenden Aromen reifer Tomaten und Auberginen getragen, vereinen sich hier **beste Zutaten auf das Vortrefflichste** – genial!

REZEPT AUF SEITE 45





# Schlemmen wie im Urlaub

## Pasta Marinara

Der mediterrane Seelenschmeichler ist in rund 30 Minuten gemacht und **der Geschmack erinnert sofort an entspannte Tage am Strand.**

REZEPT AUF SEITE 45





## Meeresfrüchte-Couscous

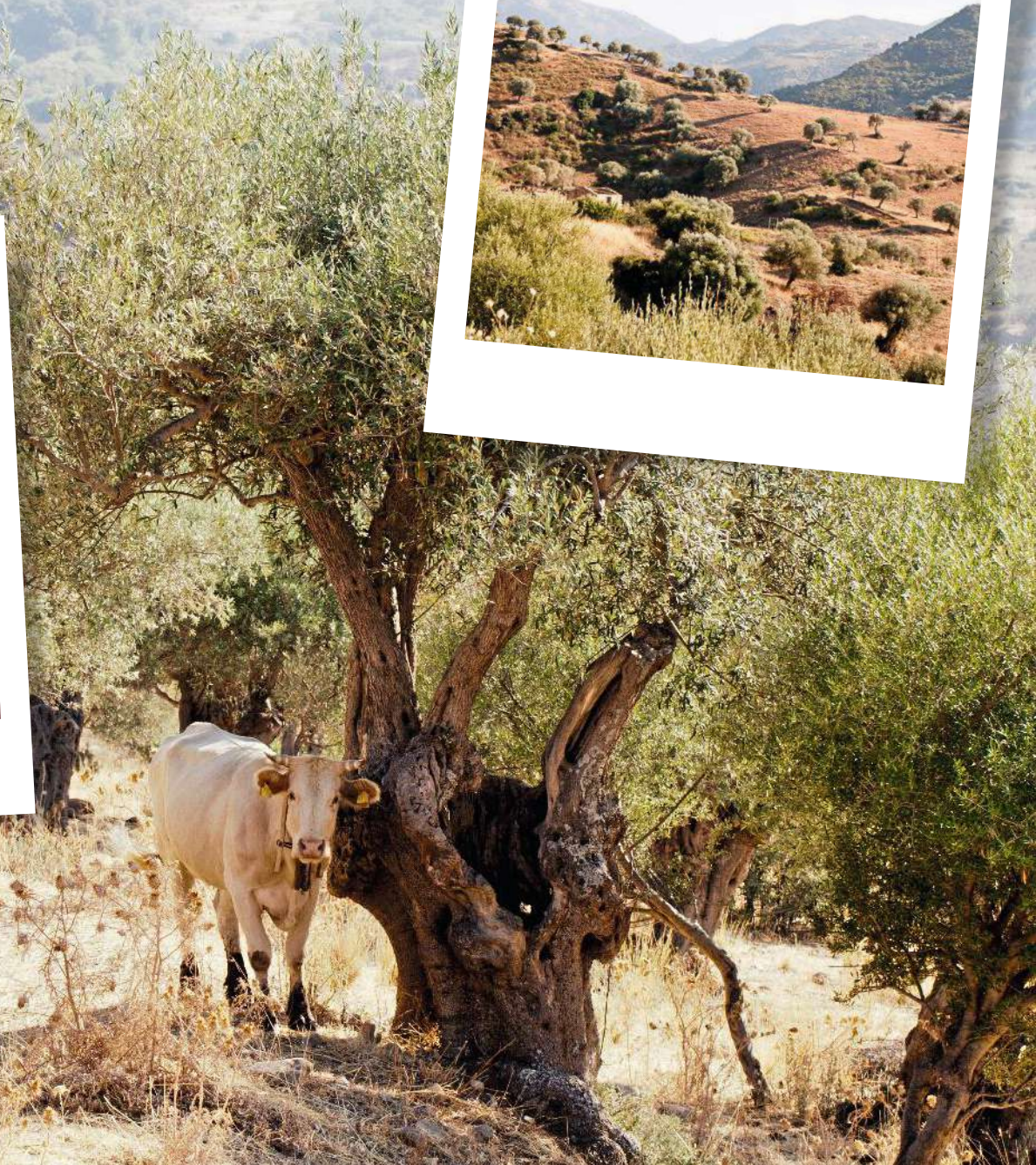
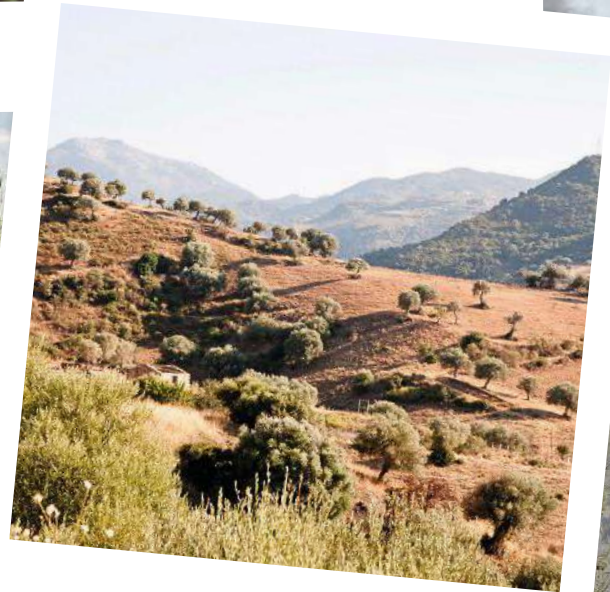
Oktopus, Muscheln und Fischfilets  
garen in kräftigem Tomatensud  
mit ordentlich Knoblauch: **Aroma pur!**

REZEPT AUF SEITE 45





# Geht immer: Pasta & Pesto





## Ruote mit Pesto trapanese

Getrocknete Tomaten runden neben  
**Artischocken, Mandeln, Knoblauch**  
und **Zitrone** das sonnige Aroma ab.

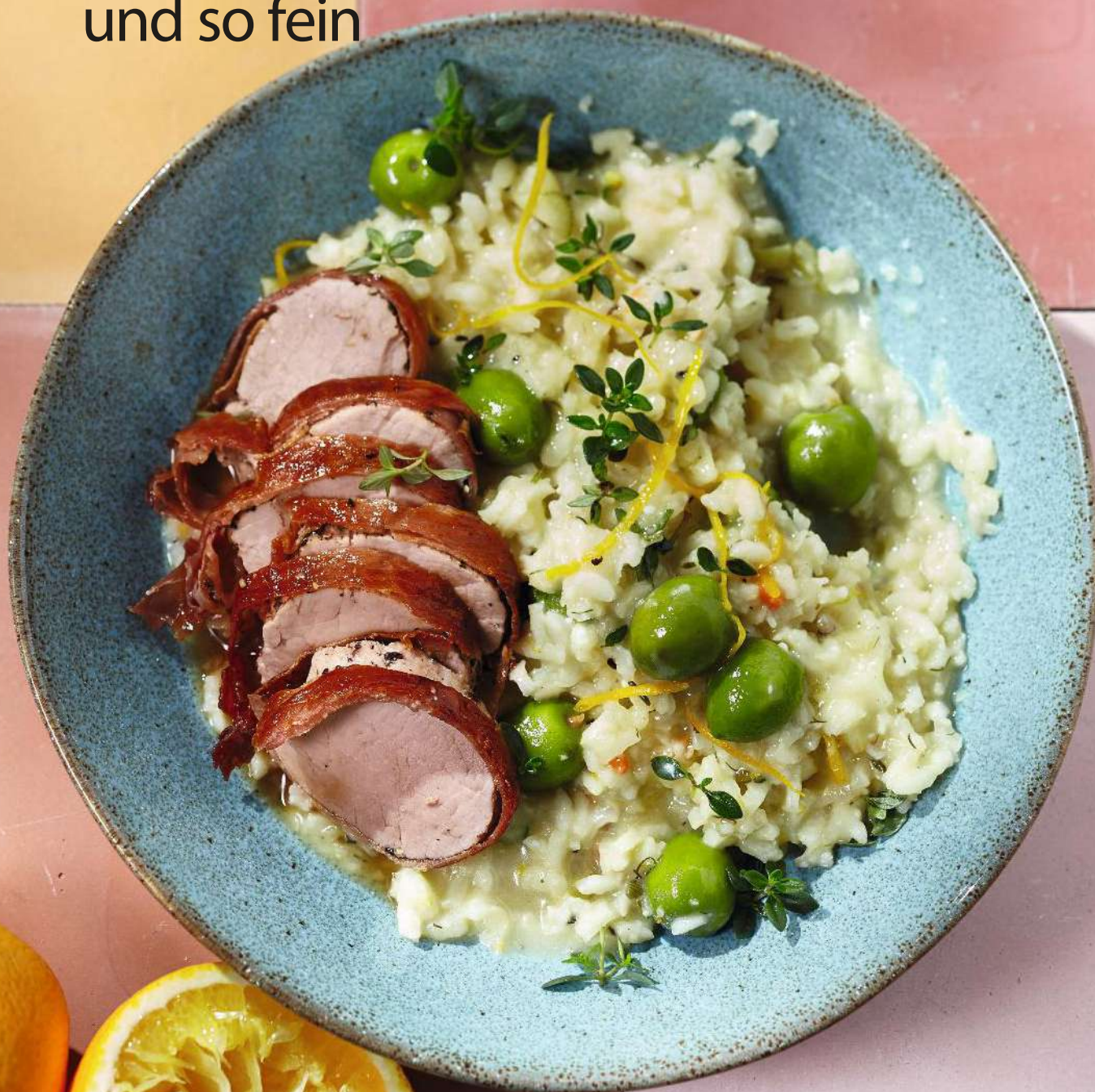
REZEPT AUF SEITE 46





# Herzhaft

und so fein



## Orangen-Oliven-Risotto und Filet im Parma-Mantel

Der zarte Schinken verleiht Würze  
und **Saftigkeit**. Spannend dazu:  
Risotto mit Salz-Oliven.

REZEPT AUF SEITE 46





## Ravioli mit Ricotta-Füllung

Salbei, Zitrone und dunkle Tomaten laden ein zum **mediterranen Gaumenschmaus für Genießer.**

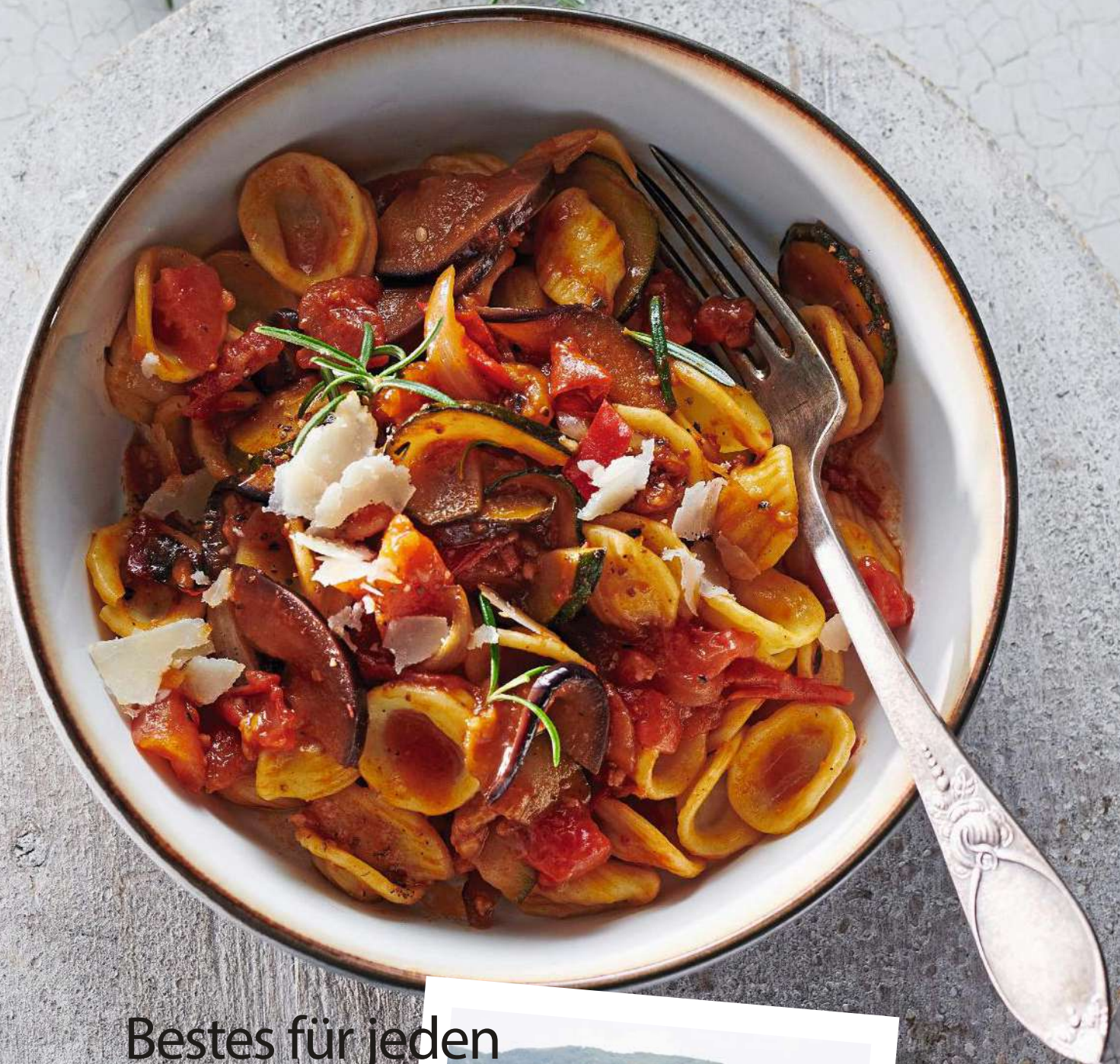
REZEPT AUF SEITE **46**



## Orecchiette mit Caponata

Das bunte Gemüse-Nudel-Potpourri macht **durchgezogen** auch am nächsten Tag noch so richtig Freude.

REZEPT AUF SEITE 47



Bestes für jeden  
**Gusto**





# PRIMI – Primetime für Pasta & Co.



## Nudeln „alla Norma“

Bild auf Seite 37

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Auberginen (ca. 800 g), Salz  
hoch erhitzares Öl zum Frittieren  
4 Knoblauchzehen  
650 g reife Tomaten  
2 EL Olivenöl, Pfeffer  
500 g Spaccatelli (siehe dazu auch die Info unter dem Rezept)  
½ Bund Basilikum

100 g Ricotta salata (siehe dazu auch den Text rechts am Seitenrand)

1. Auberginen waschen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben mit etwas Salz einreiben und die Auberginen 30 Minuten Wasser ziehen lassen.
2. Das Frittieröl in einem Topf auf ca. 180 Grad erhitzen. Auberginenscheiben trocken tupfen und portionsweise im heißen Öl goldbraun frittieren. Herausheben, auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
3. Knoblauch abziehen, hacken. Tomaten waschen, putzen, würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin anrösten. Tomatenwürfel zugeben, 10 Minuten kochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Inzwischen die Pasta nach Packungsangabe „al dente“ kochen. Nudeln abgießen und mit Tomatensauce, Auberginen, abgezupften Basilikumblättern und dem frisch geriebenen bzw. gehobelten Ricotta salata auf Tellern anrichten. Mit Pfeffer übermahlen und servieren.

**Info:** Spaccatelli können unterschiedlich aussehen. Mal wie kleine Hörnchen, mal wie auf der Seite offene Röhren (diese Nudelform wird manchmal auch „Spaccatelli trifilati“ genannt), die noch dazu ganz unterschiedlich lang sein können. Wenn man die Spaccatelli ersetzen muss und stattdessen andere italienische Pasta wie Casarecce oder Spaghetti nimmt, macht man auf jeden Fall alles richtig.



## Pasta Marinara

Bild auf Seite 38

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30–60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2–3 Stängel Petersilie, 4 Tomaten  
2 Knoblauchzehen, 1 Schalotte  
4 Riesengarnelen (roh, mit Kopf und in der Schale)  
150 g Garnelen (roh, geschält)  
350 g Venusmuscheln  
250 g Miesmuscheln, Salz  
400 g Pasta (z. B. Paccheri oder große Röhrennudeln wie Maccheroni oder Cannelloni), 3 EL Olivenöl  
150 ml Weißwein, Pfeffer

1. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Tomaten waschen, vom Strunk befreien, würfeln. Knoblauch und Schalotte abziehen, beides sehr fein würfeln.
2. Riesengarnelen sowie Garnelen am Rücken entlang längs einschneiden, den Darmfaden entfernen. Riesengarnelen und Garnelen abbrausen, abtropfen lassen. Venus- sowie Miesmuscheln gründlich säubern und evtl. noch für ca. 30 Minuten in kaltes (Salz-)Wasser legen.
3. In einem Topf oder einer tiefen, großen Pfanne das Öl erhitzen, Knoblauch und Schalotten darin glasig dünsten. Alle Garnelen und Muscheln zugeben, kurz mitgaren. Tomaten zufügen, mit Wein ablöschen. Alles zugedeckt 3–4 Minuten dünsten, bis die Muscheln sich öffnen. Inzwischen die Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente (mit leichtem Biss) garen.
4. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, entsorgen. Aus den Miesmuscheln das Muschelfleisch auslösen und zurück zum Sud geben. Die Pasta in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, dann zu den Meeresfrüchten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die gehackte Petersilie darüberstreuen und noch mal gut durchschwenken. Meeresfrüchte-Pasta in tiefen Tellern anrichten (je 1 Riesengarnele pro Portion) und servieren.



## Meeresfrüchte-Couscous

Bild auf Seite 39

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

4 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel  
1 Möhre, 2 Stangen Staudensellerie  
1 Bund Petersilie, 2 rote Chilis  
500 g reife Tomaten  
60 ml Olivenöl, 1 EL Tomatenmark  
60 ml Weißwein  
1 Oktopus (ca. 1 kg; küchenfertig)  
400 g Garnelen (roh, in der Schale)  
600 g Fischfilets (z. B. Wolfsbarsch, Rotbarsch, Rotbarben, Zahnbrasse)  
500 g geputzte Muscheln  
300 g Instant-Couscous, Salz, Pfeffer

1. Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein hacken. Möhre schälen, würfeln. Sellerie putzen, fein schneiden. Petersilie hacken. Chilis entkernen, klein schneiden. Tomaten putzen, vierteln. In einer großen, hohen Pfanne oder einem Topf 40 ml Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch (bis auf 1 EL), Möhre, Sellerie, Chilis und die Hälfte der Petersilie darin anbraten. Tomatenmark dazugeben, mitrösten. Tomaten und Wein zufügen, Pfanne bzw. Topf zudecken und die Gemüse ca. 15 Minuten köcheln.
2. Oktopus, falls noch nötig, putzen. Arme und Kopf in Stücke schneiden, auf die Tomatensauce legen. Zugedeckt bei kleiner Hitze mind. 45 Minuten garen. Garnelen vom Darmfaden befreien, Fischfilets von evtl. vorhandenen Gräten. Filets in Stücke schneiden. Nach ca. 35 Minuten Garzeit Garnelen, dann Muscheln, Fischfilets dazugeben. Zugedeckt fertig garen.
3. Inzwischen übrige 20 ml Öl in einem Topf erhitzen, übrigen Knoblauch und die Petersilie darin anrösten. Couscous unterrühren, 500 ml warmes Wasser angießen. Couscous zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten garen, bis er die Flüssigkeit aufgesogen hat. Couscous mit einer Gabel auflockern. Tomatensauce evtl. mit etwas Salz würzen und mit Couscous sowie den Meeresfrüchten anrichten. Mit Pfeffer übermahlen und servieren.

## Ricotta salata

Der ist die Geheimzutat im Pasta-Klassiker, der den Namen der Oper Norma trägt (Rezept siehe links). Die Zeitgenossen befanden das musikalische Werk des gebürtigen Sizilianers Vincenzo Bellini für ebenso vorzüglich wie die Kombination aus Pasta, Tomaten, Auberginen, Basilikum – und eben Ricotta salata. Dieser mild-salzige Frischkäse wird meist aus Schafsmilch hergestellt, er reift bis zu 30 Tage. Dann ist seine Konsistenz so fest, dass man ihn reiben kann. Ihr Supermarkt hat keinen Ricotta salata? Verwenden Sie stattdessen Pecorino oder Parmesan.



Passende Weine finden Sie auf S. 54/55



# Nudeln & Risotto: SOULFOOD mit

## Kapern und Caponata

Gehören Kapern in eine echte Caponata? Darüber gibt es unterschiedliche Auffassungen. Für die einen ist die Ähnlichkeit mit dem italienischen Namen für Kapern, „Capperi“, ausreichender Beweis. Andere meinen, ein Fisch namens „Capone“ (auf Deutsch: Knurrhahn), hätte Pate gestanden für das Gericht. Und nur, weil arme Sizilianer sich den Fisch nicht hätten leisten können, wären nun stattdessen vor allem Auberginen Bestandteil der Caponata. Unsere salomonische Lösung: Das Rezept ganz rechts kommt ohne Kapern aus, die Caponata auf Seite 75 dagegen enthält welche...



### Ruote mit Pesto trapanese

Bild auf Seite 41

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4–6 Portionen

2 Artischocken, 2 EL Zitronensaft

5 Knoblauchzehen

150 g geschälte Mandelkerne

120 ml Olivenöl

8 getrocknete Tomaten in Öl

evtl. ca. 100 g Basilikum

ca. 160 g Basilikum

Salz, Pfeffer

500 g Ruote (Nudeln in Räderform)

evtl. 2 EL gehackte Mandeln

1. Artischocken im oberen Drittel abschneiden, den Stiel herausbrechen. Auch die harten Blätter rundherum wegschneiden, bis nun der helle Artischockenboden freigelegt ist. Das sogenannte Stroh mit einem Löffel entfernen. Die Artischockenherzen mit dem Zitronensaft einreiben.

2. Knoblauch abziehen und fein hacken. Etwas Knoblauch für die Artischocken abnehmen. Den restlichen Knoblauch mit den Mandeln sowie mit 100 ml Olivenöl in einer Küchenmaschine fein pürieren. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen.

3. Basilikumblätter (bis auf etwas zum Garnieren) hacken und unter die Mandelpaste mischen, evtl. noch stückige Tomaten zufügen. Getrocknete Tomaten kleinschneiden, unterrühren. Pesto mit Salz, Pfeffer abschmecken; sollte es zu dick sein, noch etwas (Koch-)Wasser zugeben.

4. Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen. Die Artischockenböden in Spalten schneiden und zusammen mit dem restlichen Knoblauch im übrigen Öl (20 ml) anbraten. Nudeln abgießen, mit Artischocken und Pesto mischen, anrichten. Mit dem übrigen Basilikum und evtl. noch mit gehackten Mandeln bestreuen, servieren.

**Info:** Typisch für das Pesto aus der sizilianischen Stadt Trapani sind getrocknete Tomaten, Mandeln – und wenig Olivenöl.



### Orangen-Oliven-Risotto und Filet im Parma-Mantel

Bild auf Seite 42

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 (dünnes) Schweinefilet (ca. 550 g)

Pfeffer, 80 g Parma-Schinken

1 EL Öl, 3 Schalotten

2 Knoblauchzehen, 2 Orangen (Bio)

½ Bund Thymian

2 EL Butter, 300 g Risotto-Reis

700 ml Geflügelbrühe (ersatzweise

Gemüsebrühe), ca. 100 g Salz-Oliven

50 g frisch geriebener Parmesan

Pfeffer, Salz

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Filet kalt abrausen, trocken tupfen und mit Pfeffer bestreuen. Die Schinkenscheiben überlappend auf der Arbeitsfläche ausbreiten und das Filet darin einwickeln.

2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das umwickelte Filet darin rundherum anbraten. Aus der Pfanne heben und im vorgeheizten Backofen in ca. 8 Minuten garen. Das Parma-Filet warm halten.

3. Inzwischen Schalotten und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. 1 Orange heiß waschen, trocken tupfen. Die Schale dieser Orange abreiben oder in feinen Streifen abziehen. Den Saft beider Orangen auspressen (man braucht ca. 150 ml).

4. Die Hälfte Thymian hacken. Butter in einem großen Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch, gehackten Thymian darin andünsten. Reis dazugeben, kurz mitrösten, mit Orangensaft ablöschen. Unter Rühren nach und nach die Brühe sowie etwas von der Olivenlake (wenig, sie ist sehr salzig) angießen. Den Risotto garen, bis der Reis weich ist, jedoch noch einen festen Kern hat. Käse unterrühren, Oliven zugeben.

5. Risotto mit Pfeffer und evtl. noch etwas Salz abschmecken. Fleisch aufschneiden und zusammen mit dem Risotto anrichten. Restlichen Thymian sowie die Orangenschale überstreuen, servieren.



### Ravioli mit Ricotta-Füllung

Bild auf Seite 43 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 130 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Semola (italien. Pasta-Mehl,

ersatzw. Mehl Type 405 oder 550)

und Mehl zum Arbeiten, Salz

2 Eier (Größe M), 50 g Pinienkerne

½ Bund Salbei, 5 EL Olivenöl

250 g Ricotta, 30 g geriebener Pecorino

und Pecorino zum Anrichten

1 EL abgerieb. Zitronenschale (Bio)

Pfeffer, frisch gerieb. Muskatnuss

1 Stange Staudensellerie, 1 Möhre

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

350 g reife dunkle Tomaten

ca. 1 TL Zucker, 3 Stängel Basilikum

1. Semola, 1 Prise Salz in der Schüssel einer Küchenmaschine mischen. Eier mit 50 ml Wasser verrühren, langsam dazugeießen. Mit den Knethaken glatt verkneten. Teig auf der Arbeitsfläche kneten, bis er nicht mehr klebt und geschmeidig ist. In Folie wickeln, 30 Minuten ruhen lassen.

2. Pinienkerne anrösten, hacken. Hälfte Salbei in 2 EL Öl knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann fein hacken und mit Ricotta, Pecorino, Pinienkernen, Zitronenschale verrühren. Füllung mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

3. Teig (mit Nudelmaschine) zu langen Bahnen ausrollen. Kreise (Ø ca. 9 cm) aus dem Teig ausstechen. Mit etwas Wasser bepinseln, in eine Ravioli-Presse legen. Etwas Füllung daraufgeben, Presse zusammendrücken. Spitzen bzw. Längsseiten der Ravioli zusammenführen, andrücken. Fertige Ravioli bis zum Kochen auf ein mit Semola bestäubtes Blech legen.

4. Sellerie, Möhre schälen, Zwiebel und Knoblauch abziehen, alles fein hacken, in Öl anbraten. Tomaten waschen, würfeln, samt Zucker zufügen. Basilikum hacken, zugeben, alles ca. 35 Minuten köcheln. Sauce pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Übrigen Salbei in 2 EL Öl braten. Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, abtropfen lassen. Mit Sauce, Salbei, etwas Pecorino anrichten.



# Tradition



## Orecchiette mit Caponata

Bild auf Seite 44

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 rote Paprikaschote

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

1 Aubergine, 1 Zucchini

500 g reife, aromatische Tomaten

1–2 Stängel Rosmarin

4 EL Olivenöl

200 ml passierte Tomaten (Dose)

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

400 g Orecchiette (Öhrchennudeln)

ca. 40 g Parmesan

1. Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprikahälften mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen und unter dem heißen Backofengrill rösten, bis ihre Haut schwarz wird. Aus dem Ofen nehmen, mit einem angefeuchteten Küchentuch zudecken. Kurz ruhen und abkühlen lassen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch klein schneiden.

2. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in kleine Spalten schneiden, Knoblauch fein würfeln. Aubergine und Zucchini waschen, putzen. Beides längs halbieren, in Scheiben schneiden. Tomaten für etwa ½ Minute in kochendes Wasser legen. Herausheben, kalt abschrecken. Strunk entfernen, Haut der Tomaten abziehen. Das Tomatenfruchtfleisch klein schneiden. Rosmarinnadeln abzupfen.

3. Aubergine und Zucchini in 2 EL Öl in einer Pfanne 3–4 Minuten anbraten, herausheben. Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin (bis auf etwas zum Garnieren) im übrigen Öl (2 EL) ca. 3 Minuten andünsten. Paprika und Tomaten zugeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Passierte Tomaten, Aubergine, Zucchini zufügen, 10–12 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen.

4. Inzwischen Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen, mit der Sauce mischen. Mit übrigem Rosmarin und mit Parmesan bestreuen, servieren.

## IHR PERSÖNLICHES KOCHBUCH MIT CEWE UND LUST AUF GENUSS

Sie suchen ein besonderes Geschenk oder möchten Ihre Lieblingsrezepte in einem persönlichen Album sammeln? Dann ist unser schönes, individuell gestaltetes Foto-Kochbuch genau das Richtige.

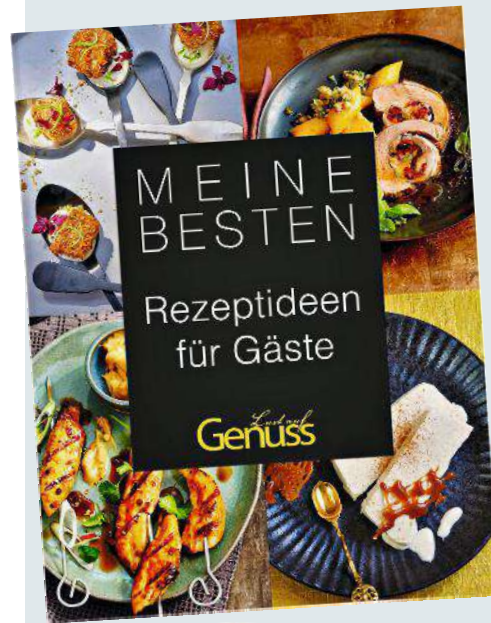
Kreieren Sie ein Kochbuch mit Ihren eigenen Lieblingsrezepten und Fotos – oder auch mit den besten Rezepten aus Lust auf Genuss.

Klicken Sie rein! Mehr Infos:

<https://www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss/foto-kochbuch>

Verschiedene Ausführungen möglich, zum Beispiel im Großformat mit Hardcover und 26 Seiten ab 26,95 EUR (zzgl. Versandkosten).

<https://www.cewe.de/cewe-fotobuch/fotokochbuch.html>





# Kleines 1 x 1 für den Pasta-Liebling

Ob eckig, rund oder in Form eines Halbmondes: Wer einmal seine eigenen Teigtaschen gekostet hat, möchte sie nie mehr missen. Die Mühe lohnt sich!

**① Radeln:** Bei der Methode bleibt kein Teigrest über

**② Ausstechen:** Statt des Ringes kann auch ein Glas verwendet werden

**③ Stanzen:** Ravioli-Stempel gibt es von klein bis groß





**4 Ravioli-Blech:** Damit ist die Pasta im Nu in Form

### Fleischfüllung „Ragù di carne“

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Füllung für Ravioli nach dem Grundrezept unten

**300 g Hackfleisch, 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Tomatenmark, 2 Sardellenfilets, 150 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, etwas frischer Oregano**

Hackfleisch im Öl krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln, dazugeben, anrösten. Tomatenmark einrühren, anrösten. Sardellenfilets unterrühren. Brühe angießen, etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Abkühlen lassen.

## Pasta-Grundrezept

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten, plus Wartezeit: 1 Stunde / Zutaten für ca. 35 Stück

**400 g Semola (italienisches Grießmehl aus Hartweizen; ersatzweise Mehl Type 405 oder 550), Salz**

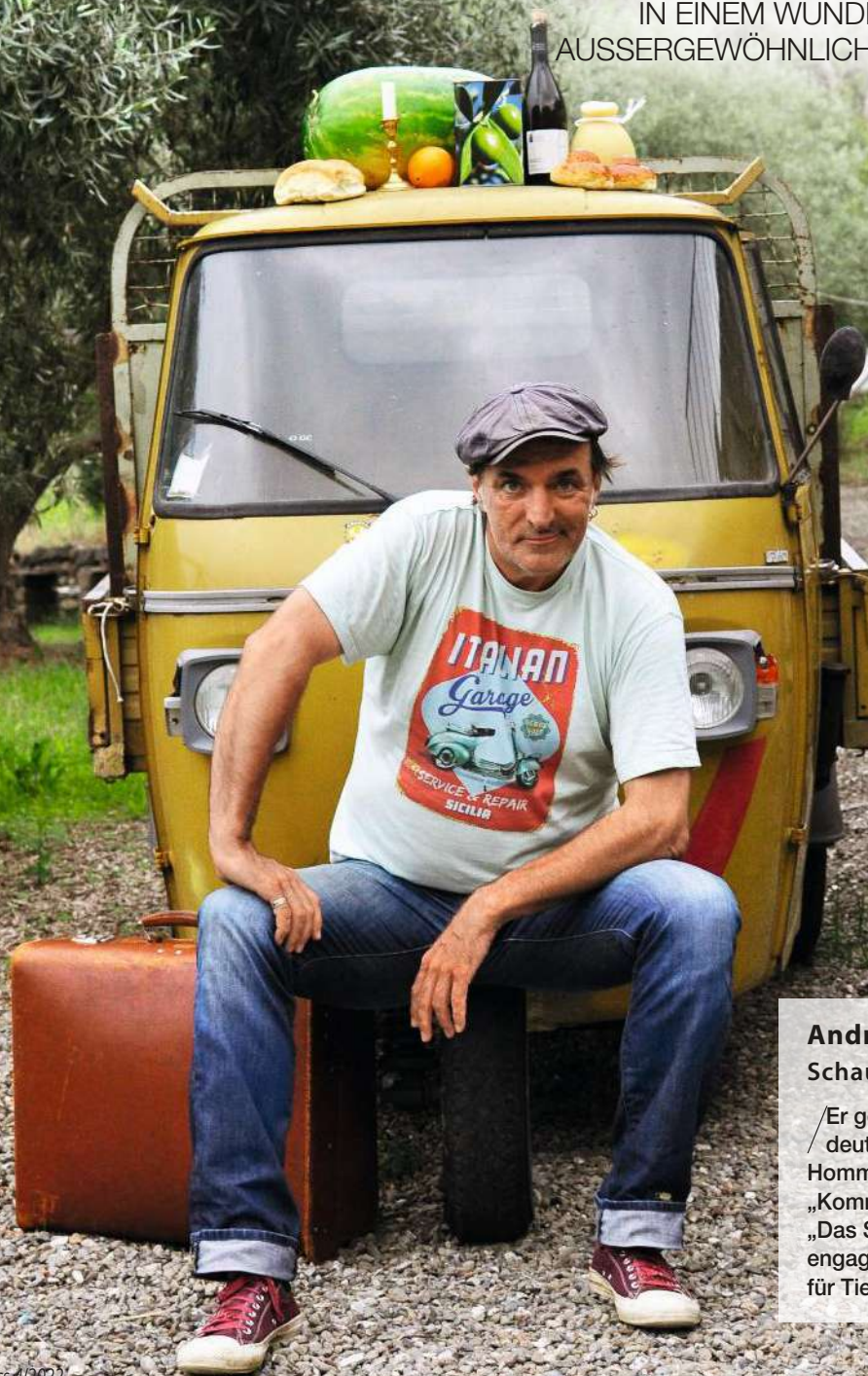
Semola und 1 Prise Salz mischen und 200 ml Wasser einarbeiten. Den Teig kneten, bis eine geschmeidige, feste Teigkugel entstanden ist. Teig in Folie wickeln und 1 Stunde quellen / ruhen lassen. Teig portionsweise in der Nudelmaschine zu langen, dünnen Bahnen ausrollen. Teigbahnen mit der Füllung (ein Rezept für Fleischfüllung „Ragù di carne“ siehe oben) zu Ravioli weiterverarbeiten – mit einer der Methoden, wie in den folgenden vier Punkten beschrieben:

- 1. Radeln** Teigbahn mit wenig Wasser einpinseln. Füllung mit etwas Abstand in kleinen Häufchen auf der unteren Hälfte des Teiges verteilen. Die obere Teighälfte darüberklappen, vorsichtig die Luft zwischen den Teigschichten austreichen. Dann mit einem Wellenrandrädchen kleine Ravioli ausschneiden.
- 2. Ausstechen** Teig mit wenig Wasser einpinseln und mit einem Ausstecher Kreise daraus ausstanzen. Teigkreise einzeln in eine Ravioli-Presse legen. Etwas Füllung auf den Teig setzen und die Ravioli-Presse zusammendrücken. Fertige Ravioli auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ablegen.
- 3. Stanzen** Teigbahn mit wenig Wasser bepinseln. Füllung mit etwas Abstand in kleinen Häufchen auf dem unteren Drittel der Teigbahn verteilen. Die freie Teigseite darüberklappen. Luft zwischen den Teigschichten vorsichtig austreichen und mit einem Ravioli-Stempel die gefüllte Pasta einzeln ausstechen.
- 4. Ravioli-Blech** Teigbahnen ausrollen. Hälfte vom Teig (portionsweise) auf ein Ravioli-Blech legen. Mulden eindrücken. Teig anfeuchten, etwas Füllung in die Mulden setzen. Andere Teighälfte darauflegen, Luft austreichen. Mit dem Nudelholz flach walzen. Ravioli aus der Form stürzen, in Stücke schneiden.



# Amore mio, SICILIA! Eine Liebeserklärung

DIE INSEL VERZAUBERTE DEN DEUTSCHEN  
SCHAUSPIELER **ANDREAS HOPPE**  
SCHON BEIM ERSTEN BESUCH. DIE LIEBE ZU  
IHR UND DESSEN MENSCHEN HIELT ER  
IN EINEM WUNDERVOLLEN UND  
AUSSERGEWÖHNLICHEN KOCHBUCH FEST



## Andreas Hoppe Schauspieler

Er gehört zu den bekanntesten deutschen Schauspielern. Als Hommage an seine „Tatort“-Rolle „Kommissar Mario Kopper“ schrieb er „Das Sizilien Kochbuch“. Außerdem engagiert sich der Berliner seit Jahren für Tiere und nachhaltige Ernährung.



**E**ine tiefe melodische Stimme erklingt am Telefon und Andreas Hoppe beginnt zu erzählen: Von seiner 20jährigen Rolle als italienischer „Tatort“-Kommissar Mario Kopper, der ersten Zeit danach, von Sizilien und anderen Herzensangelegenheiten, denn der 61jährige gebürtige Berliner ist ein Herzensmensch. Er engagiert sich sehr für Tiere wie etwa beim Tierschutzverein „Vier Pfoten“, beim WWF und als Wolfsbotschafter beim NABU. Doch auch nachhaltige Ernährung und Regionalität sind dem leidenschaftlichen Hobbykoch enorm wichtig. Das passte perfekt zu seiner TV-Figur. Als Hommage an seine Rolle reiste der Halbtaliener für einige Wochen nach Sizilien, wo er sich in Land und Leute verliebte. Warum, erzählt uns der Genussmensch hier...

### Wie kam es zu diesem Kochbuch?

Kommissar Mario Kopper war fast zwei Jahrzehnte ein Teil von mir und danach wollte ich für mich auf eine besondere Art und Weise Abschied nehmen. Freunde boten mir ihr Ferienhaus auf Sizilien an und so entstand die Idee dieser Reise und des Buches. Es war insgesamt sehr beeindruckend, auch weil ich vorher noch nie auf Sizilien gewesen bin.

### Liest man die Geschichten rund um die Rezepte, glaubt man an eine tiefe Freundschaft...

Ich habe viele Orte besucht und es sind wirklich Freundschaften entstanden. Zum Beispiel mit der Familie von Rosanna Romeo del Castello, auf deren Weingut ich war und mit der ich alte Familienrezepte kochen durfte. Die Insulaner sind unglaublich gastfreundliche und herzliche Menschen. Und wie heißt es doch: Essen verbindet.

### Was macht Sizilien so besonders?

Einerseits ist es die multikulturelle Bevölkerung, die über die Jahrhunderte entstanden ist: Griechen, Normannen, Araber und

#### Insider-Tipps

Maria, Nichte der Kochbuch-Fotografin, zeigte dem Schauspieler einige Tage ihre Heimat, darunter auch ihr Lieblingsrestaurant am Hafen von Marzamemi



**Traditionsreich**  
Zusammen kochten  
Rosanna und Andreas  
einige der alten  
Familienrezepte



viele andere besiedelten einst die Insel. Die Leute wirken auf mich immer sehr zufrieden, in sich ruhend und was mir besonders gut gefallen hat: sie sind füreinander da. Das hat man auch sehr stark in den letzten zwei Jahren gemerkt. Dann ist es landschaftlich selbstverständlich wunderschön und nicht zuletzt ist es die unglaubliche Kulinarik.

### Liegt das Ihrer Meinung nach an den Zutaten?

Hier sag ich ganz klar ja. Wenn man auf den Markt geht, ist es ein unbeschreibliches Gefühl. Auch als ich beispielsweise mit Rosanna kochen durfte, merkte ich, dass hier Lebensmittel noch ganz anders wertgeschätzt werden. Essen ist nicht nur ein „Treibstoff“, das gemeinsame Kochen und Genießen wird zelebriert, gelebt.

### Wie ist das bei Ihnen seit dieser Reise? Tipps?

Ich finde es wunderbar, wenn mir Bekannte erzählen, dass mindestens eine Mahlzeit am Tag mit der ganzen Familie eingenommen wird. Was sicher bei den ganzen Terminen von Kindern und Erwachsenen nicht immer ganz einfach ist. Leider haben viele Kinder ja schon fast mehr Verpflichtungen als die Eltern. Und als Paar ist es mir wichtig, dass meine Lebensgefährtin und ich uns gezielte Auszeiten nehmen, ohne Termin und ohne lange Planung. Man sollte ein Zeichen vereinbaren, wie zum Beispiel ein Zwinkern, und dann abends zusammen kochen, essen, ein schönes Glas Wein trinken, reden – und das alles natürlich mit ausgeschaltetem Handy.

### Welche sizilianische Lebenseinstellung wünschen Sie sich für die Zukunft in Deutschland?

Achtsamkeit und Respekt sind mir gerade wirklich die wertvollsten Begriffe für eigentlich alles: die Ernährung, wie mit Mitmenschen und Tieren umgegangen wird, die soziale sowie gesellschaftliche Entwicklung, auch politisch gesehen.

Interview: Chantal Götte



## Gefüllte Sepien (Seppie ripiene)

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 2 Portionen

4 mittelgroße Sepien (küchenfertig)

1 Knoblauchzehe, 8 grüne Oliven (entsteint)

30 g Kapern, 2 EL glatte Petersilie (gehackt)

40 g Paniermehl, 20 g Pecorino (gerieben)

40 ml Olivenöl plus etwas mehr für die

Form und zum Beträufeln, Salz

etwas getrockneter, gemahlener Peperoncino

6 Kirschtomaten, 100 ml Weißwein

**1.** Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Sepien abbrausen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen. Mit Oliven, Kapern, Petersilie, Paniermehl, Pecorino und Olivenöl im Mixer zu einer groben Creme verarbeiten. Die Creme mit Salz und Peperoncino würzen. Die Sepien damit füllen und die Öffnung jeweils mit einem Zahnstocher verschließen.

**2.** Eine ofenfeste Form einölen, Sepien hineinlegen. Sollten Tentakel vorhanden sein, diese mit in die Form legen. Kirschtomaten waschen, klein schneiden, in der Form verteilen. Weißwein angießen, alles mit Olivenöl beträufeln und leicht salzen. Im Ofen 35–40 Minuten garen. Sepien auf Tellern anrichten und servieren.



### Rezepte & Geschichten

Ideal für laue Sommerabende zum Kochen und Schmökern (Südwest Verlag, um 25 Euro). Mehr über die Fotografin Cettina Vincenzino lesen Sie auf Seite 80/81



# EXKLUSIV – GENUSS IM PAKET!

Jetzt LUST AUF GENUSS lesen und erstklassige Weine genießen!



**LES MOUGEOTTES  
SYRAH GRENACHE 2020**

Von der Natur Südfrankreichs geprägt schmeckt man in dieser Cuvée aus Syrah und Grenache die konzentrierte Vielfalt. Die feine Holznote findet dabei harmonischen Einklang mit Sauerkirsche und Himbeere. Durch den samtigen Abgang bereitet dieser Wein mit oder ohne Mahlzeit viel Freude.

0,75 l / 13,5% Alkohol



**SABOREAR TEMPRANILLO  
RESERVA 2014**

Der vollmundige und intensive Wein passt dank seiner charmant zurückhaltenden Säure und dem Fokus auf Frucht sowie Würze ideal zu zahllosen Anlässen. Die Aromen des Weins beinhalten Nuancen von Eichenholz, feinen Röstnoten und delikater Vanille sowie fruchtiger Würze.

0,75 l / 14,0% Alkohol



**CABALLERO DEL REY  
CRIANZA 2018**

Durch das geschliffene Tannin mit samtweicher Struktur schafft dieser Wein einen Genuss mit Tiefgang. Mit seinem stolzen Körper und seiner fruchtigen sowie würzigen Natur eignet sich der Caballero del Rey Crianza sehr gut als Speisebegleiter.

0,75 l / 13,5% Alkohol



**LA PRIMA SCELTA  
SYRAH - PRIMITIVO 2019**

Mit seiner leicht süßlichen Nuance von Vanille gepaart mit Brombeere und reifer Pflaume füllt der Rotwein den gesamten Mund auf delikate Weise und animiert zu mehr als nur einem Schluck. Besonders zu geselligen Abenden mit italienischem Essen lässt sich dieser Wein hervorragend genießen.

0,75 l / 13,5% Alkohol



**SAN MARZANO LAMADORO  
PRIMITIVO 2019**

Das natürliche und intensive Fruchtroma zeichnet diesen Wein aus. Nuancen von Brombeeren, Pflaumen und Kirschen sowie Zimt und Vanille lassen sich wahrnehmen und finden am Gaumen harmonisch zusammen. Der Wein passt durch seine Frische ideal zu jeder Gelegenheit.

0,75 l / 12% Alkohol



**TARANTINTO BARRICA  
„EL CACHO“ 2018**

Dieser Wein ist ein dramaturgisches Geschick aus expressiver Intensität von Roter Johannisbeere, Kirsche, dunkler Schokolade und Bourbon-Vanille. Trotz dieser vielen Komponenten bildet das Gesamtbild des Weins eine kräftige Einheit.

0,75 l / 14,5% Alkohol



## Lieferung direkt von Silkes Weinkeller:

🍷 Bester Weinhändler Deutschlands: 2011, 2012, 2013 (Platz 1); 2014, 2018, 2020 (Platz 2)

🍷 Bester Weinhändler Deutschlands Spanische Weine: 2015, 2017-2020 (Platz 1)

🍷 Bester Weinhändler Deutschlands Italienische Weine: 2015, 2017 (Platz 1); 2019 (Platz 2)



SILKES WEINKELLER



## IHR LUST AUF GENUSS WEIN-SPARPAKET:

Exklusives Wein-Paket\* ..... 68,71 €

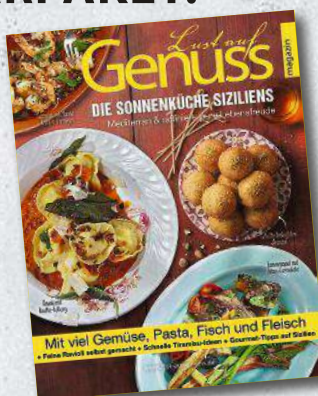
13 Ausgaben Lust auf Genuss ..... 58,50 €

Regulärer Preis ..... ~~127,21 €~~

**Für Sie nur ..... 59,50 €**

Prämien-Nr.: AT05

\* Im Paket enthalten sind 6 Flaschen (jew. 1 Flasche der oben aufgeführten Weine)



Aktionsnummer: LAG1PRE/G

**➔ GLEICH BESTELLEN UNTER**

**Verantwortlicher und Kontakt:** Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die MFI Meine Familie & ich Verlag GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe [www.burda.com/de/gvv](http://www.burda.com/de/gvv)). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [www.burda-foodshop.de/agb](http://www.burda-foodshop.de/agb) abrufen. Alle angebotenen Weine enthalten Sulfite. Silkes Weinkeller behält sich aufgrund Verfügbarkeiten einen Jahrgangswechsel vor.

**Datenschutzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 61 b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 61 f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: [www.burda-foodshop.de/datenschutz](http://www.burda-foodshop.de/datenschutz)



**+49 (0) 18 06-93 94 00 66 \*\***



**[www.burda-foodshop.de](http://www.burda-foodshop.de)**

\*\*€ 0,20/Anruf aus allen deutschen Netzen.

Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand.





„Weine aus Italien –  
Urlaubsgefühl pur  
abgefüllt in  
Flaschen“

Sommelière  
Christina Hilker

# DIE TOP TEN ZU ITALIENISCHER KÜCHE

OB ZU ANTIPASTI, PRIMI, PASTA, SECONDI ODER DOLCI: MIT DIESEN  
KÖSTLICHEN MEDITERRANEN WEINEN, AUSGEWÄHLT VON UNSERER  
EXPERTIN, FINDEN SIE GROSSEN GENUSS AUS BELLA ITALIA – UND DEFINITIV  
DEN RICHTIGEN TROPFEN ZU DEN KREATIONEN IN DIESEM HEFT



# Antipasti

## 1 PRICKELND

**Prosecco Conegliano Brut, Le Manzane, Venetien**

Feine Apfel-, Birnen- und Zitrusnoten machen ihn spritzig, leicht, lecker und einfach ideal zu Panelle (S. 13) oder dem gemischten Gemüse im Teig-mantel (S. 25). Um 10 Euro, etwa über [www.wein-moment.de](http://www.wein-moment.de)

## 2 CREMIG

**2020 Le Vaglie Verdicchio dei Castelli di Jesi, Azienda Santa Barbara, Marken**

Exakt vinifizierte Weißweine aus der Verdicchio-Traube sind die Spezialität des Hauses. Weinbergpfirsich, weiße Blüten und die cremige Struktur – das passt zu Pikantem wie Miesmuscheln aus dem Pfeffer-Petersilien-Sud (S. 20) und Burrata mit Pesto (S. 24). Um 13 Euro, etwa über [www.wein-kreis.de](http://www.wein-kreis.de)

## 3 LEBENDIG

**2020 Punti Ponti Pinot Grigio, Venetien**

Ein junger, leichter und spritziger Venezianer. Zitrus und Apfel im Duft, sanfte Säure, feine Frucht und klare Frische im Geschmack. Der unkomplizierte Begleiter für gesellige Runden und genau der Wein zu gefüllten Teigfladen nach Ragusa-Art (S. 22) oder mit Ricotta gefüllten Zucchini-blüten (S. 21). Um 8 Euro, etwa über [www.hawesko.de](http://www.hawesko.de)

# Primi

## 4 ROTFRUCHTIG

**2020 Lumera Rosato Terre Siciliane, Donnafugata, Sizilien**

Wein von höchster Qualität, dafür steht das Familienweingut Donnafugata. Das älteste Weingut der Insel schuf einen herrlich fruchtigen und zugleich würzigen Rosé, der die Ruote mit Pesto trapanese (S. 41) oder die Pasta Marinara (S. 38) liebt. Um 11 Euro, etwa über [www.andronaco-shop.de](http://www.andronaco-shop.de)

## 5 SAFTIG

**2019 Weißburgunder „Strahler“, Stroblhof, Südtirol**

Andreas Nicolussi-Leck ist ein Spezialist für Burgunder-Rebsorten. Mit Aprikosen-Frucht, viel Mineralität und etwas grünem Pfeffer haben mit diesem Tropfen das Orangen-Oliven-Risotto und Filet im Parma-Mantel (S. 42) oder Ravioli mit Ricotta-Füllung (S. 43) den idealen Partner. Um 16,50 Euro, etwa über [www.weingood.de](http://www.weingood.de)



## 6 CHARMANT

**2019 Rosso di Marco, Pignatello IGP, Marco di Bartoli, Sizilien**

Leicht gekühlt ist dieser Rotwein aus der sizilianischen Rebsorte Pignatello mit dem Aroma von dunklen Kirschen, Cassis, Feigen und seiner trinkanimierenden Struktur einfach wunderbar zu Nudeln „alla Norma“ (S. 37) und Orecchiette mit Caponata (S. 44). Um 15 Euro, etwa über [www.unserweinladen.de](http://www.unserweinladen.de)

# Secondi

## 7 SAFTIG

**2017 Chianti Superiore, Villa Saletta, Toskana**

Die Villa Saletta ist ein atemberaubendes Anwesen inmitten der waldigen Hügel im Herzen der Toskana. Dieser Chianti setzt Maßstäbe, grandios ausgewogen mit toller Harmonie eine Wonne zu Schmorkaninchen mit Gemüse und Granatapfel (S. 58) oder Lammragout mit Zitrus-Gremolata (S. 60). Um 10 Euro, etwa über [www.gute-weine.de](http://www.gute-weine.de)

## 8 BEERIG

**2020 Dolcetto d'Alba DOC, Sandrone, Piemont**

Luciano Sandrone gehört zur Top-Liga im Piemont und überzeugt auch im Einstiegssegment. Der saftig-reife Dolcetto, der mit einem wahren Waldfrüchte-Potpourri aufwartet, mag gehaltvolle Gerichte wie die selbst gemachten Fenchel-Salsicce (S. 62) und sizilianisches Schweinefleischragout (S. 65). Um 11,50 Euro, etwa über [www.pinard-de-picard.de](http://www.pinard-de-picard.de)

## 9 KRÄUTRIG

**2020 Costabisaccia IGT, Terre Siciliane, Vino Lauria, Sizilien**

Dieser Cataratto von 30 Jahre alten Rebstocken ist ein überaus charaktervoller Wein mit Trockenobst- und Salbei-Noten wie gemacht für Kalbsschnitzelchen in Marsala-Sauce (S. 59) und Schwertfischsteak in Oliven-Kräuter-Marinade (S. 61). Um 9,50 Euro, etwa über [www.lebendigeweine.de](http://www.lebendigeweine.de)

# Dolci

## 10 BLUMIG

**2017 Moscato di Trani DOC, Piani di Tufara, Rivera, Apulien**

Das Weingut Rivera liegt in der Nähe von Andria und ist der traditionsreichste Betrieb im mittleren Teil Apuliens. Fruchtig mit zarter Süße und dezenter Röstnote – wunderbar zu sizilianischen Mandelkexen (S. 87) oder Cannoli mit Mandel-Ricotta-Füllung (S. 84). Um 14,50 Euro, etwa über [www.garibaldi.de](http://www.garibaldi.de)



Benvenuti auf der...

# ...sonnigen Seite des Lebens!

Mit lieben Gästen darf der Abend ruhig bis in die Nacht dauern. Zur fröhlichen Stimmung tragen neben Wein diese köstlichen Hauptgerichte bei – wie Lammragout mit Zitrus-Gremolata oder Schwertfischsteak. Hmm...



## Thunfischfilet mit Safran-Blumenkohl

Den saftigen Fisch umgarnen edle Noten  
von **betörendem Safran und gerösteter  
Petersilie** – so raffiniert!

REZEPT AUF SEITE **70**



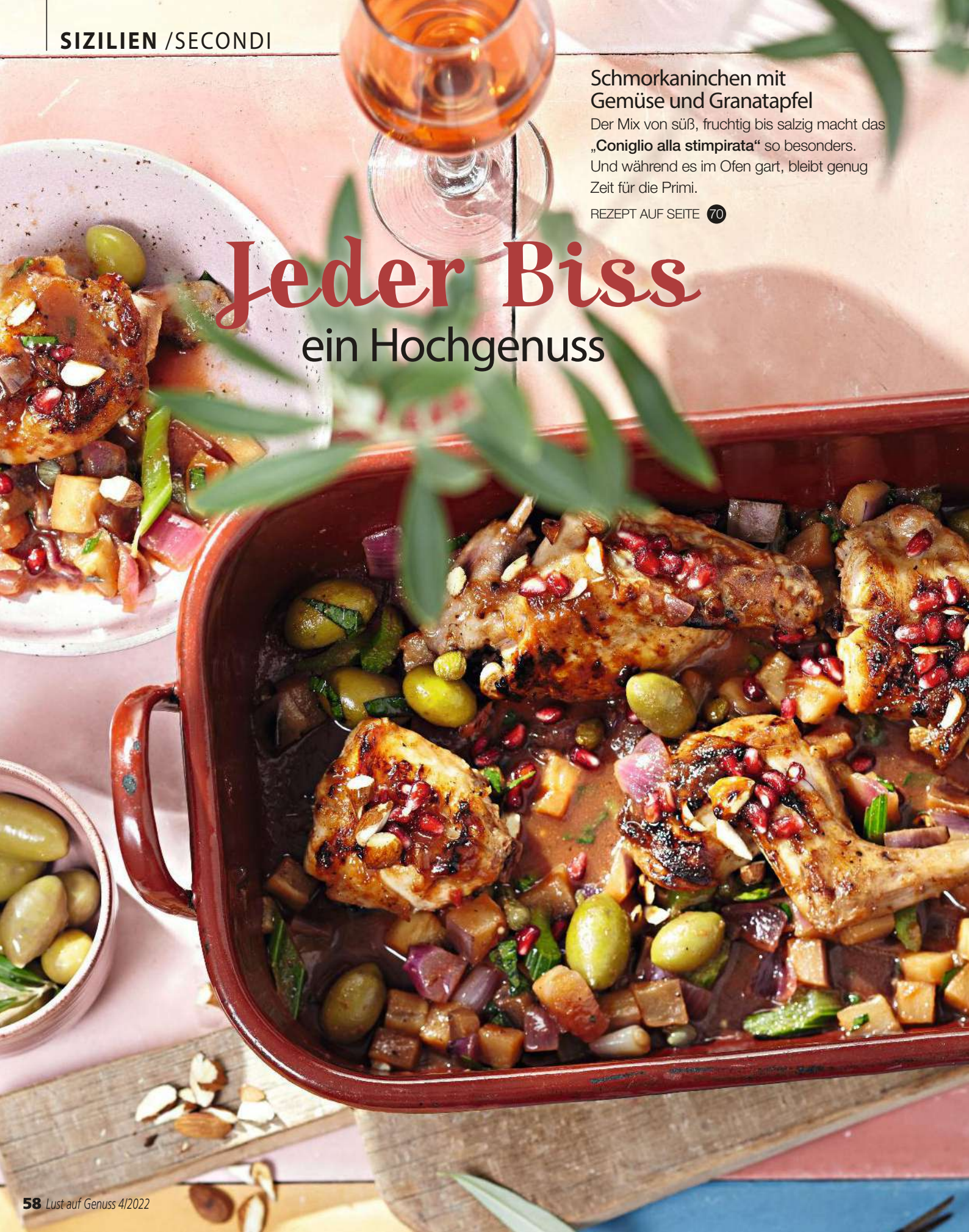


## Schmorkaninchen mit Gemüse und Granatapfel

Der Mix von süß, fruchtig bis salzig macht das „Coniglio alla stimpirata“ so besonders. Und während es im Ofen gart, bleibt genug Zeit für die Primi.

REZEPT AUF SEITE 70

# Jeder Biss ein Hochgenuss







## Kalbsschnitzelchen in Marsala-Sauce

Die Hauptrolle bei den „Scaloppine di Vitello al Marsala“ spielt eindeutig der **süße Likörwein** aus der gleichnamigen Hafenstadt – fein!

REZEPT AUF SEITE 70



## Lammragout mit Zitrus-Gremolata

Das sanft gegarte Fleisch wird durch  
**fruchtig-frische Zitrus- und Minznoten**  
zum Traum für alle Sinne.

REZEPT AUF SEITE 71







# Aromen satt



## Schwertfischsteak in Oliven-Kräuter-Marinade

Die Kombination aus **erdiger Bete**,  
**pikanten Oliven** und **süßen Tomaten**  
setzt den Fisch perfekt in Szene.

REZEPT AUF SEITE **71**



# Die lieben

garantiert alle!



## Selbst gemachte Fenchel-Salsicce

Die **fein aromatischen Würste** kitzeln mit feinen Zitrusnoten den Gaumen.

REZEPT AUF SEITE 71



## Auberginenauflauf

In der „Parmigiana di Melanzane“  
**verschmelzen klassische Zutaten zu**  
außergewöhnlicher Geschmacksdichte.

REZEPT AUF SEITE 72







Authentisch und so  
**raffiniert**





## Sizilianisches Schweinefleischragout

Das „Carne di Maiale“ schickt uns mit den sagenhaften Aromen von Fenchel und Oliven auf **Genussreise in den Süden**.

REZEPT AUF SEITE 72







### Italienische Hühnersuppe

Viel Gemüse, zartes Geflügel und feine Nüdelchen: So lautet das Geheimrezept der kräftigen „Zuppa di Pollo“. Rotes Basilikum rundet den Seelenwärmer perfekt ab.

REZEPT AUF SEITE 72





# Saftig geschmort

## Involtini mit Parmaschinken

Die feinen Röllchen „alla siciliana“ zaubern mit ihren **charakteristischen Salbeinoten** garantiert ein Lächeln ins Gesicht.

REZEPT AUF SEITE 73



# Feine Überraschung



## Gefüllte runde Zucchini

Mit Hackfleisch und Tomaten befüllt wird das kugelige Sonnengemüse zum Hingucker schlechthin – **perfekt für liebe Gäste.**

REZEPT AUF SEITE 73





Essen  
verbindet





Bei den **SECONDI** sind Fleisch und

## Mittessen erwünscht

Wie die grünen Blumenkohlblätter (siehe Rezept rechts) ist das frische Grün von vielen Gemüsesorten essbar und durchaus schmackhaft. So eignen sich Kohlrabi-, Rote-Bete-, Radieschen- und Möhrenblätter prima für Pestos, Suppen, Smoothies oder auch als Salatbeigabe – vorausgesetzt, es handelt sich um ungespritzte Bio-Ware. Ungenießbar aufgrund schädlicher oder sogar giftiger Inhaltsstoffe ist allerdings das Blattwerk von Rhabarber, Kartoffeln, Tomaten, Bohnen und Gurken.

GETRÄNKE-TIPP



Passende Weine finden Sie auf S. 54/55



## Thunfischfilet mit Safran-Blumenkohl

Bild auf Seite 57

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Blumenkohl (Bio)

2 Knoblauchzehen

1 großes Bund Petersilie

5 EL Olivenöl

2 eingelegte Sardellenfilets

ca. 230 ml Weißwein

1 Pck. Safran (0,1 g)

1–2 EL Butter

4 Thunfischfilets (à ca. 170 g) oder

2 größere Filets (à ca. 350 g)

Salz, Pfeffer, evtl. 1–2 Zitronen

1. Blumenkohl waschen. Grüne Kohlblätter ablösen, beiseitelegen (siehe auch die Info links), den Kohlkopf in Röschen teilen oder in dünne Spalten schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken. Evtl. etwas Petersilie zum Garnieren beiseitelegen, die Blätter von den übrigen Stielen abzupfen. 3 EL Öl in einem flachen Bräter erhitzen und die Petersilien- sowie die Blumenkohlblätter darin anbraten. Die Blättermischung mit der Schaumkelle aus dem Bräter heben, abtropfen lassen und auf einem Teller beiseitestellen.

2. Knoblauch und die etwas zerzupften Sardellenfilets im verbliebenen Bratöl anrösten. Mit Wein ablöschen und den Safran zufügen. Aufkochen lassen, dann den Blumenkohl unterrühren. Blumenkohl auf dem Herd bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten garen. Butter unterrühren.

3. Die Thunfischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und im restlichen Öl (2 EL) von jeder Seite ca. 1 ½ Minuten anbraten (die großen Stücke brauchen ca. 3 Minuten je Seite). Blumenkohl und Fisch (die großen Fischsteaks halbieren) mit den frittierten Petersilien- sowie Blumenkohlblättern auf Tellern anrichten. Etwas Safran-Fond darüber verteilen, mit evtl. übriger Petersilie garnieren und servieren. Nach Belieben noch ein paar Zitronenschnitze zum Be träufeln getrennt dazureichen.



## Schmorkaninchen mit Gemüse und Granatapfel

Bild auf Seite 58

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

30 g Mandelkerne

1 Kaninchen (mit ca. 1,3 kg Gewicht; küchenfertig vorbereitet)

Salz, Pfeffer, 100 ml Olivenöl

30 ml Honig, 100 ml Rotweinessig

2 Auberginen, 2 Zwiebeln

4 Stangen Staudensellerie

100 g grüne Oliven (evtl. entsteint)

20 g eingelegte Kapern

150 ml passierte Tomaten

1 kleiner Granatapfel

1. Mandeln in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen. Das Kaninchen abbrausen, trocken tupfen und in 8 Teile schneiden. Kaninchenteile mit Salz und Pfeffer würzen. 50 ml Olivenöl in einer großen, hohen Pfanne oder in einem Bräter erhitzen, die Kaninchenteile darin rundherum kräftig anbraten. Honig und Essig miteinander verquirlen, zum Kaninchen gießen, 5 Minuten einkochen lassen. Dann vom Herd nehmen.

2. Auberginen waschen, ca. 1 cm klein würfeln. Zwiebeln abziehen, hacken. Den Sellerie putzen, längs halbieren, in Ringe schneiden. Übrige 50 ml Öl in einem Topf erhitzen, Auberginen, Zwiebeln und Sellerie portionsweise darin anbraten. Das angebratene Gemüse mit Oliven, Kapern und passierten Tomaten im Topf mischen und ca. 10 Minuten köcheln. Dann zu den Kaninchenteilen geben. Pfanne oder Bräter mit Deckel verschließen, alles bei mittlerer Hitze in ca. 25 Minuten garen.

3. Inzwischen Granatapfel halbieren, Kerne herausklopfen. Geröstete Mandeln hacken. Die Kaninchenteile aus der Sauce heben, auf vorgewärmten Tellern anrichten. Gemüse und Sauce mit Salz, Pfeffer abschmecken und über die Kaninchenteile geben. Mit Granatapfelkernen und gehackten Mandeln bestreuen, servieren.



## Kalbsschnitzelchen in Marsala-Sauce

Bild auf Seite 59

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

½ Bund Petersilie

8 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 60 g)

Salz, Pfeffer, ca. 2 EL Weizenmehl

1 EL Olivenöl, 3 EL Butter

300 ml Marsala (sizilianischer Likörwein; siehe dazu auch die Info unter dem Rezept)

1. Die Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und jedes Schnitzel halbieren. Die Schnitzel rundum mit Salz und Pfeffer würzen und dünn mit Mehl bestäuben.

2. In einer großen Pfanne Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen. Schnitzelchen darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, warm halten.

3. Marsala in die Pfanne gießen und auf die Hälfte einkochen. Übrige Butter (2 EL) darin schmelzen, die Sauce damit leicht binden. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalbsschnitzelchen (Scaloppine) und Sauce anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

**Und dazu:** gebackener Kürbis (ein Rezept dafür siehe auf Seite 75). Oder einfach nur ein krosses, frisches Weißbrot, um die Sauce aufzutunken („fare la scarpetta“, so nennt man das in Italien).

**Info:** Für die Sauce am besten Marsala fine oder Marsala secco nehmen, denn der ist schön trocken. Die Hafenstadt Marsala, deren Name dieser berühmte sizilianische Likörwein trägt, liegt an der westlichsten Spitze der Insel. Übrigens: Ausgerechnet ein englischer Kaufmann ist „schuld“ am weltweiten Erfolg des Marsala. Der landete im Jahr 1773 im Hafen von Marsala und war so begeistert vom örtlichen Wein, dass er ihn fortan nach England verschifftete – für die lange Schiffsreise mit zusätzlichem Alkohol aufgespritzt. Der Marsala war geboren...



# Fisch die Hauptsache



## Lammragout mit Zitrus-Gremolata

Bild auf Seite 60 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 160 Minuten  
Zutaten für 4–6 Portionen

**1 Lammkeule ohne Knochen (mit einem Gewicht von ca. 1,6 kg)**  
**1 EL Senf, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln**  
**3 Knoblauchzehen, 1 (gelbe) Möhre**  
**2 Stangen Staudensellerie**  
**4 EL Olivenöl, 250 ml Weißwein**  
**3 Lorbeerblätter, 2 Rosmarinzweige je 1 Orange und Zitrone (Bio)**  
**1 rote Chilischote, 1 Bund Petersilie**  
**1 Bund Minze, 10 schwarze Oliven (entsteint), grob gemahlener Pfeffer evtl. etwas Stärke, Pfeffer**

**1.** Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch in große Stücke schneiden, mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Möhre und Sellerie schälen und alles würfeln. Fleisch und Gemüse portionsweise in einer Pfanne in Öl anbraten und in einen Bräter umfüllen. Wein dazugießen, Lorbeer und Rosmarin dazugeben. Fleisch und Gemüse im geschlossenen Bräter im Ofen ca. 2 Stunden schmoren.

**2.** Für die Gremolata Orange und Zitrone heiß waschen, Schale der Früchte fein abreiben. Chili, Petersilien-, Minzeblättchen und Oliven fein hacken, mit grobem Pfeffer und dem Zitrusabrieb mischen.

**3.** Fleisch herausheben, warm halten. Sauce evtl. durchs Sieb streichen, mit angerührter Stärke andicken. Sauce mit Salz, Pfeffer abschmecken, Fleisch wieder einlegen. Ragout und Gremolata servieren.

**Dazu passt:** gebratener Mangold. Dafür 1 Knoblauchzehe abziehen, hacken. 1 Bund (gelbstieligen) Mangold putzen und waschen. Mangold und Knoblauch in 2 EL Olivenöl und 2 EL Essig anbraten, leicht salzen. Feine Beilagen zum Ragout sind aber auch „Sizilianische Pommes“ sowie „Gebratener wilder Brokkoli“ (bei den Rezepten finden Sie auf Seite 74).



## Schwertfischsteak in Oliven-Kräuter-Marinade

Bild auf Seite 61

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

**2–3 Gelbe oder Rote Beten**  
**Salz, ½ Bund Petersilie**  
**1 Bund Oregano**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Chilischote**  
**6 EL kalt gepresstes Olivenöl**  
**2–3 EL Zitronensaft**  
**Salz, Pfeffer**  
**4 Schwertfischsteaks (à ca. 160 g)**  
**2 EL neutrales Öl zum Braten**  
**2 Tomaten (evtl. 1 rote und 1 grüne)**  
**4 EL Tapenade aus schwarzen Oliven (Fertigprodukt)**  
**60 g schwarze Oliven**  
**ca. 50 g Tomberrys (Mini-Tomaten, gerne gelbe und rote)**

**1.** Gelbe oder Rote Bete putzen und schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Bete-Scheiben mit Salz bestreuen und ziehen lassen.

**2.** Evtl. etwas Petersilie und Oregano zum Garnieren abnehmen, die übrigen Blättchen fein hacken. Den Knoblauch abziehen, grob hacken. Chilischote entkernen, fein würfeln. 1 EL gehackte Kräuter mit dem Knoblauch und dem Olivenöl fein pürieren. Restliche gehackte Kräuter und die Chiliwürfelchen darunterhören. Die Kräuterpaste mit Zitronensaft sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Fischsteaks abbrausen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer rundum würzen und in einer Pfanne im Öl auf beiden Seiten je ca. 3 Minuten braten.

**4.** Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Jeweils etwas Tapenade auf die Teller streichen, Bete- und Tomatenscheiben daneben anrichten. Schwertfischsteaks darauflegen, mit der Kräuterpaste beträufeln. Oliven und Tomberrys auf den Tellern verteilen, mit den übrigen Kräutern garnieren und servieren.



## Selbst gemachte Fenchel-Salsicce

Bild auf Seite 62

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden  
Zutaten für 12–14 Würste

**DAS BRAUCHT MAN:**  
**6 Meter Naturdarm (füllfertig; siehe auch die Info unter dem Rezept); Fleischwolf; großer Spritzbeutel mit großer Lochtülle oder Wurstfüllmaschine bzw. Wurstfüllaufsatz**  
**1,5 kg Schweinefleisch (aus dem Nacken, am besten in Bio-Qualität)**  
**2 EL Fenchelsamen, 25 g Salz**  
**Pfeffer, 1 EL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio), etwas Olivenöl**

**1.** Naturdarm für die Wurstpelle mit kaltem Wasser gründlich durchspülen. Dann mit reichlich Wasser bedeckt in einer Schüssel für ca. 1 Stunde wässern.

**2.** Fleisch in Würfel schneiden und für 30 Minuten in den Gefrierschrank legen. Inzwischen die Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und in einem Mörser grob zerstoßen.

**3.** Das angefrorene Fleisch mit Fenchel, Salz, Pfeffer, Zitronenschale mischen, portionsweise durch den Fleischwolf drehen.

**4.** Fleischmasse in großen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen (oder in Wurstfüllmaschine). Gewässerten Darmschlauch aus dem Wasser heben, Wasser mit den Fingern etwas abstreifen. Die Naturpelle über die Tülle ziehen und die Wurstmasse gleichmäßig hineinspritzen, dabei etwa alle 15 cm die Pelle in sich verdrehen.

**5.** Zum Servieren die Würste voneinander trennen und in wenig Olivenöl rundherum in ca. 5 Minuten gar braten.

**Dazu passt:** Brot und Caponata. Ein Rezept dafür siehe auf Seite 75.

**Info:** Naturdarm beim Metzger vorbeistellen, in Läden für Fleischereibedarf kaufen oder online bestellen (z. B. bei [www.hausschlachtebedarf.de](http://www.hausschlachtebedarf.de), bei <https://mtg-gewuerze.de> oder [naturdarm-24.de](http://naturdarm-24.de)).



# GEMÜSE darf als feine Begleitung

## Klassische Menüfolge

Eine Suppe wie die Hühnersuppe rechts bei den Secondi Piatti? Das wäre in Italien zwar eher etwas ungewöhnlich, dort serviert man Minestrone und Co. meist als Bestandteil der Primi Piatti, also dem ersten Gang in der Menüfolge, der vor allem aus Pasta-Gerichten besteht. Unsere Zuppa di Pollo ist jedoch so reichhaltig und enthält so viel Fleisch und Gemüse, dass wir sie hier gerne auf diesen Seiten aufgenommen haben. Denn bei den Secondi Piatti spielen nun mal Fleisch und Gemüsebeilagen (Contorni) die Hauptrolle.



### Auberginenaufbau

Bild auf Seite 63

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

plus Wartezeit: ca. 45–50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Auberginen (Melanzane), Salz  
hoch erhitzbares Pflanzenöl zum  
Frittieren, etwas Mehl

½ Handvoll Basilikum

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl und Öl für die Form

400 g stückige Tomaten

300 g passierte Tomaten, Pfeffer

250 g Mozzarella

75 g frisch geriebener Parmesan

1. Auberginen waschen, putzen, längs in 5–6 mm dicke Scheiben schneiden. Die Auberginen in eine flache Form legen, salzen und zugedeckt ca. 30 Minuten Wasser ziehen lassen.

2. Auberginen trocken tupfen. In einer Pfanne reichlich Frittieröl erhitzen. Auberginen in Mehl wenden, portionsweise im heißen Öl goldbraun ausbacken. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Die Basilikumblätter kleiner zupfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln, in einer Pfanne in Olivenöl glasig dünsten. Stückige sowie passierte Tomaten dazugeben, Sauce in 15–20 Minuten sämig einköcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Mozzarella klein würfeln. Eine ofenfeste Form (Ø ca. 24 cm oder leicht oval) mit Öl ausstreichen. Eine Schicht gebratene Auberginenscheiben einlegen und mit etwas Tomatensauce, einigen Mozzarella-Würfeln und Basilikumblättern bedecken. So weiterschichten, bis Auberginen, Mozzarella und Basilikum verbraucht sind. Übrige Tomatensauce darüber verteilen, alles mit dem Parmesan bestreuen.

5. Auflauf (Parmigiana) im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, vor dem Servieren noch 15–20 Minuten ruhen lassen.



### Sizilianisches Schweinefleischragout

Bild auf Seite 65

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für 4–6 Portionen

800 g Schweinefleisch (z. B. aus  
Schulter oder Hals geschnitten)

2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen

2 Fenchelknollen mit Grün

1 große rote Paprikaschote

3 EL Olivenöl

2 EL Paprika-Tomaten-Mark

150 ml trockener Weißwein

400 ml Hühnerbrühe

Salz, Pfeffer, 100 g grüne Oliven

40 g Mandelkerne

2 EL gehackte Petersilie

1. Fleisch trocken tupfen und in größere Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Fenchel putzen, waschen, längs halbieren, das zarte Grün beiseitelegen. Paprika waschen, putzen, in größere Stücke schneiden.

2. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Fenchel auf der Schnittseite darin bräunen, dann wieder herausnehmen. 1 EL Öl zugeben, Fleisch darin portionsweise anbraten, ebenfalls wieder herausnehmen. Im Bratöl Zwiebeln und Paprika unter Rühren andünsten. Knoblauch zugeben, 1 Minute mitrösten. Paprika-Tomaten-Mark einrühren und noch ca. 1 Minute mitrösten.

3. Wein angießen, etwas einkochen. Die Brühe angießen, Fleisch wieder einlegen. Salzen, pfeffern, ca. 30 Minuten garen. Fenchel und Oliven untermischen, alles 15–20 Minuten weitergaren. Inzwischen Mandeln grob hacken. In einer Pfanne das übrige Olivenöl (1 EL) erhitzen, die Mandeln darin unter Rühren anrösten. Mandeln salzen, Petersilie untermischen.

4. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit ca. 2 EL der Mandel-Petersilien-Mischung sowie dem grob gehackten Fenchelgrün bestreuen, servieren. Übrigen Mandel-Mix separat dazureichen.



### Italienische Hühnersuppe

Bild auf Seite 66

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4–6 Portionen

1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen

3 Möhren, 1 Petersilienwurzel

400 g Kartoffeln

1 Stange Staudensellerie

2 Paprikaschoten (rot und gelb)

ca. 600 g Hähnchenfleisch (Brust

oder Keulen, ohne Knochen)

2 EL Olivenöl, ca. 1,2–1,5 l Hühner-

brühe, 400 g stückige Tomaten

2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer

150 g Pasta (z. B. Ditalini oder

andere kurze Röhrennudeln)

2 EL gehackte Petersilie

fein abgeriebene Schale und Saft  
von 1 Zitrone (Bio)

ca. 30 g geriebener Parmesan

Chiliflocken zum Bestreuen

(rotes) Basilikum zum Garnieren

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Möhren, Petersilienwurzel und Kartoffeln waschen, schälen, würfeln. Sellerie und Paprikaschoten waschen, putzen, in kleine Stücke schneiden. Hähnchenfleisch abbrausen, trocken tupfen.

2. Öl in einem Topf erhitzen, alles vorbereitete Gemüse darin anbraten. Fleisch dazugeben, kurz mitbraten, dann wieder herausnehmen. Brühe in den Topf gießen, stückige Tomaten zufügen. Lorbeerblätter dazugeben, Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und 30 Minuten köcheln lassen.

3. Hähnchenfleisch in die Suppe geben, noch ca. 25 Minuten mitköcheln lassen. Inzwischen in einem anderen Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen. Nudeln darin bissfest kochen, abgießen, abtropfen lassen. Hähnchenteile aus der Suppe heben, portionieren. Lorbeerblätter entfernen, Hühnerteile in der Suppe noch ca. 5 Minuten köcheln. Petersilie, Zitronenabrieb und Nudeln untermischen, Suppe mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. In Teller schöpfen, mit Parmesan, Chili und Basilikum bestreuen, servieren.



# natürlich nicht fehlen



## Involtini mit Parma-schinken

Bild auf Seite 67

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

8 Kalbsschnitzel (à ca. 80 g)

Salz, Pfeffer

2 Knoblauchzehen

40 g grüne Oliven-Tapenade

30 g frisch geriebener Parmesan

150 g Parma-Schinken (in dünnen Scheiben)

½ Handvoll frische Salbeiblätter und etwas Salbei zum Bestreuen

2 EL Olivenöl

80 ml trockener Weißwein

100 ml Kalbsfond (aus dem Glas)

400 g schmale Bandnudeln

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Schnitzel trocken tupfen, vorsichtig plattieren (evtl. zwischen zwei Lagen Folie), salzen und pfeffern. Knoblauch abziehen, fein hacken. Knoblauch, Olivenpaste und Parmesan verrühren. Die Paste dünn auf die Schnitzel streichen, jeweils mit 1 halbierten Scheibe Schinken und mit einigen Salbeiblättern belegen. Übrigen Schinken in Streifen schneiden.

2. Die Schnitzel eng einrollen und mit Holzspießchen fixieren. Öl in einem Bräter erhitzen, Involtini und Schinkenstreifen darin ringsum braun anbraten und wieder herausheben. Bratensatz mit dem Wein ablöschen und den Kalbsfond angießen.

3. Salzen, pfeffern, die Röllchen wieder einlegen. Den Bräter in den vorgeheizten Ofen schieben, Involtini in 8–10 Minuten gar ziehen lassen. Inzwischen Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

4. Involtini herausheben, mit den Schinkenstreifen auf einer Platte anrichten und mit ein paar Salbeiblättchen bestreuen. Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken, mit Nudeln und Involtini servieren.



## Gefüllte runde Zucchini

Bild auf Seite 68

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

6 runde Zucchini, Salz, Pfeffer

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

1 rote Paprikaschote, 1 rote Peperoni, ½ Handvoll Kräuter (Thymian, Petersilie, Basilikum, Rosmarin z. B.)

2 EL Olivenöl und Öl für die Form

400 g Hackfleisch, 2 EL Tomatenmark, 400 g stückige Tomaten

2 EL Kapern, 60 g geriebener Käse (z. B. Provolone oder Scamorza)

150 ml Gemüsebrühe

200 ml passierte Tomaten

2 EL gehackte Petersilie

1. Zucchini waschen, jeweils einen Deckel abschneiden. Zucchini bis auf einen ca. 1,5 cm breiten Rand aushöhlen (mit Kugelausstecher), innen salzen, pfeffern. Ausgehöhlt Fruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Paprika und Peperoni putzen und würfeln. Kräuterblätter fein hacken.

2. In einer Pfanne in 1 EL Öl Zwiebel, Paprika und Peperoni anbraten, wieder herausnehmen. Übriges Öl (1 EL) dazugeben, Hack darin krümelig braten.

3. Paprika-Mix unterrühren. Knoblauch, ausgehöhlt Zucchini fruchtfleisch dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark unterrühren und 1–2 Minuten mitrösten. Stückige Tomaten untermischen. Kapern hacken, wie die Kräuter unterrühren. Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Ofenfeste runde Form mit Rand mit Öl austreichen. Hackfüllung mit Salz, Pfeffer abschmecken, in die ausgehöhlt Zucchini verteilen. Zucchini in die Form setzen, „Deckel“ auflegen, mit geriebenem Käse bestreuen. Brühe und passierte Tomaten in die Form gießen und alles im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen. Vorm Servieren kurz abkühlen lassen, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Lust auf  
**Genuss**  
**JETZT TESTEN  
UND SPAREN!**  
**3 Ausgaben  
für nur 8,90 €\***



Sie sparen  
**35%**

Wenn Sie danach weiterlesen möchten, erhalten Sie Lust auf Genuss regelmäßig zum regulären Abo-Preis von 4,50 €\* je Ausgabe. (13 Hefte, Berechnung jährlich 58,50 €\*). Das Abo können Sie nach dem ersten Bezugsjahr jederzeit kündigen. Wenn Sie Lust auf Genuss nicht weiter beziehen möchten, genügt z. B. ein Schreiben drei Tage nach Erhalt des zweiten Heftes (Datum des Poststempels). Gültig nur in Deutschland. Auslandskonditionen auf Anfrage.

\* inkl. gesetzl. MwSt. und Versand

**So einfach können Sie bestellen:**



**Im Internet:**

**[www.burda-foodshop.de](http://www.burda-foodshop.de)**



**Per Telefon:**

**+49 (0)1806 / 93 94 00 66**

20 Cent/Anruf aus allen deutschen Netzen

**Bitte Aktionsnummer angeben: LAG1PRM**

**Verantwortlicher und Kontakt:** Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die MFI Meine Familie & ich Verlag GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe [www.burda.com/de/gvv](http://www.burda.com/de/gvv)). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [www.burda-foodshop.de/agb](http://www.burda-foodshop.de/agb) abrufen.

**Datenschutzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg. Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 (1) bzw. (f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 (1) f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44 ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung. Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: [www.burda-foodshop.de/datenschutz](http://www.burda-foodshop.de/datenschutz).



# Raffinierte Partner in Hülle & Fülle

Diese Ideen mit viel Gemüse, Kräutern, Oliven & Co. ergänzen perfekt Gerichte mit feinem Fisch oder Fleisch und schmecken ebenso köstlich auch solo als Snack

## Gebratener wilder Brokkoli

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

**2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 30 g Salz-Pistazien, 1 EL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio), 500 g wilder Brokkoli, 50 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer**

Knoblauch abziehen und hacken. Chili längs halbieren, entkernen, fein schneiden. Pistazien aus den Schalen lösen, die Kerne hacken und mit Knoblauch, Chili sowie der Zitronenschale mischen. Wild-Brokkoli putzen, in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den wilden Brokkoli darin (evtl. portionsweise) in ca. 5 Minuten knackig braten. Mit der Chili-Mischung bestreuen, mit Salz, Pfeffer würzen. Kurz durchschwenken und servieren.

## Sizilianische Pommes

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
Zutaten für 4–6 Portionen

**1 kg Kartoffeln, 2 rote Zwiebeln, 60 ml Olivenöl, 1 EL gerebelter Oregano, 100 g Kirschtomaten, 100 g Oliven (evtl. bereits entsteint), Salz, Pfeffer**

Kartoffeln waschen, schälen, in Stifte schneiden. Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden. Kartoffeln, Zwiebeln, Öl und Oregano in einer Schüssel mischen. Die Tomaten waschen, halbieren und zusammen mit den Oliven untermengen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, im auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun backen.



## Gebackener Kürbis

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
Zutaten für 4–6 Portionen

**1 Butternut-Kürbis (ca. 850 g), 6 EL Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 1 EL Zucker, 1 Bund Minze, 4 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer**

Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen. Kürbishälften in dünne Spalten schneiden. Kürbis mit dem Öl bestreichen, auf einem Blech im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten rösten. Knoblauch abziehen, hacken. Kürbisspalten auf eine Platte legen. Das Kürbis-Öl vom Blech in einen kleinen Topf gießen. Den Knoblauch darin anrösten, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Minze hacken, die Hälfte zum Knoblauch geben, mit dem Essig ablöschen. Kürbis mit der Sauce beträufeln. Mit Salz, Pfeffer würzen und mit der restlichen Minze anrichten.

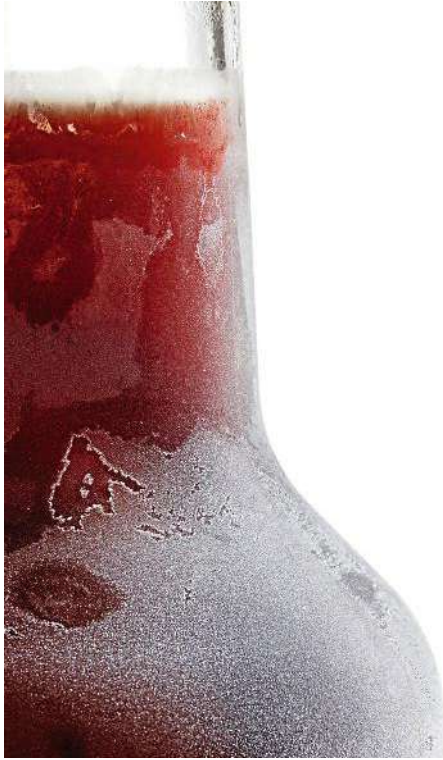
## Caponata

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten  
Zutaten für 6–8 Portionen

**3 große Auberginen, 2 Zwiebeln, 2 Stangen Staudensellerie, ca. 100 ml Olivenöl, 70 g Zucker, 400 g passierte Tomaten, 100 ml milder Weißweinessig, 60 g gesalzene Kapern, 100 g gehackte entsteinte grüne Oliven, 20 g Rosinen, 50 g gehackte Mandelkerne, 1 Bund Basilikum**

Auberginen putzen, ca. 3 cm groß würfeln. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Sellerie klein würfeln. Auberginenwürfel portionsweise in 5–6 EL Öl goldbraun braten. Zwiebeln und Sellerie separat in 3–4 EL Öl glasig dünsten, mit 30 g Zucker bestreuen, karamellisieren lassen. Tomaten in einem Topf erhitzen, Essig und 40 g Zucker unter Rühren etwas einkochen lassen. Kapern, Oliven und Rosinen unter Rühren etwas einkochen lassen. Zwiebel-Mix, Auberginen und Tomatensauce vermengen, abkühlen lassen. Mandeln hacken und rösten. Basilikum grob hacken. Zum Servieren Mandeln und Basilikum über die Caponata streuen.





**Jossi Loibl, Experte für Weine & Co.**

Unser Autor schreibt mit Leidenschaft über edle Tropfen

# WÜRZIG UND BITTERSÜSS WIE DIE LIEBE

SPEZIELLE ZUTATEN UND GEHEIME REZEPTUREN: **AMARO**, DER BITTERLIKÖR AUS ITALIEN, IST EINE WELT FÜR SICH

## Was genau ist ein Amaro?

„Amaro“ bedeutet auf Italienisch „Bitter“ und bezeichnet Kräuterliköre, die aus Extrakten bitterer Wurzeln, Heilkräutern sowie Gewürzen hergestellt werden. Typisch für alle ist der bittersüße Geschmack.

## Woher kommt er?

Das Getränk hat in ganz Italien Tradition. Es waren oft Klöster, in denen die Rezepturen gepflegt, aber auch geheim gehalten wurden. So auch beim „Averna“, dem Klassiker aus Sizilien. Dessen Rezept schenkte im Jahr 1868 ein Benediktinermönch dem Textilhändler Salvatore Averna für seine Verdienste um die Region.

## Was sind die Unterschiede zwischen den Kräuterlikören?

Das ist vor allem die Anzahl und Art der Kräuter, Wurzeln, Gewürze und Früchte, die bei der Herstellung verwendet werden. Über 60 Zutaten soll etwa die geheime Rezeptur von „Averna“ umfassen. Seinen mediterranen Charakter erhält er unter anderem von Rosmarin, Salbei, Myrte sowie ätherischen Ölen aus Bitterorangen und Zitronen. Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal ist dazu die Süße. „Averna“ ist ein Likör und klar auf der süßen Seite. Der sehr trockene deutsche Klassiker „Underberg“ beispielsweise läuft als Bitter-Spirituose.

## Zu welchem Anlass wird Amaro getrunken?

Die Bitterstoffe in Kräuterlikören sollen die Verdauung anregen. Ein guter Zeitpunkt wäre demnach vor dem Essen, also als Aperitif. Traditionell wird Amaro aber meist als Digestif nach dem Essen genossen.

## Wie wird er serviert?

Amaro trinkt man klassisch pur auf Eis mit einer Orangen- oder Zitronenscheibe. Um das Aroma noch zu verstärken, werden auch Kräuter wie Salbei, Minze oder Rosmarin ins Glas gegeben. Im Trend liegen Cocktails wie etwa „Averna sour“ mit Zitrone sowie Longdrinks, für die Amaro mit Ginger Ale oder Tonic zum Pre-Dinner-Cocktail aufgegossen wird.



# TIRAMISU

Fix zubereiten, durchziehen lassen, genießen: Schicht auf Schicht verführt das italienische Dessert hier als Klassiker sowie in neuen, unwiderstehlichen Varianten

## EXOTISCH

**200 g Kokosjoghurt, 100 g griechischer Joghurt, 2 EL Kokossirup, 30 g Puderzucker** cremig verrühren. **50 ml Maracujasaft** mit **3 EL Kokossirup** verrühren und damit **12 Löffelbiskuits** beträufeln, in grobe Stücke brechen. Abwechselnd mit Creme in vier Gläsern schichten, 1 Stunde kühlen. **Mark von 2 Passionsfrüchten** mit **1 TL Vanillezucker** verrühren und nach Belieben mit **½ TL Guarkernmehl** binden. Sauce auf Tiramisu verteilen.

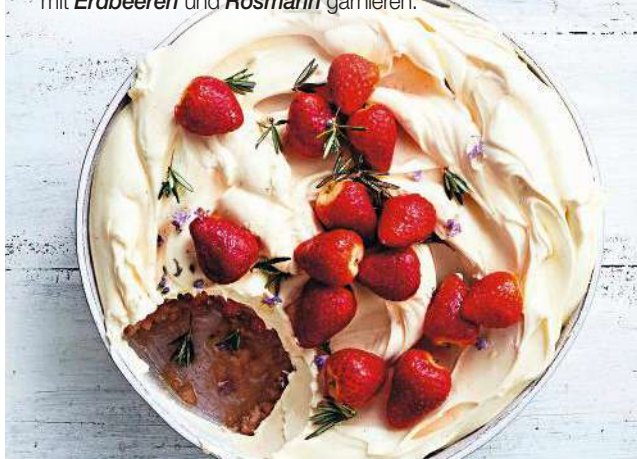


## KLASSISCH

**500 ml Kaffee, 2 EL Zucker** und **5 EL Amaretto** verrühren. **4 Eigelbe** mit **70 g Zucker** und **1 Prise Salz** schaumig schlagen. **750 g Mascarpone** nach und nach unterrühren. **100 g Sahne** steif schlagen, unterheben. Hälfte von **250 g Löffelbiskuits** in eine Form (ca. 20x30 cm) legen, mit Hälfte Kaffeemix beträufeln. Hälfte der Creme darauf verstreichen. Schichtvorgang wiederholen. Tiramisu ca. 2 Stunden kühlen. Mit **Kakaopulver** bestäuben.

## FRUCHTIG

**500 g Erdbeeren** putzen, in Scheiben schneiden. **4 Eigelbe** mit **100 g Zucker** über dem heißen Wasserbad aufschlagen. **750 g Mascarpone** und **500 g Crème fraîche** unterrühren. **400 ml Orangensaft** mit **100 ml Wodka** verrühren. Hälfte von **300 g Amaretti** in Wodkamix tauchen, runde Form damit auslegen. Hälfte Erdbeeren, dann Hälfte Creme darauf verteilen. Schichtvorgang wiederholen. Tiramisu 2 Stunden kühlen, mit **Erdbeeren** und **Rosmarin** garnieren.



## VEGAN

**200 g Mehl, 2 TL Backpulver, 100 g Zucker, 1 TL Matcha, 3 EL Öl, 200 ml Wasser mit Kohlensäure, 2 TL Zitronenabrieb** zum glatten Teig verrühren. Auf mit Backpapier belegtes Blech streichen, im Ofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen, 12 Kreise ausstechen. **400 g Sojajoghurt, 40 g Puderzucker** verrühren. **200 g vegane Schlagcreme** steif schlagen, unterheben. **150 ml Apfelsaft** mit **2 TL Matcha** verrühren, Kuchenkreise damit beträufeln. Abwechselnd mit Creme in 4 Gläsern schichten. Tiramisu etwa 1 Stunde kühlen, mit **Matcha** und **Minze** garnieren.





# DIE SMARAGDE SIZILIENS: PISTAZIEN



VIELE STUNDEN VERBRACHTE NUNZIO CARTILLONE MIT SEINEM GROSSVATER ZWISCHEN PRÄCHTIGEN PISTAZIENBÄUMEN. HEUTE IST ER SELBST PRODUZENT NAHE DES VULKANS ÄTNA

**A**m westlichen Hang des Vulkans Ätna wachsen die köstlichsten Pistazien der Welt. Ihre leuchtend grün-lila Farbe und der einzigartige Geschmack machen sie so begehrt bei Köchen, Gourmets, Konditoren und natürlich auch Eismachern. Denn: Wer einmal Eis aus Pistazien aus Bronte gespeist hat, möchte kein anderes mehr. Die kleine Stadt gilt als Hochburg der edlen Nüsse, denn der mineralische Boden ist geradezu perfekt für das Wachstum der Bäume. Bis ein Pistazienbaum Ertrag liefert, kann das zehn Jahre dauern. Die Ernte findet nur alle zwei Jahre statt, da die Bäume nur alle zwei Jahre Früchte tragen – das erklärt auch den Preis für die „Smaragde Siziliens“. Produzent Nunzio Cartillone gründete 2004 die „Azienda Agricola“ mit seiner Frau Stefania, um Pistazien unter ihrer eigenen Marke zu verkaufen. Nachdem Nunzios Großvater 1975 das Land in Bronte erworben hatte, wurden die

Steinfrüchte an andere Hersteller verkauft. Jetzt ist der komplette Prozess in Familienhand und sie haben die Zertifizierung des „Pistacchio verde di Bronte D.O.P.“ erhalten, welche nur Unternehmen bekommen, die ausschließlich mit Pistazien aus Bronte arbeiten. Der Prozess von der Ernte bis zur geschälten Nuss ist immer noch überwiegend Handarbeit, da die unebenen und steinigen Hänge nur schlecht befahrbar sind und Maschinen nie alles so genau schälen, aussortieren und verarbeiten könnten. Getrocknet werden die Pistazien ganz klassisch in der Sonne, was rund drei Tage dauert. Mittlerweile bieten die Cartillones auch andere Produkte aus den grünen Nüssen an – natürlich alles ohne zusätzliche Konservierungsstoffe. Erhältlich sind die geschälten Pistazien in verschiedenen Mengen ab 8 Euro über den Shop zweier junger Frauen, die ihr Herz an Sizilien verloren haben. [www.sikania.de](http://www.sikania.de)



## Glänzender Mittelpunkt

/ Georg Jensen (li.) hat sein Unternehmen bereits 1904 in Kopenhagen aufgebaut. Seine Philosophie Produkte zu designen, die Funktionalität und Schönheit miteinander vereinen, gilt bis heute. Ein gelungenes Beispiel ist die Snackschale „Cobra“, die in drei Bereiche unterteilt ist. Perfekt zum Servieren von Pistazien und deren Hülsen. Die vom deutschen Designer Constantin Wortmann (re.) entworfene Kollektion hat einen organischen modernen Stil und ist aus Edelstahl. Schale (ø ca. 27 cm) um 130 Euro, über [www.georgjensen.com](http://www.georgjensen.com)



## Das geheime Öl der Haute Cuisine

/ Vor allem kalte Speisen werden durch einige Tropfen dieses Pistazienöls zum unvergesslichen Geschmackserlebnis. Das feine nussige Aroma gilt unter Spitzenköchen weltweit als Geheimtipp und besonders exquisit. Dies fand auch der Franzose Abel Paillard, als er 1898 die Ölmühle im malerischen Ort Lapalisse in der Region Auvergne-Rhône-Alpes eröffnete. Während er anfangs nur Walnussöl produzierte, kam er schon bald auf den Geschmack von Pistazienöl, für dessen ausgezeichnete Qualität die von seinen Nachfahren geführte Mühle auch heute noch berühmt ist. 250 ml um 17 Euro, über [www.viani.de](http://www.viani.de)

## Der pure Geschmack Siziliens

/ Auf den drei Säulen „authentische Traditionen“, „Geschmack der sizilianischen Leidenschaft“ und „Liebe zur Kultur des Ortes“ ist das Unternehmen „Aziende Agricole Scyavuru“ aufgebaut, das von drei Schwestern gegründet wurde. Dadurch vereinten sie ihre Obstplantagen und die Leidenschaft für cremige, zart schmelzende Aufstriche und Marmeladen. Mit großem Erfolg – die „Crema al Pistacchio crunchy“ ist mit ihren knusprigen Pistazienstückchen in aller Munde. Himmlisch auf Weißbrot oder in selbst gemachtem Eis. 200 g um 10 Euro, über [www.scyavuru.it](http://www.scyavuru.it)



## Italiens süßester Kuss

/ Alfredo Allia ist Konditor aus Leidenschaft und Experte, wenn es um Pistazien geht. 2017 eröffnete er mit seiner Frau Cinzia die Manufaktur „Sofi“, die nach der Tochter Sofia benannt wurde und wo alles noch in liebevoller Handarbeit hergestellt wird. Der absolute Liebling ihrer Kunden sind die „Bacio del Ciclope“ („Der „Kuss des Zyklopen“). Das Besondere an ihnen ist die köstliche Pistazienmasse mit leichter Zitronennote, umhüllt von bester Pistazienschokolade. 110 Gramm um 5 Euro, über [www.pistacchiosofi.it](http://www.pistacchiosofi.it)





# La DOLCE vita

GEFÜLLTES SCHMALZGEBÄCK, FLUFFIGE HEFETEIGKUGELN ODER FEINSTE EISKREATIONEN – SIZILIENS SÜSSSPEISEN BEGEISTERN DANK AUFREGENDER KOMBINATIONEN. WELCHE SPEZIALITÄTEN MAN UNBEDINGT PROBIEREN SOLLTE, HAT UNS DIE GEBÜRTIGE SIZILIANERIN **CETTINA VICENZINO** VERRATEN





## Cettina Vicenzino

### Kochbuchautorin

Essen, Kochen und hochwertige Produkte waren in ihrer Familie stets präsent, denn die Sizilianerin wuchs im Restaurant ihrer Eltern auf. Als studierte Designerin und Fotografin gestaltet sie ihre Bücher größtenteils selbst und schafft so ausdrucksstarke Werke. Aktuell arbeitet die 53-Jährige bereits an ihrem siebten Kochbuch. Mehr Infos: [www.instagram.com/cettinavicenzino](http://www.instagram.com/cettinavicenzino)

Pistazie und Vanille oder auch spannende Kreationen mit kandierten Kapern und gesüßter Artischockencreme.

### Und welche Süßspeise essen Sie am liebsten?

Was ich besonders mag, sind Iris. Diese Süßspeise ist gar nicht so bekannt und nicht einmal in meinem Buch zu finden, obwohl ich sie so gerne esse.

### Was genau ist das?

Iris bestehen aus einem süßen Hefeteig, der mit Ricottacreme gefüllt und dann frittiert wird. Zum Schluss werden die Bällchen mit Puderzucker bestreut. In der Gegend um Catania wandelt man das Rezept noch etwas ab. Dort werden sie gebacken, ausgehöhlt und mit einer Pistazien-, Schokoladen- oder einer Milchcreme gefüllt und wieder verschlossen. Danach mit Semmelbröseln paniert und dann erst frittiert, sodass eine richtig knusprige Außenschicht entsteht. Also ein Gebäck, das wieder verschiedene Konsistenzen vereint. Ich esse sie am liebsten als Dolci zum Frühstück – denn auf Sizilien frühstücken wir nämlich gerne Süßes.

### Und was essen Sie dann als Dessert?

Nach dem Essen gibt es eher frisches Obst wie Wassermelone und Pfirsich oder ein Eis. Die meisten Süßspeisen gibt es tatsächlich morgens zum Espresso oder Cappuccino. Im Sommer frühstücken wir oft Granita, also das gecrushte Eis mit einer Brioche, einem weichen Hefebrötchen.

### Und wo auf Sizilien bekommt man die besten Dolci?

Eigentlich überall – aber wenn man nach Sizilien reist, sollte man unbedingt die Hauptstadt besuchen. Da die meisten Dolci tatsächlich in Klöstern erfunden wurden, empfehle ich das Monastero S. Caterina d'Alessandria in Palermo. Ein Kloster, das unter dem Namen „I segreti del chiostro“ traditionelle sizilianische Süßspeisen wie Ricottakuchen, Mandelkekse, gefüllte Pasticciotti

und Konfitüren nach alten Geheimrezepten der damaligen Nonnen produziert und verkauft. Es ist definitiv einen Besuch wert.

*Interview: Regina Hemme*



### Ein Buch mit Seele

Die Autorin hat für ihr Buch (28 Euro, DK Verlag) ihre Heimatinsel bereist und die Menschen hinter den Gerichten porträtiert

**S**izilien ist bekannt für seine facettenreiche Geschichte und die Kunst, feine Süßspeisen herzustellen. Mit uns sprach Cettina Vicenzino über die raffiniertesten Dolci der Nation.

### Vorab, was fasziniert Sie an der sizilianischen Küche?

Süditalien und speziell Sizilien verkörpert für mich eine sehr gesunde, natürliche Küche. Teilweise ist sie sogar sehr verspielt, denn aufgrund der Armut haben die Sizilianer kreativ versucht, die Speisen der Reichen zu imitieren. Auberginen wurden als Fleischersatz verwendet und wie Koteletts paniert und gebraten. Die Menschen sind sehr einfallsreich mit ihrer Situation umgegangen und das spiegelt sich in den Gerichten wider.

### Inwiefern?

Sizilianer sind dafür bekannt, Kochregeln zu missachten. Es gibt zum Beispiel eine berühmte Regel, dass man Fisch und Käse nicht zusammen servieren darf. Die Sizilianer hingegen kombinieren beides in Gerichten und das schmeckt einfach großartig. Und wenn man sich nicht so an Kochregeln hält und sich nichts verbieten lässt, kann das natürlich auch zu tollen neuen Kombinationen führen. Deswegen ist die sizilianische Küche auch so vielschichtig. Sie versucht möglichst viele Geschmacksrichtungen in einem Gericht unterzubringen und verschiedene Konsistenzen zu vereinen – das finde ich auch bei Süßspeisen toll.

### Haben Sie ein Beispiel?

Da wären die Cannoli siciliani – das sind gefüllte Schmalzgebäckrollen. Ihr Geheimnis ist ein leicht süßer, weicher und frischer Schafsricotta, der von einer knusprigen, fast schon zerbrechlichen Schale aus Schmalzgebäck umhüllt wird. Die Kombination aus frischer Creme und knusprigem, leicht fettigem Gebäck ist wirklich köstlich. Mittlerweile gibt es Varianten gefüllt mit Schokolade,



Süße Krönung  
zum Schluss:

# IL GRAN FINALE



Die Italiener haben es einfach drauf, köstlich süße Speisen auf lässigste Art zu zelebrieren. Dazu ein starker Espresso oder ein Likör und jeder Tag und jedes Menü ist ein Fest. Diese Rezepte also unbedingt ausprobieren – sie zaubern jedem ein Lächeln ins Gesicht!



## Zitronen-Sorbet

Die Zitrusfrüchte sorgen als tiefgekühlte **Servierschälchen** mit erfrischender Füllung für coole Überraschungsmomente.

REZEPT AUF SEITE 90





# Bitte zugreifen!

## Cannoli mit Mandel- Ricotta-Füllung

Die frittierten Teighörnchen  
verwöhnen mit **gehackten  
Pistazien, Amaretto und  
feinsten Trockenfrüchten.**

REZEPT AUF SEITE 90





## Kaffee-Granita

Wer die eiskalte „Granita de Caffè“ mit der samtigen Creme und den knackig schokolierten Nüssen genießt, fühlt sich sofort in ein Café in den Gassen Palermos versetzt.

REZEPT AUF SEITE 90





## Amarena-Parfait mit weißer Schokolade

Hier gehen italienische  
Sauerkirschen mit  
dem hellen Schoko-Eis  
eine **süße Liaison**  
der **Extraklasse** ein.

REZEPT AUF SEITE 91



# Betörender Knusperspaß

## Sizilianische Mandelkekse

Die als „Nzuddi“ bekannten Plätzchen duften nach Zimt, Zitrone und gerösteten Mandeln.

**Perfekt zum Nachmittagskaffee!**

REZEPT AUF SEITE 91





# Glück im Quadrat



## Sesam-Mandel-Krokant mit Carob

In Sizilien als „Cubbaita“ bekannt, schmeckt das **knackig-süße Sesamkaramell** köstlich als Topping auf Eis oder pur zum Espresso.

REZEPT AUF SEITE 91





# Sonnenschein zum Essen

Der Geschmack von Zitronen macht sofort gute Laune und erinnert an Sommertage.

Mit diesen Produkten von Eis bis Pasta zaubern Sie Urlaubsflair auf den Teller und ins Glas

## NATÜRLICH

Hier treffen scharfer Ingwer und saurer Zitrusauf beste Kokosnussmilch und verschmelzen zu wunderbar erfrischendem Eis. Perfekt für heiße Tage!

**Das gefällt mir:** schön cremige Konsistenz, vegan und ohne unnötige Zusatzstoffe.

**Infos:** 500 ml um 6 Euro, von und über [www.nomoo.de](http://www.nomoo.de)



## INTENSIV

Das zarte Gebäck aus Mandelmehl, Zucker, Eiweiß und Zitronensaft überrascht dank seiner leicht mürben und gleichzeitig fluffig-weichen Art. Umhüllt von Puderzucker ein einzigartiger Genuss.

**Das gefällt mir:** Die Amaretti al Limone sind in Handarbeit gefertigt und stammen aus einem kleinen Familienbetrieb in der Toskana.

**Infos:** 140 g um 7 Euro, von und über [www.dallmayr-versand.de](http://www.dallmayr-versand.de)

## ERFRISCHEND

Für bestes Urlaubsfeeling sorgt dieser feinfruchtige Zitronenlikör, der mit einer angenehmen Säure und einem äußerst milden Alkoholgehalt überzeugt. Ein Klassiker, mit dem jeder Gastgeber punktet.

**Das gefällt mir:** Gut gekühlt eignet sich Limonello ideal als Aperitif, im Cocktail oder als Begleiter zum Dessert.

**Infos:** 700 ml um 25 Euro, von Silvio Carta über [www.myvini.de](http://www.myvini.de)



## RAFFINIERT

Die Pasta aus Hartweizengrieß, Ei, Zitronensaft und -schale wird noch ganz traditionell mittels Bronzeform gepresst und bei niedriger Temperatur langsam getrocknet.

**Das gefällt mir:** Die hübschen Conchigliette mit leicht poröser Oberfläche sind ideal, um Sugos und Saucen aufzunehmen und schmecken dank leichter Zitrusnote herrlich erfrischend.

**Infos:** 250 g um 5 Euro, von Sandro Desii über [www.jamon.de](http://www.jamon.de)



## AROMATISCH

Der handgemachte Fruchtaufstrich aus frischen sizilianischen Zitronen begeistert mit fruchtig-warmer Säure. Fein abgerundet wird das Ganze durch eine dezente Süße – einfach köstlich! **Das gefällt mir:** Perfekt auf Buttercroissant oder zum Verfeinern von Zitronentarte oder Biskuitrolle.

**Infos:** 250 g um 6 Euro von Scyavuru über [www.foodist.de](http://www.foodist.de)





# Zauberhafte Abrundung des Menüs

## Sonderfall Sorbet

Das Zitronen-Sorbet rechts punktet nicht nur als herrliche Nachspeise, es ist auch als Zwischengang in einer opulenten Menüfolge absolut passend. Erfrischend und anregend bereitet es den Gaumen vor auf die Aufnahme neuer Genüsse und Geschmacks-eindrücke – so wird die Wirkung eines Sorbets beschrieben. Daher setzt man bei der Speisenabfolge eines Menüs gerne auf die Qualitäten der köstlichen Eiscrème und serviert zwischen zwei Gängen Sorbet als eine willkommene Abwechslung für den Gaumen.

GETRÄNKE-  
TIPP



Passende  
Weine finden Sie  
auf S. 54/55



## Zitronen-Sorbet

Bild auf Seite 83

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

plus Gefrierzeit: 5–6 Stunden

Zutaten für 8 Portionen

180 g Zucker

2 Eiweiß (Eier: Größe M)

9 Bio-Zitronen (insgesamt soll es ca. 250 ml Zitronensaft ergeben)

1. Für den Zuckersirup 125 ml Wasser und 100 g Zucker in einem Topf unter Rühren erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Sirup abkühlen lassen.

2. Eiweiß steif schlagen. Übrigen Zucker (80 g) einrieseln lassen und weiterschlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

3. Zitronen heiß waschen und trocken tupfen. Von 1 Zitrone die Schale fein abreiben. Die anderen Zitronen im oberen Drittel aufschneiden. Fruchtfleisch (samt Saft) mit einem Kugelausstecher herausheben, das Zitronen-Innere fein pürieren.

4. Ausgehöhlte Zitronen (evtl. für einen besseren Stand die unteren Hälften vorsichtig etwas geradeschneiden) auf einem Tablett einfrieren. Das Zitronenpüree durch ein Sieb streichen, den aufgefangenen Saft mit dem Sirup verrühren. Zitronenschale und Eischnee unterheben.

5. Die Sorbet-Mischung in eine große Schüssel (am besten aus Metall) füllen und im Tiefkühlgerät in 4–5 Stunden gefrieren lassen. Dabei die Sorbet-Masse etwa alle 15 Minuten mit einem Schneebesen gut durchrühren, damit keine allzu großen Kristalle entstehen.

6. Hat das Sorbet eine cremige Konsistenz bekommen, die Masse in die Zitronen füllen. Die Zitronen-„Deckel“ auf die gefüllten Zitronen aufsetzen, alles noch mindestens 1 Stunde gefrieren lassen.

7. Gefüllte Zitronen ca. 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Eisfach holen und etwas antauen lassen. Zum Anrichten in passende Tassen oder Schalen setzen.



## Cannoli mit Mandel-Ricotta-Füllung

Bild auf Seite 84

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für 8 Portionen

**DAS BRAUCHT MAN:** 8 Cannoli-Röhren (aus Edelstahl), Spritzbeutel  
**FÜR DEN TEIG**

75 g weiche Butter, 35 g Zucker

2 Eier und 1 Eiweiß (Größe M)

50 ml Weißwein

1 TL Vanillepulver

400 g Semola (italienisches Grieß-

mehl aus Hartweizen, ersatzweise

Mehl Type 405 oder 550) und evtl.

etwas Mehl zum Arbeiten

**AUSSERDEM**

etwas Öl für die Cannoli-Röhren

und ausreichend Öl zum Frittieren

500 g Ricotta, 50 g gehackte Man-

delkerne, 100 g Zucker

3 EL Mandellikör (z. B. Amaretto)

40 g gemischte kandierte Früchte

20 g gehackte Pistazien

ca. 2 EL Puderzucker

1. In einer Schüssel Butter und Zucker cremig aufschlagen. 2 Eier, Wein, Vanille unterrühren. Semola darunterkneten und den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen.

2. Teig auf einer evtl. leicht bemehlten Fläche dünn ausrollen und daraus 8 Kreise (Ø ca. 15 cm) ausstechen. Die Cannoli-Röhren einölen, mit je 1 Teigstück umwickeln und die Enden mit etwas verquirltem Eiweiß „zusammenkleben“.

3. Frittieröl auf ca. 170 Grad erhitzen, Cannoli-Rollen portionsweise darin ausbacken, bis der Teig goldgelb ist. Herausheben, abtropfen und erkalten lassen. Dann die Röhren von den Cannoli lösen.

4. Inzwischen Ricotta in einem Sieb (mit Tuch ausgelegt) abtropfen lassen. Mandeln rösten und abgekühlt mit Zucker, Likör sowie Ricotta verrühren. Kandierte Früchte fein hacken und unterrühren. Die Mischung in einen Spritzbeutel füllen und damit vorsichtig in die Röllchen füllen. Mit Puderzucker bestäuben, servieren.



## Kaffee-Granita

Bild auf Seite 85

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

plus Gefrierzeit: ca. 6 Stunden

Zutaten für 6 Portionen

200 ml sehr starker Espresso

(gekocht z. B. mit Espresso-Bohnen der Stärke 5 von Melitta)

200 ml Zuckerrohrsirup

2 EL Mandelkerne

1 EL Pistazienkerne (geschält)

100 g Zartbitter-Schokolade

500 g Mascarpone

100 ml Milch, 3 Pck. Vanillezucker

4 EL Orangenlikör

1. Espresso und Sirup mischen, in einer flachen Schale im Tiefkühlgerät in etwa 6 Stunden gefrieren lassen. Dabei nach ca. 1 Stunde die Masse mehrmals (etwa alle halbe Stunde) mit einer Gabel durchrühren, sodass Eiskristalle entstehen.

2. Inzwischen Mandeln hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten. Pistazien hacken, mit den Mandeln mischen. Schokolade hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die geschmolzene Schokolade auf einem Bogen Folie verstreichen (auf ca. 12 x 20 cm). Mit den Kernen bestreuen und im Kühlschrank erstarren lassen.

3. Mascarpone mit Milch, Vanillezucker und Likör glatt rühren und die Creme in 6 Gläser verteilen. Gefüllte Gläser ebenfalls in den Tiefkühler stellen, die Creme in 2–3 Stunden leicht anfrieren lassen.

4. Zum Servieren etwas Kaffee-Granita auf der Creme verteilen. Schokolade in Stücke brechen und in die Gläser stecken.

**Info:** Granita (auf Französisch Granité) ist halbgefrorenes Eis, das es auf Sizilien überall zu kaufen gibt. Der Name der kalten Köstlichkeit leitet sich aus dem Lateinischen ab, „granum“ bedeutet soviel wie „Korn“. Um die gewünschte körnige Konsistenz zu erreichen, wird die gefrierende Fruchtmasse immer wieder durchgerührt, bis Eiskristalle entstehen.



# – oder einfach so genießen: **DOLCI**



## Amarena-Parfait mit weißer Schokolade

Bild auf Seite 86

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
plus Gefrierzeit: mind. 6 Stunden  
Zutaten für 1 Kastenform (mit ca. 20 cm Länge). Ergibt ca. 10 Portionen

**150 g Mandelblättchen**

**200 g weiße Kuvertüre**

**3 EL neutrales Öl (wer mag, der kann aber auch ein nussig-mildes Olivenöl stattdessen verwenden)**

**4 Eigelb (Eier: Größe M)**

**1 Glas in Sirup eingelegte Amarena-Kirschen (man braucht 150 ml vom Sud sowie etwa 250 g Kirschen)**

**450 g Schlagsahne**

**1.** Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseitestellen. Kuvertüre hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen. Das Öl unter die Kuvertüre rühren.

**2.** Eigelbe und 150 ml vom Amarena-Sud in einer Schlagschüssel (am besten aus Edelstahl) verrühren und über dem heißen Wasserbad hellcremig aufschlagen. Dann die Masse auf einem kalten Wasserbad kalt schlagen. Sahne steif schlagen und unterheben.

**3.** Die Kastenform mit Frischhaltefolie auskleiden. Etwas Kuvertüre und einige Mandelblättchen auf dem Formboden sowie an den Rändern verteilen. Parfait-Masse, Kirschen, übrige Mandelblättchen und abgekühlte, aber noch flüssige Kuvertüre in mehreren Schichten einfüllen.

**4.** Das Parfait für mindestens 6 Stunden einfrieren. Vor dem Verzehr ca. 5 Minuten antauen lassen. Aus der Form stürzen, die Folie entfernen, Parfait portionieren.

**Info:** Amarena-Kirschen, das sind Sauerkirschen, die entsteint und in einem gewürzten Zuckersirup eingelegt werden. Sowohl die Früchte als auch der Sirup sind – nicht nur in Italien – beliebte Beigabe für Cocktails oder in Desserts.



## Sizilianische Mandellekse

Bild auf Seite 87

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für ca. 36 Stück

**200 g Mandelkerne sowie noch**

**ca. 36 blanchierte Mandelkerne**

**200 g Mehl (z. B. Weizenmehl der Type 405 oder 550)**

**1 EL Backpulver**

**1 ½ TL gemahlener Zimt**

**1 Prise Salz, 250 g Zucker**

**2 Eier (Größe M)**

**3 EL Zitronensaft**

**1.** In einer trockenen Pfanne ohne Fett 200 g Mandeln rösten. Abkühlen lassen, dann fein mahlen. Gemahlene Mandeln mit Mehl, Backpulver, 1 TL Zimt, Salz und 200 g Zucker mischen. Eier und Zitronensaft verquirlen. Mischung unter den Teig kneten und diesen 30 Minuten kühlen.

**2.** Den restlichen Zimt (½ TL) mit dem übrigen Zucker (50 g) mischen. Aus dem Teig etwa 36 kleine Kugeln formen. Die Kugeln im Zimtzucker wenden und mit etwas Abstand zueinander auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Jeweils 1 blanchierte Mandel in den Teig stecken bzw. oben auf die Kugeln legen und etwas andrücken.

**3.** Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kekse darin in ca. 13 Minuten goldgelb backen.

**Info:** Diese typisch sizilianischen Kekse heißen Nzuddi oder 'nzuddi. Der Name geht der Legende nach auf Klosterfrauen zurück: auf die vinzentinischen Nonnen von Catania. Die sprachen wohl in ihrem örtlichen Dialekt den Namen des heiligen Vincentinus – dem zu Ehren sie die Kekse gebacken haben – wie „Vincinzuddu“ aus. Mit der Zeit haben sich Nzuddi auf der ganzen Insel verbreitet, sie werden heute nicht nur zu kirchlichen Ehrentagen gern gegessen. Denn mit ihrem feinen Geschmack nach Mandeln, Zitrone und Zimt passen sie prima zum Kaffee, aber auch zu einem klassischen Amaro.



## Sesam-Mandel-Krokant mit Carob

Bild auf Seite 88

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
plus Abkühlzeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für ca. 25 Stücke

**DAS BRAUCHT MAN:**

**rechteckige Form (ca. 16x18 cm)**

**etwas Öl für das Backpapier**

**200 g Zucker**

**200 g Honig**

**100 g Sesamsamen**

**100 g Mandelblättchen**

**2 EL Carob-Pulver (siehe dazu auch den Tipp unter dem Rezept)**

**1 TL gemahlener Zimt**

**1.** Eine rechteckige Form mit Backpapier auskleiden und das Papier einölen. Zucker in einer Pfanne schmelzen und hell karamellisieren lassen. Den Honig dazugeben und unterrühren. Sesam, Mandeln, Carob und Zimt unterrühren.

**2.** Die Honigmischung sofort in die mit Backpapier ausgekleidete Form gießen (Vorsicht, sie ist heiß!), darin glatt verstreichen und abkühlen lassen.

**3.** Ist die Mischung erkaltet und dadurch erstarrt, die Krokantplatte aus der Form auf ein Schneidebrett stürzen. Das Papier abziehen und den Sesam-Honig-Krokant in ca. 25 Stücke schneiden.

**Tipp:** Carob-Pulver ist getrocknetes und fein gemahlenes Fruchtfleisch des Johannisbrotbaums. Carob schmeckt süß-karamellig und nur leicht bitter. Ersetzen lässt es sich gut durch Kakaopulver.

**Cubbaita:** So nennt sich diese typisch sizilianische Süßigkeit aus reichlich Honig und Zucker. Von Cubbaita gibt es viele Variationen, sie kann außer Sesamsamen auch Mandeln, verschiedene Nüsse und kandierte Zitruschalen enthalten. Steckt vor allem Sesam darin, wird das Krokant-konfekt als „Giurgiulena“ oder „Giubbiulena“ verkauft, was im Italienischen eben auch soviel wie Sesam bedeutet.



Traum-Duo:

# Brioche con Gelato

Zart schmelzendes Eis zwischen  
fluffigem Teigbrötchen – für Sizilianer geht  
ihr süßer Klassiker immer! Ob zum  
Frühstück, als Snack oder Dessert...

## Sizilianisches Cremeeis

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten / Zutaten für ca. 1,5 Liter Eismasse  
DAS BRAUCHT MAN: Eismaschine

**600 ml fettarme Milch, 600 g Schlagsahne, 8 Eigelb  
(Eier: Größe M), 200 g Zucker, 2 Pck. Vanillezucker**

Milch und Sahne verquirlen und in einem Topf aufkochen. In einer Schüssel Eigelbe, Zucker und Vanillezucker verrühren. Die heiße Milchmischung einfließen lassen, Eigelbmischung gut unterschlagen. Creme in den Topf gießen und unter Rühren etwas erhitzen, jedoch nicht mehr kochen lassen. Eismasse abkühlen lassen, dann in einer Eismaschine gefrieren lassen.

**4 Variationen:** Grundmasse kann mit verschiedenen Aromen verfeinert werden, siehe rechts (ein Viertel der Eismasse ergibt ca. 8 Kugeln).

## Brioche zum Eis

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten / plus Wartezeit: ca. 95 Minuten  
Zutaten für 8–10 Stück

**140 ml lauwarme Milch, 12 g frische Hefe, Salz, 40 g Zucker,  
370 g Weizenmehl (z.B. Type 405), 1 Ei und 1 Eigelb (Eier:  
Größe M), 100 g weiche Butter, 125 ml Milch**

125 ml lauwarme Milch, Hefe, 1 Prise Salz und Zucker verquirlen. Mehl in eine Schüssel füllen. Eine Mulde in das Mehl drücken, Hefe-Mix hineingießen und mit etwas Mehl vom Rand breiig anrühren. Vorteig 20 Minuten gehen lassen. 1 Ei und weiche Butter unterrühren, alles in ca. 5 Minuten mit den Knethaken des elektrischen Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zugedeckt 1 Stunde gehen lassen. Den Teig ca. 2,5 cm dick ausrollen und daraus 8–10 Kreise (Ø ca. 6 cm) ausstechen. Teigkreise auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen. Eigelb mit der übrigen Milch (15 ml) verquirlen, die Teigkugeln damit bestreichen. Die Brioche-Kugeln noch mal 15 Minuten gehen lassen, dann im auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen in ca. 13 Minuten goldbraun backen.





### 1 ... mit Veilchen

60 g kandierte Veilchenblütenblätter mahlen bzw. hacken und kurz vor Ende des Gefriervorgangs zum Eis geben.



### 2 ... Orange-Safran

Kurz vor Ende des Gefriervorgangs ca. 1 TL Safranfäden, 3 EL Orangenblütenwasser sowie 2 EL fein abgeriebene Bio-Orangenschale zum Eis geben.

### 4 ... mit Mandeln

100 g Mandelblättchen in 1 EL Zucker karamellisieren. Abkühlen lassen und mit 6 EL Mandelsirup kurz vor Ende des Gefriervorgangs zum Eis geben.

### 3 ... Schoko-Minze

½ Bund gehackte Minze mit 70 g Zucker, 4 EL Zitronensaft, 40 ml Wasser aufkochen. Minzsirup erkalten lassen, abseihen. Dann zusammen mit ½ Bund gehackter Minze und 100 g geschmolzener Zartbitter-Schokolade vor Ende des Gefriervorgangs in die Eismasse träufeln.





**HISTORISCH**

Ein ganz besonderes  
Ambiente erwartet die  
Gäste des Restaurants

# FEINSTE ADRESSEN AUF DER INSEL

SIZILIEN IST BERÜHMT FÜR DEN VULKAN ÄTNA, MALERISCHE FISCHERDÖRFER UND DIE VIELSEITIGE KÜCHE. WIR HABEN SECHS TIPPS FÜR SIE, WO SIE GENUSSVOLLE URLAUBSERINNERUNGEN SAMMELN KÖNNEN





## ZASH, RIPOSTO

### Wellness & Sternedinner

**A**uf der einen Seite thront majestätisch der Ätna, auf der anderen das Mittelmeer. Das Boutique-Hotel „Zash“ bietet seinen Gästen eine ganz besondere Lage und ist der ideale Ort für alle, die ihren Sizilien-Urlaub mit einem Ausflug zum Vulkan krönen möchten. Spuren des Ätna findet man auch im Spa-Bereich, so ist beispielsweise der Pool aus Lavagestein gebaut. Entspannung finden Wellness-Fans ebenso in der Sauna, dem Hamam sowie bei den verschiedenen Anwendungen. Einen besonderen Luxus bieten die „Pool Villas“, die sich eingebettet von Zitrusbäumen etwas abseits des Haupthauses befinden. Hier genießen die Gäste einen kleinen Garten samt Pool ganz für sich allein. Zu den liebsten Urlaubserinnerungen zählt aber meist das Dinner im Restaurant, das sich in einem ehemaligen Weinkeller befindet. Dort, wo früher edle Tropfen reiften, kombiniert Spitzenkoch Giuseppe Raciti (mit 1 Stern ausgezeichnet) regionale Zutaten und inseltypische Rezepte zu edlen Köstlichkeiten. Besondere Schätze aus der Ätna-Region findet man auf der Weinkarte. Genießen kann man diese auch in der gemütlichen Lounge-Bar, ein schöner Platz, um sich mit einem Aperitif auf das Essen einzustimmen oder um das Abendessen mit einem kleinen Absacker stilvoll ausklingen zu lassen.

[www.zash.it](http://www.zash.it)



#### INTERESSANT

Viel Spaß haben die Gäste beim Kochkurs in der Hotelküche

## FONTES EPISCOPI, ARAGONA

### Grüne Oase mit Geschichte

**E**inst als Rückzugsort für den Sohn eines Adligen erbaut, ist das „Bio Resort Fontes Episcopi“ auch heute noch ein perfekter Ort, um Ruhe und Entspannung zu finden. Das Gebäude aus dem 19. Jahrhundert wurde liebevoll restauriert und bietet den Gästen gemütliche, individuell gestaltete Zimmer mit modernem Komfort. Lieblingsplatz vieler Urlauber ist aber der wunderschöne Garten mit Naturpool, alten Oliven- und Zitronenbäumen sowie Gemüsebeeten. Wer Lust hat, mal wieder mit den Händen in der Erde zu graben, darf gern beim Gärtnern helfen. Das Herzstück des Hotels ist die große Küche. Hier werden nicht nur die frisch geernteten Lebensmittel zu leckeren Gerichten verarbeitet, auch das Brot für das Frühstück wird selbst gebacken. Tipp: Wer die Zubereitung sizilianischer Speisen von der Pike auf lernen möchte, nimmt an einem der Kochkurse teil.

[www.fontesepiscopi.it](http://www.fontesepiscopi.it)



## RISTORANTE I PUPÌ, BAGHERIA

### Beste Gourmetküche

**E**in kulinarisches Juwel finden Sizilienreisende in Bagheria: das Restaurant „i pupi“, das der „Guide Michelin“ mit einem Stern auszeichnete. Küchenchef Tony Lo Coco interpretiert traditionelle Gerichte auf eine kreative, moderne Weise. Vor allem Fisch-Fans lässt die Speisekarte in Verückung geraten. Wem die Entscheidung schwerfällt, wählt am besten eins der „Tasting Menüs“ und lässt sich vom Küchenteam mit sieben oder zehn Gängen, auf Wunsch mit korrespondierenden Weinen, überraschen.

[www.ipupiristorante.it](http://www.ipupiristorante.it)







**MEISTERHAFT**

Corrado Assenza (li.)  
zaubert aus Zutaten der  
Insel edles Naschwerk



**CAFFÈ SICILIA, NOTO**

## Köstliche Konditorkunst

**E**in typisches Gebäck, das unbedingt auf die „Must-eat“-Liste des Sizilien-Urlaubs gehört, sind „Cannoli“. Die knusprig frittierten Teigrollen mit der cremigen Füllung wurden einst nur zu Karneval gebacken, heute gibt es sie das ganze Jahr über. Wer Noto erkundet, legt am besten im „Caffè sicilia“, der „Pasticceria“ von Corrado Assenza eine Pause ein und nimmt an einem der kleinen Bistrotische Platz. Der Konditor ist für seine süßen Kunstwerke weit über die Grenzen Italiens berühmt. Neben köstlichen „Cannoli“, wahlweise mit Ricotta-, Schokoladen- oder Vanillecreme gefüllt, finden Naschkatzen in der Vitrine auch die berühmte sizilianische „Cassata“, eine Schichttorte mit Ricottacreme, die vom Konditor kunstvoll mit selbst kandierten Früchten dekoriert wird. Ungewöhnlich, aber unglaublich lecker ist das Basilikumgranita, das in einer fluffigen Brioche serviert wird oder der „Cappuccino ghiacciato“, dieser wird mit einer Haube aus Mandelmilchgranita serviert.

[www.caffesicilia.it](http://www.caffesicilia.it)



**UNWIDERSTEHLICH**

Die beste Erfrischung an  
heißen Sommertagen  
ist Corrados Mandelgranita





## ME CUMPARI TURIDDU, CATANIA

### Bestes aus der Region

Im „Me Cumpari Turiddu“ möchte man am liebsten den ganzen Tag verbringen. Und tatsächlich kann man in dem liebevoll im Vintage-Design gestalteten Restaurant zu fast jeder Uhrzeit einkehren. Morgens genießt man einen Caffé Latte mit einem süßen Teilchen im Bereich der „Caffetteria“. Für ein schnelles Mittagessen lässt man sich im „Bistrot“ ein Panino mit Eselsalami oder die typisch sizilianischen Kroketten schmecken. Wenn es am Nachmittag Zeit für eine Pause ist, um die vom Sightseeing müden Füße auszuruhen, ist dies die perfekte Gelegenheit, um eine Tasse Tee zu trinken und die knusprigen Mandelkekse oder ein Stück Zitronentarte zu probieren. Abends nimmt man an den antiken Tischen unter den eleganten Kronleuchtern Platz und lässt sich ein sizilianisches Menü servieren. Inhaberin Roberta Capizzi und ihr Küchenchef Gianluca Leocata verfolgen den „Slow-Food“-Gedanken und verwenden für ihre Gerichte saisonale Zutaten von kleinen Produzenten aus der Region. Tipp: Im kleinen Feinkostbereich kulinarische Mitbringsel shoppen.

[www.mecumparituriddu.it](http://www.mecumparituriddu.it)

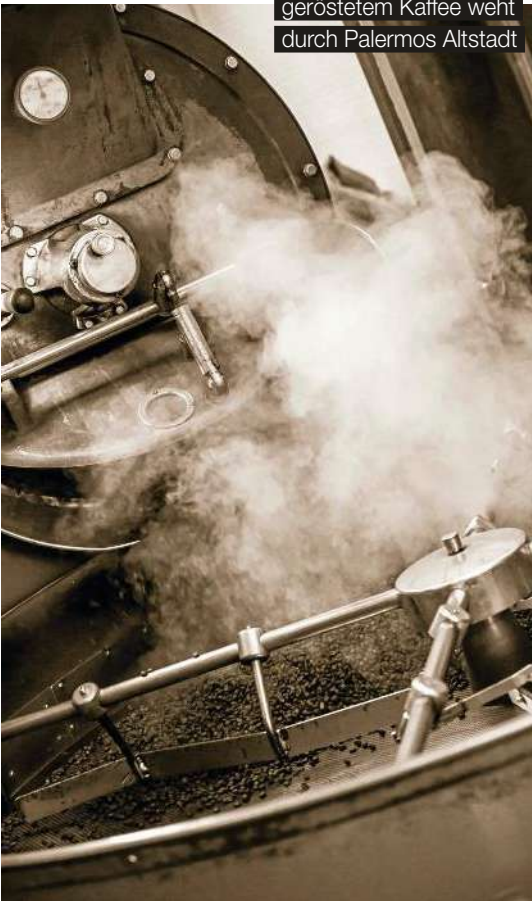
#### AUTHENTISCH

Roberta Capizzi bringt ihren Gästen die Küche ihrer Heimat näher



#### VERFÜHRERISCH

Der Duft von frisch geröstetem Kaffee weht durch Palermos Altstadt



## IDEAL CAFFÈ STAGNITTA, PALERMO

### Kaffee mit Tradition

Ob ein Cappuccino mit cremigem Milchschaum zum Frühstück, ein gemütlicher Kaffee nach dem Mittagessen oder ein schneller Espresso im Stehen an der Bar am Nachmittag, das Heißgetränk ist aus dem Alltag der Italiener einfach nicht wegzudenken. Eine Institution in Sachen Kaffeekultur ist die Rösterei „Ideal Caffè Stagnitta“ in Palermo, die 1928 von Giovanni Stagnitta gegründet wurde. Die Leidenschaft für besten Espresso wurde in der Familie weitervererbt und so steht mittlerweile die vierte Generation an der Rösttrommel. Wer in den frühen Morgenstunden hier vorbeiläuft, erlebt den einmaligen Duft der frisch gerösteten Bohnen. Retrofans werden das Ladengeschäft im Original-Design der 1950er lieben. Ganz gleich, welche Zubereitungsart zu Hause bevorzugt wird, jeder Kaffee Liebhaber findet in der Rösterei das richtige Produkt, denn neben ganzen oder gemahlene Bohnen gibt es auch Pads oder Kapseln im Angebot. Wer gerne neue Sorten entdeckt, wählt die kleinen „Tasting Kits“ und kann sich damit durch das gesamte Sortiment kosten.

[www.idealcaffee.it](http://www.idealcaffee.it)





# REZEPT-REGISTER

Amarena-Parfait mit weißer Schokolade .....	91
Auberginen „a Beccafico“ .....	28
Auberginenaufbau .....	72
Brioche zum Eis .....	92
Brokkoli, wilder, gebratener .....	74
Burrata mit Pesto .....	30
Cannoli mit Mandel-Ricotta-Füllung .....	90
Caponata .....	75
Caprese-Salat .....	29
Cremeeis, sizilianisches, mit vier Variationen .....	92
Fenchelsalat mit Orangen und Kapern .....	27
Fenchel-Salsicce, selbst gemachte .....	71
Fleischfüllung „Ragù di carne“ (für Ravioli) .....	49
<b>Titelrezept</b> Garnelen mit Mandel-Kräuter-Parmesan .....	26
Gemüse im Teigmantel, gemischtes .....	30
Hühnersuppe, italienische .....	72
Involtini mit Parmaschinken .....	73
Kaffee-Granita .....	90
Kalbsschnitzelchen in Marsala-Sauce .....	70
Kürbis, gebackener .....	75
<b>Titelrezept</b> Lammragout mit Zitrus-Gremolata .....	71
Mandelkekse, sizilianische .....	91
Meeresfrüchte-Couscous .....	45
Miesmuscheln aus dem Pfeffer-Petersilien-Sud .....	28
Nudeln „alla Norma“ .....	45
Orangen-Oliven-Risotto und Filet im Parma-Mantel .....	46
Orecchiette mit Caponata .....	47
Pasta-Grundrezept (Ravioli selbst gemacht) .....	49
Pasta Marinara .....	45
Panelle .....	26
Pommes, sizilianische .....	74
<b>Titelrezept</b> Ravioli mit Ricotta-Füllung .....	46
<b>Titelrezept</b> Reisbällchen, gefüllte, „Arancini“ .....	26
Ruote mit Pesto trapanese .....	46
Sardellen, marinierte .....	27
Schmorkaninchen mit Gemüse und Granatapfel .....	70
Schweinefleischragout, sizilianisches .....	72
Schwertfischsteak in Oliven-Kräuter-Marinade .....	71
Sepien, gefüllte (Seppie ripiene) .....	52
Sesam-Mandel-Krokant mit Carob .....	91
Stockfischsalat mit Tomaten und Bohnen .....	27
Teigfladen, gefüllte, nach Ragusa-Art .....	29
Thunfischfilet mit Safran-Blumenkohl .....	70
Tiramisu „exotisch“ .....	77
Tiramisu „fruchtig“ .....	77
Tiramisu „klassisch“ .....	77
Tiramisu „vegan“ .....	77
Zitronen-Sorbet .....	90
Zucchini Blüten, mit Ricotta gefüllte .....	28
Zucchini, runde, gefüllte .....	73

Titelmotiv: burdatafood.net/Ulrike Holsten



## IMPRESSUM

**Chefredakteurin:** Anke Krohmer (V.i.S.d.P.)  
[anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com](mailto:anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com)  
**Stellvertretende Chefredakteurin:** Sonja Vignold  
**Art-Direktorin:** Katharina Schindler-Schwede  
**Redaktionskoordination:** Yvonne Krüger  
**Produktionsleitung:** Anna Talla  
**Textchefin:** Irmgard Schultheiß  
**Chef vom Dienst:** Bernd Jünger  
**Redaktion Print + Online:** Janina Diamanti (Textchefin), Mandy Giese (Bildredaktion), Chantal Götte, Anja Hanke (Textchefin), Regina Hemme (Workflowmanagerin), Petra Herz (Grafik), Christina Hofer, Katrin Hummel, Alissia Lehle (Redaktionsleitung), Carmen Mailbeck (Workflowmanagerin), Lara Schmidt, Nicole Steinbrecht (Volontärin).  
**Fotografie:** Ulrike Holsten  
**Foodstyling/Rezepte:** Nicole Reymann  
**Styling:** Kristina Zombori  
**Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Christina Hilker (fr.), Jossi Loibl (fr.) und Maren Zimmermann (fr.)  
**Repro:** Florian Kraft  
**Redaktionssekretariat:** mfi-office@burda.com  
**Leserservice:** [leserservice.lustaufgenuss@burda.com](mailto:leserservice.lustaufgenuss@burda.com),  
**Telefon** +49 (0) 89 92 50 21 50  
**Verantwortlich für den Redaktionsteil:** Anke Krohmer, Anschrift siehe Verlag.  
 Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München, Telefon +49 (0) 89 9 25 00, Fax +49 (0) 89 92 50 30 30  
**Verleger:** Prof. Dr. Hubert Burda  
**Geschäftsführung:** Manuela Kamp-Wirtz  
**Brand Director:** Regine Runte  
**Senior Brand Manager:** Frauke Fabel  
**BCN Brand Community Network GmbH**  
**Geschäftsführung:** Burkhard Graßmann  
 Telefon +49 (0) 89 92 50 27 70 oder +49 (0) 7 81 84 34 34  
**Verantwortlich für den Anzeigenteil:** Alexander Hugel, AdTech Factory GmbH, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg.  
 Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe [bcn.burda.de](http://bcn.burda.de)  
**Vertriebsleiter:** Ralf Gretenkord, Meine Familie und ich Verlag GmbH, Offenburg, Telefon +49 (0) 7 81 84 22 65  
**Einzelpreis in Deutschland:** € 4,50 inklusive MwSt.,  
**Abonnementpreis:** € 4,50 pro Heft inklusive MwSt.,  
**Abonnenten-Service:** MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg, Telefon +49 (0) 7 81 63 96 535, Anruf zum Ortstarif, E-Mail: [mfi@burdadirect.de](mailto:mfi@burdadirect.de).  
 Bestell-Hotline: +49 (0) 1806 - 93 94 00 66, 20 Ct./Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil max. 60 Ct./Anruf, Ausland abweichend  
**Einzelheftbestellung:** Pressevertrieb Nord KG, E-Mail: [einzelheftbestellung@pvn.de](mailto:einzelheftbestellung@pvn.de)  
 Internet: [www.burda-foodshop.de](http://www.burda-foodshop.de)  
**Datenschutzanfrage:**  
 Tel. +49 (0) 7 81 6 39 61 00, Fax +49 (0) 7 81 6 39 61 01,  
 E-Mail: [lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de](mailto:lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de)  
**Druck:** Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., Ul. Pułtusk 120, 07-200 Wyszków, Polen  
**Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion.**  
 Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828.  
 Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

## Alle Rezepte 2021 auf einen Blick!

Öffnen Sie die Kamera-App Ihres Smartphones und halten Sie es für 2–3 Sekunden ruhig über den QR-Code. Folgen Sie dann dem Link, der auf dem Display erscheint. Andernfalls eine QR-Code-App zum Scannen benutzen. Oder direkt über: [www.daskochrezept.de/magazin/lustaufgenuss-jahresrezeptregister](http://www.daskochrezept.de/magazin/lustaufgenuss-jahresrezeptregister)



[www.facebook.com/lustaufgenuss](https://www.facebook.com/lustaufgenuss)



**Burda** Verlag



# Lust auf Genuss

WIR FEIERN DEN FRÜHLING  
MIT NEUEN SPARGEL-IDEEN  
– SO FEIN & RAFFINIERT!

Mit Bechamaise überbackener bunter  
Spargel mit Hühnchen und Pancetta,  
Spargel-Mousse mit Sesam-Saibling  
und geschmorte Lammkeule  
mit Spargel Pakora und Minzsauce

magazin



Freuen Sie sich mit uns auf bunt gefüllte Teller und aufregende Geschmacksmomente. Das Lieblingsgemüse der Saison hat von uns ein Upgrade bekommen. Von feinen Snacks und Vorspeisen wie Spargel-Zabaione mit Wildkräuter-Salat bis Hauptgerichte wie Garnelen-Curry mit schwarzem Spargel. Hier können Gourmets schmelzen!



Freuen Sie sich aufs nächste Heft! Ab 6. 4. 2022 an der Kasse Ihres Supermarktes



# DEPOT

# 25

# JAHRE SCHÖNE OSTERN

Gewinne eine von  
**25 Osterbrunch-  
Tafeln**  
und viele weitere  
tolle Preise!

[gewinnspiel.depot-online.com](http://gewinnspiel.depot-online.com)

\*TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Abb. ähnlich. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, ist das korrekte Ausfüllen und Absenden des Teilnahmeformulars unter [gewinnspiel.depot-online.com](http://gewinnspiel.depot-online.com) notwendig. Teilnehmen können volljährige Personen (Mindestalter 18 Jahre), welche ihren Wohnsitz in Deutschland, Österreich oder in der Schweiz haben. Die Teilnahme ist nur innerhalb des Teilnahmezeitraums vom 07.03. – 02.04.2022 und nur in teilnehmenden DEPOT Filialen möglich. Weiterhin kann nur mit einem DEPOT-Glückslos teilgenommen werden, welches Du ab einem Einkauf von 25€ erhältst. Dieses Gewinnspiel wird veranstaltet von der Gries Deco Company GmbH, Boschstraße 7, D-63843 Niedernberg. Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Die vollständigen Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen findest Du unter [gewinnspiel.depot-online.com](http://gewinnspiel.depot-online.com). Gries Deco Company GmbH | Boschstraße 7 | DE-63843 Niedernberg. Einzelne Gewinne von Drittunternehmen sind zu Werbemaßnahmen gesponsert.