SO ISST ITALIEN SPEZIAL

so isst Italien

#1/2022 SPEZIAL

6,99 EURO
AT 6,99 € • CH 12,10 CHF
LU | BE 8,20 €

Vegetariano

ITALIENS VEGETARISCHE KÜCHE

DIE TOP-5-KRÄUTER
Warum Rosmarin & Co. echte Gesundmacher sind

Farfalle mit Rucola und gegrillten Nektarinen

Delizioso!

VEGETARISCHE GERICHTE, GESUND UND LECKER:

- Pastagerichte zum Verlieben
- Herrlich kross: Pizza & Quiche
- Toskana & Basilikata erleben
- Bunte Salate und Häppchen
- Fruchtige Desserts & Gebäck

falkemedia

76 GRANDIOSE REZEPTE

für Pasta, Pizza, Risotto, Salate etc.

Mini-Kartoffelpizzen | Gemüselasagne | Paprikafrittata | Torta della nonna u. v. m.

4 198476 506990 01
9 783964 172259

SMARTES

ZUBEHÖR

Für deinen Thermomix®

JETZT BESTELLEN!

www.zaubertopf-shop.de

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

die vegetarische Küche ist für viele Genießer die Ernährungsform der Wahl, ist sie doch ***gesund, vitaminreich und unglaublich vielfältig.*** *Wir setzen dem Ganzen in dieser Spezialausgabe von „So is(s)t Italien“ die Krone auf und präsentieren Ihnen die besten vegetarischen Rezepte Italiens.*

Ganz egal ob Sie Ihr Obst und Gemüse frisch auf dem Markt besorgen oder es sogar im eigenen Garten ernten, wir bieten Ihnen neuen ***Inspiration für fleischlose Gerichte, die Sie lieben werden.*** *Dazu zählt selbstverständlich* ***Pasta:*** *Wir servieren Tortellini, Gemüselasagne und vieles mehr. Ab Seite 66 verführen wir Sie mit* ***Pizzen und Quiches.*** *Zudem zeigen wir Ihnen, mit welchen köstlichen Kleinigkeiten, z. B. Tramezzini, Blätterteig-Spargel-Päckchen und Frittata, Sie für Hochgenuss sorgen. Auch unsere knackigen Salatvarianten sind ein Highlight. Wenn Sie hingegen gern Süßes essen, werden* ***unsere feinen Dessert- und Gebäckkreationen*** *Sie verzaubern. Lassen Sie sich auch unsere Empfehlungen für erfrischende Getränke mit und ohne Alkohol (ab Seite 60) nicht entgehen!*

Zudem nehmen wir Sie mit auf einen kulinarischen Ausflug in die Regionen ***Toskana und Basilikata.*** *Erleben Sie die landschaftlichen Reize und lernen Sie die lokalen Spezialitäten kennen. Noch ein Geheimtipp: Unsere beiden Genussexpertinnen* ***Alessandra Dorigato und Skye McAlpine*** *verraten ihre liebsten vegetarischen Rezepte. Neben unseren 76 Rezepten finden Sie übrigens viele Infos zu den verwendeten Produkten und darüber hinaus tolle Varianten.*

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen und Genießen!

Herzlichst, Ihre „So is(s)t Italien“-Redaktion

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

TITELFOTOS © StockFood/Schall, Ewgenija (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); Getty Images/E+/Petar Chernaev (1); Archiv (2) | **FOTOS** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/derketta (1)

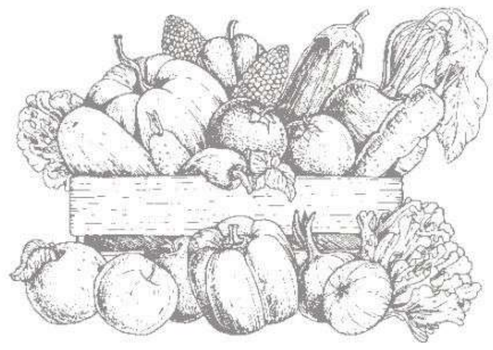
26 Köstliche Kleinigkeiten
Frittata, Tramezzini und feine Häppchen

46 Italienliebhaberinnen
Skye McAlpine & Alessandra Dorigato

118 Süßes Gebäck
Fruchtige Kuchen, Tartes & Törtchen

90 Italienische Regionen
Zwei kulinarische Ausflüge in die Toskana und Basilikata

INHALT



03 Editorial *Worum geht's in dieser Ausgabe?* ⁕ **06 Rezeptfinder** *Praktischer Überblick* ⁕ **08 Wörterbuch** *Lernen Sie Italienisch!* ⁕ **34 Ratgeber: Kräuter** *Wissenswertes über die wichtigsten italienischen Küchenkräuter plus Tipps und Rezepte für mehr Würze* ⁕ **76 Ratgeber: Grundteige** *Wir zeigen Ihnen, was es zu beachten gilt und wie Sie für Abwechslung sorgen* ⁕ **106 Ciao Italia!** *Unsere Serviceseiten* ⁕ **128 Buchtipps** *Unsere Lektüreempfehlungen* ⁕ **130 Impressum** *Wer hat am Magazin mitgewirkt?*

66 Pizza und Quiche
Knusprige Fladen zum Schwärmen

10 Leckere Pastagerichte
Pappardelle, Farfalle, Penne & Co. kombiniert mit frischem Gemüse

108 Fruchtige Nachspeisen
Eis, Schichtdessert und Pannacotta

FOTOS Ira Leoni (2); SkyeMcAlpine, 2020/Knesebeck Verlag (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/lauradibiase (1); © StockFood/Heinze, Winfried (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/DiViArt (1); © StockFood/Bauer Syndication (1); © StockFood/Valentina T. (1); © StockFood/Parissi, Lucy (1); Tina Bumann (1); © StockFood/Gräfe und Unzer Verlag/mona binner PHOTOGRAPHIE (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/DiViArt (1)

78 Leckere bunte Salate
Zucchinisalat, Nudelsalat und mehr

60 Erfrischende Getränke
Dolce Vita mit und ohne Alkohol

36 Gnocchi, Risotto, Polenta
Die feine Vielfalt italienischer Klassiker

REZEPTFINDER

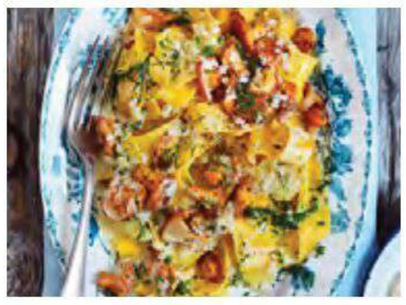
Leckere Pastagerichte

S. 13 *Linguine mit Bohnen und Mozzarella*

S. 14 *Gemüselasagne mit Blumenkohl-Ricotta-Soße*

S. 17 *Artischockenpasta mit Zitronenbröseln*

S. 18 *Einfache One-Pot-Penne mit Brokkoli*



S. 21 *Pappardelle mit Pfifferlingen und Dill*

S. 22 *Kürbistortellini mit Radicchio*

S. 24 *Farfalle mit Rucola & gegrillten Nektarinen*

S. 25 *Farfalle mit Zitronensoße & Zuckerschoten*

Köstliche Kleinigkeiten

S. 29 *Ausgebackene Gemüse-Reis-Bällchen*

S. 29 *Paprika-Frittata mit Ricotta*

S. 30 *Kleine Spieße mit Zucchini & Tomaten*

S. 30 *Fächerbrot mit Bärlauchbutter*

S. 33 *Tramezzini mit Ricotta & Radicchio*

S. 33 *Blätterteigpäckchen mit Spargel*

Gnocchi, Risotto, Polenta

S. 39 *Gnocchisalat mit Champignons*

S. 40 *Blumenkohl im Polentamantel*

S. 43 *Tomaten-Paprika-Risotto mit Parmesan*

S. 44 *Gnocchipfanne mit Tomaten und Rucola*

S. 45 *Risotto mit Zuckerschoten und Mascarpone*

Italienliebhaberinnen

S. 51 *Tagliatelle mit Gorgonzola und Birne*

S. 52 *Panzanella mit Erbsen und Artischocken*

S. 52 *Mit Senf & Parmesan überbackener Lauch*

S. 57 *Strangolapreti mit Malvenblättern*

S. 58 *Drei Granitavariationen aus Sizilien*

S. 58 *Herzhafter Kuchen mit Sommertomaten*

Erfrischende Getränke

S. 63 *Sommerbowle | Grüner Smoothie*

S. 63 *Wassermelonen-Tonic*

S. 65 *Ital. Caipirinha | Erdbeer-Margarita*

S. 65 *Bellini-Bowle mit Rosmarin*

Buon appetito!

Pizza und Quiche

S. 69 *Paprikapizza mit Zucchini und Kartoffeln*

S. 69 *Pizza bianca mit Spargel und Ricotta*

S. 70 *Pizzafladen mit Artischocken & Tomaten*

S. 70 *Bunte Frühlingsquiche*

S. 73 *Mini-Kartoffelpizzen mit Löwenzahnpesto*

S. 73 *Pizza mit Pilzen und dreierlei Käse*

S. 74 *Karottenfladen mit Burrata und Pistazienöl*

S. 74 *Ricotta-Ziegenkäse-Quiche mit Roter Bete*

Leckere bunte Salate

S. 81 *Artischockensalat mit Pellkartoffeln*

S. 81 *Erbsensalat mit Minz-Joghurtdressing*

S. 82 *Blumenkohlsalat mit Radicchio & Rosinen*

S. 82 *Salat aus gebackenem Gemüse*

S. 85 *Frühlingshafter Nudelsalat im Glas*

S. 85 *Bunter Spargelsalat*

S. 86 *Zucchinisalat mit Tomaten und Gurke*

S. 86 *Rote-Bete-Salat mit Rucola, Beeren und Feta*

Italienische Regionen

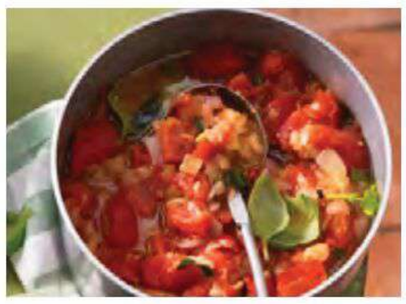
S. 94 *Süßes Traubenbrot mit Rosmarin*

S. 97 *Brotfrikadellen in Tomatensoße*

S. 97 *Ofenpfannkuchen mit Zucchini*

S. 98 *Torta della nonna*

S. 102 *Penne all'arrabbiata*



S. 105 *Tomaten-Brot-Suppe*

S. 105 *Orecchiette mit Blumenkohl und Erbsen*

Fruchtige Nachspeisen

S. 111 *Erdbeereis am Stiel*

S. 112 *Keks-Eistorte mit Beeren*

S. 115 *Mascarponecreme mit Pfirsichkompott*

S. 116 *Weiße-Schokoladen-Pannacotta*

S. 117 *Cantuccini-Dessert mit Himbeeren im Glas*

Süßes Gebäck

S. 121 *Windbeutel mit Erdbeeren und Sahne*

S. 121 *Streuselkuchen mit Himbeeren*

S. 122 *Erdbeer-Sahnetörtchen*

S. 122 *Apfeltarte mit Feigen & Maronencreme*

S. 125 *Baiserkuchen mit Sahne und Früchten*

S. 125 *Schokoladen-Birnenkuchen*

S. 126 *Honig-Feigen-Kuchen | Zitronentarte*

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

EIN EIGENER GARTEN
bedeutet Arbeit, aber auch Spaß, Entspannung und eine reichhaltige gesunde Ernte

WÖRTERBUCH

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

Erntefrische Schätze der Natur

Tesori della Terra freschi di raccolta

der Gemüsegarten
l'orto

das frische Gemüse
la verdura fresca

die würzigen Kräuter
le erbe aromatiche

die Ernte
la raccolta

das Saatgut
la semente

der Spaten
la vanga

das Gewächshaus
la serra

die Gießkanne
l'annaffiatoio

die Schubkarre
la carriola

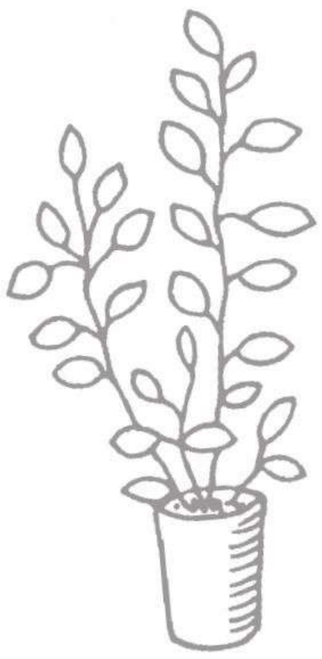
der Blattsalat
l'insalata

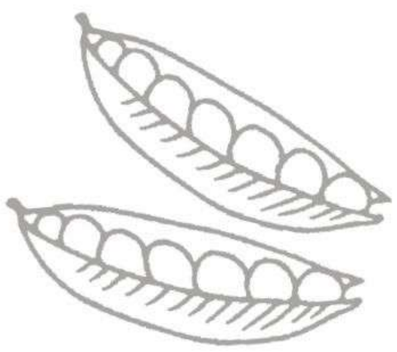
die Töpfe
i vasi

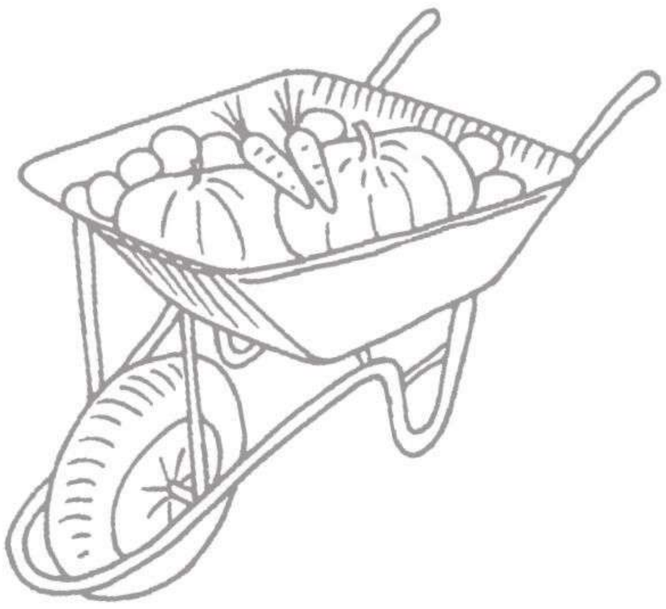
die Hülsenfrüchte
i legumi

der Kompost
il compost

Unkraut jäten
togliere le erbacce





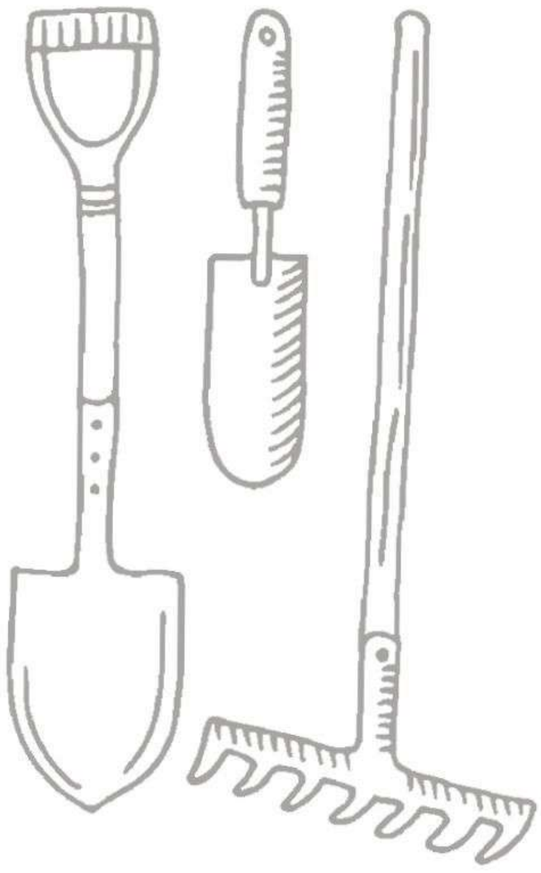


säen
seminare

düngen
concimare

ernten
raccogliere

gießen
annaffiare



an einem schattigen Ort
all'ombra

in direkter Sonne
in pieno sole

Die Kartoffeln stammen aus eigenem Anbau.
Le patate sono di coltivazione propria.

Die Gurken sind ungespritzt.
I cetrioli sono senza pesticidi.

Sind die Tomaten schon reif?
Sono già maturi i pomodori?

Ich hole zwei Zweige frischen Rosmarin aus dem Garten.
Vado a prendere due rametti di rosmarino fresco nell'orto.

Welche Gemüsesorten baust du an?
Quali varietà di ortaggi coltivi?

Hast du auch Obstbäume und Beerensträucher?
Hai anche alberi da frutto e piante frutti di bosco?

Der Rucola ist erntereif.
La rucola è pronta per essere raccolta.

Die Erbsen können gepalt werden.
I piselli si possono sgranare.

FOTOS Archiv (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/LuckyBusiness (1), egal (1), Mariakray (1); Getty Images/E+/stevecoleimages (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/ONYXprj (1)

PASTA DELIZIOSA

Leckere Pastagerichte

Mit unseren Nudelkreationen, in denen frisches Gemüse und Kräuter sowie **PAPPARDELLE, FARFALLE, PENNE & CO.** die Hauptrolle spielen, entführen wir Sie ins Pastaparadies

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); Ira Leoni (2); © StockFood/Bauer Syndication (1); © StockFood/für ZS Verlag (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

FARFALLE

mit Zitronensoße, Zuckerschoten und Erbsen

Rezept auf Seite 25

Bella Italia auf dem Teller

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

Dieses Nudelgericht wird Sie um den Finger wickeln. Darin stecken

BOHNEN & PAPRIKA

Linguine mit Bohnen und mariniertem Mozzarella

Linguine con fagiolini e mozzarella marinata

FÜR 4 PERSONEN

200 g Mozzarella *
1/2 roter Peperoncino
9 EL natives Olivenöl extra
1 EL heller Balsamicoessig
1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
400 g grüne Bohnen
400 g Linguine
1 Bund Basilikum
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 große rote Paprikaschote
150 g Ricotta
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mozzarella in kleine Stücke zupfen und in eine Schale geben. Peperoncino waschen, putzen und samt Kernen fein schneiden. Peperoncino, 5 EL Olivenöl, Essig, Paprikapulver und etwas Salz und Pfeffer mit dem Mozzarella vermengen und beiseitestellen.

2 Die Bohnen waschen und putzen. Linguine nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Die Bohnen 8–10 Minuten mitgaren. Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, putzen und ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden.

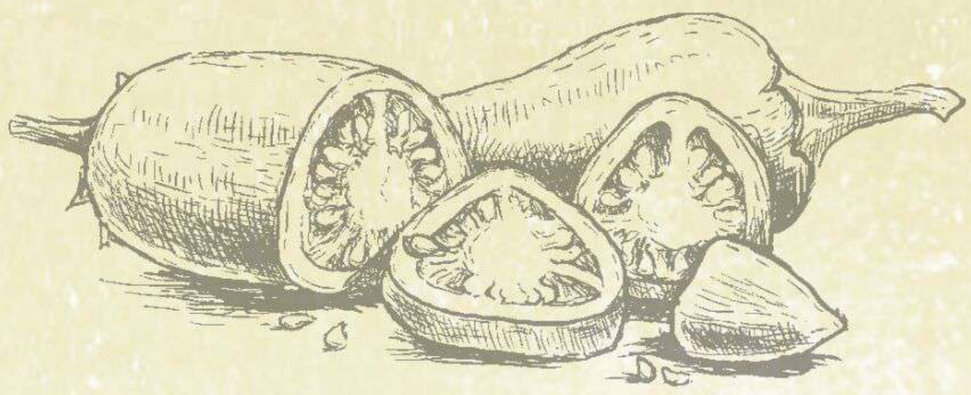
3 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Paprikawürfel dazugeben und rundherum anbraten, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Linguine und Bohnen abgießen und tropfnass in die Pfanne geben.

4 Mozzarella abgießen, die Marinade auffangen und mit dem Ricotta verrühren. Mozzarella in die Pfanne geben und alles kurz durchschwenken, dann das Basilikum untermengen. Pasta auf Teller verteilen und mit dem Ricotta servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***

Warenkunde

MOZZARELLA Der italienische Exportschlager schlechthin punktet vor allem mit seinem hohen Gehalt an Eiweiß. Die enthaltenen Mineralstoffe Kalzium und Phosphor sorgen außerdem für starke Zähne und Knochen. Ganz besonders vollmundig schmecken die Frischkäsekugeln, wenn sie aus Büffelmilch hergestellt werden.



Gemüselasagne mit Blumenkohl-Ricotta-Soße

Lasagna di verdure con salsa di cavolfiore e ricotta

FÜR 4–6 PERSONEN

1/2 Kentkürbis (ca. 1,2 kg)
5 kleine Zucchini
500 g Blumenkohlröschen*
4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
1 Zwiebel
3 Stangen Staudensellerie
1 Karotte
125 ml Weißwein
800 g stückige Tomaten (Dose)
1 TL Zucker
1 Handvoll gemischte Kräuter (z. B. Thymian, Basilikum, Oregano)
500 g Ricotta
180 ml Milch
80 g frisch geriebener Parmesan
ca. 280 g frische Lasagneplatten (Kühlregal)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

* Warenkunde

BLUMENKOHL Der Name ist Programm: Die Blütensprossen der Pflanze bilden den weißen Kohlkopf. Wird er nicht geerntet, entwickeln sich daraus Blüten und Samen. Er ist besonders bekömmlich und liefert Kalium, Vitamin C und K. Sein aus Italien stammender, enger Verwandter, der Romanesco, enthält sogar noch mehr Vitamin C.

1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kürbis waschen, von Fasern und Kernen befreien, schälen und in Spalten schneiden. Zucchini waschen, putzen und längs in 4–5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Blumenkohlröschen waschen und abtropfen lassen. Das Gemüse nach Sorten getrennt auf mit Backpapier belegte Backbleche geben, salzen und mit insgesamt 2 EL Olivenöl beträufeln.

2 Den Kürbis 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, dann Zucchini und Blumenkohl dazugeben und alles ca. 20 Minuten backen. Das Gemüse abkühlen lassen und die Ofentemperatur auf 180 °C Ober-/Unterhitze reduzieren.

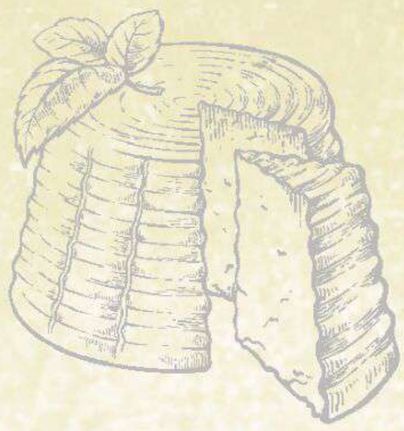
3 Zwiebel schälen und fein würfeln. Sellerie und Karotte waschen, putzen, ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf das restliche Öl erhitzen und das gewürfelte Gemüse darin anbraten. Alles mit dem Wein ablöschen, diesen fast verkochen lassen und die Tomaten dazugeben. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und aufkochen lassen.

4 Kräuter waschen und trocken schütteln, einige zum Garnieren beiseitelegen. Vom Rest die Blättchen abzupfen, hacken und zur Tomatensoße geben. Ca. 250 ml Wasser dazugießen und alles ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen. Den gebackenen Blumenkohl im Blitzhacker feincremig pürieren und mit Ricotta, Milch und 50 g Parmesan verrühren. Den Mix mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Eine Auflauffform (ca. 35 x 25 cm) mit Olivenöl fetten und ca. 2 EL der Tomatensoße auf dem Boden der Form verteilen. Mit Lasagneplatten bedecken, mit einem Teil Kürbis, Zucchinischeiben und Blumenkohlsoße belegen und die nächsten Lasagneplatten auflegen. Mit Tomatensoße bedecken. Auf diese Weise die übrigen Zutaten einschichten. Dabei 4 Zucchinischeiben zurückbehalten. Mit Blumenkohlsoße abschließen, Zucchinischeiben darauflegen und mit restlichem Parmesan bestreuen.

6 Die Gemüselasagne im vorgeheizten Ofen in ca. 45 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Lasagne mit den restlichen Kräutern garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ***2 Stunden***



FOTOS andersphoto/Shutterstock.com (1); © StockFood/Bauer Syndication (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/VectorGoods (1)

Mit einer Extra-portion Gemüse

Wundesbar würzig –
mehr davon!

FOTO © StockFood/Bauer Syndication (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/DiVIArt (1)

Eine tolle Mischung von Casarecce und Artischocken sowie Bröseln mit

ZITRONE & KNOBLAUCH

Artischockenpasta mit Zitronen-Knoblauch-Bröseln

Pasta ai carciofi con crumble all'aglio e limone

FÜR 4 PERSONEN

1 Bund Petersilie
155 ml natives Olivenöl extra
3 Knoblauchzehen
3 EL Butter
1 Biozitrone (abgeriebene Schale)
70 g Semmelbrösel
400 g Casarecce
3 Stiele Minze
400 g Artischockenherzen in Lake (Glas)
180 g Ricotta
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Petersilie waschen, trocken schütteln und 3 Stiele beiseitelegen. Blättchen von den übrigen Stielen abzupfen und in einem hohen, schmalen Gefäß mit 125 ml Olivenöl und etwas Salz mit dem Stabmixer pürieren. Den Mix bis zum Servieren durchziehen lassen.

2 Für die Brösel 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In einer Pfanne Butter und 1 EL Olivenöl erhitzen, Zitronenschale, Knoblauch und Semmelbrösel darin unter Rühren anrösten, die Mischung dann etwas abkühlen lassen.

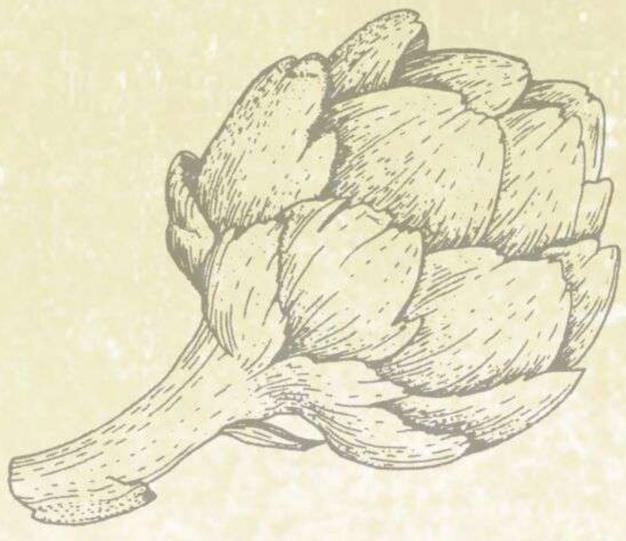
3 Die Casarecce nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Den übrigen Knoblauch schälen und hacken. Die eingelegten Artischocken gut abtropfen lassen, halbieren und mit dem Knoblauch in einer großen Pfanne im restlichen Olivenöl 2–3 Minuten anbraten.

4 Die Casarecce abgießen und tropfnass mit dem Ricotta in die Pfanne geben. Alles gut durchschwenken und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilienblättchen von den übrigen Stielen zupfen, mit der Minze unter die Pasta heben. Die Pasta auf Teller verteilen, mit den würzigen Bröseln bestreuen und mit dem Petersilienöl beträufeln. Das Gericht sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***35 Minuten***

✳ Variante

AL FORNO Die Brösel werden zur knusprigen Kruste: Früher wurde kostbarer Parmesan häufig mit Semmelbröseln gestreckt und über Lasagne, Aufläufe & Co. gestreut. Wir finden: kein Arme-Leute-Essen, sondern echt lecker! Geben Sie die gekochte Pasta, Artischocken, Knoblauch sowie den mit 200 g Sahne, Salz und Pfeffer verrührten Ricotta in eine Auflaufform, bestreuen alles mit Bröseln, Butter und 70 g geriebenem Parmesan und backen es im 200 °C heißen Backofen goldbraun.



Ganz unkompliziert zuzubereiten:
In einem Topf garen Penne mit

TOMATENSUGO & BROKKOLI

Einfache One-Pot-Penne mit Brokkoli

Penne ai broccoli „one pot“

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Brokkoli*
400 g Penne
1 EL Tomatenmark
1 TL getrockneter Oregano
1 TL Gemüsebrühepulver
400 g stückige Tomaten (Dose)
2 EL natives Olivenöl extra
4 Stiele Basilikum
50 g geriebener Mozzarella
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Brokkoli putzen, in Röschen teilen und waschen, dann in einem möglichst breiten Topf in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Rohe Penne in den Topf geben. Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark, Oregano, Brühepulver, Tomaten, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer sowie 750 ml kochendes Wasser dazugeben. Alles kurz durchrühren und abgedeckt zum Kochen bringen. Die Pasta dann ohne Deckel 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Dabei immer wieder gut durchrühren.

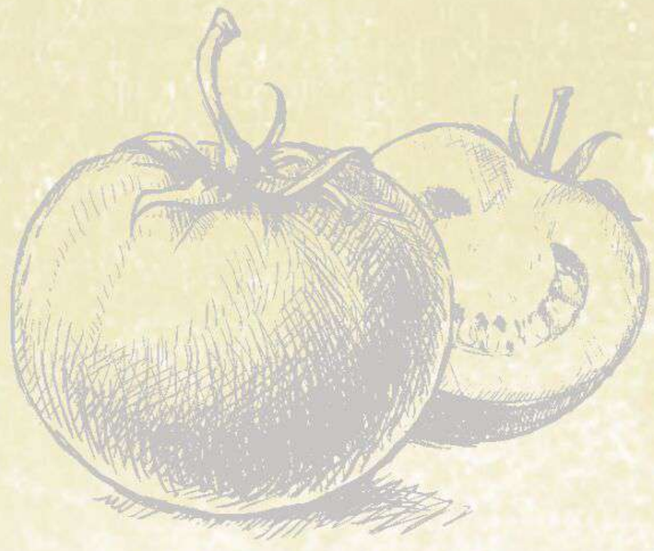
3 In der Zwischenzeit das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und nach Belieben in Streifen schneiden. Bis zum Servieren beiseitelegen. Die Brokkoliröschen zu den Nudeln geben, vorsichtig unterheben und alles weitere 3–4 Minuten kochen, bis die Penne al dente sind.

4 Die Pasta mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das Gericht mit geriebenem Mozzarella sowie Basilikum bestreuen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***40 Minuten***

* Warenkunde

BROKKOLI Der grüne Bruder des Blumenkohls wird in Europa hauptsächlich in der Gegend um Verona angebaut. Er liefert viel Provitamin A, das, im Körper zu Vitamin A umgewandelt, für gesunde Augen sowie Haut sorgt. Seine sekundären Pflanzenstoffe wirken antioxidativ und antibakteriell und unterstützen somit das Immunsystem.



Ideal für den Feierabend

FOTOS Nik Merkulov/Shutterstock.com (1); © StockFood/für ZS Verlag (1) | ILLUSTRATION Sketch Master/Shutterstock.com (1)

Herrlich cremig und deftig

FOTOS © StockFood/Hilden Smith, Eva (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Gala_Kan (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Alhontess (1)

Das ganz große Pastaglück:
Pappardelle in Sahnesoße mit

PFIFFERLINGEN & PARMESAN

Pappardelle mit Pfifferlingen, Parmesan, Sahne und Dill

Pappardelle con finferli, parmigiano, panna e aneto

FÜR 4 PERSONEN

400 g kleine Pfifferlinge *
2 Schalotten
1/2 Bund Dill
1/4 Bund Schnittlauch
500 g Pappardelle
1 EL natives Olivenöl extra
1 EL Butter
50 ml Weißwein
200 g Sahne
50 g grob geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pfifferlinge putzen und je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

2 Die Pappardelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin bei großer Hitze anbraten, bis das austretende Wasser verdampft ist. Die Butter dazugeben und kurz aufschäumen lassen. Schalotten dazugeben und glasig dünsten. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit dem Weißwein ablöschen. Dann die Sahne angießen und die Soße kurz bei mittlerer Hitze cremig einköcheln lassen.

3 Die Pappardelle abgießen, kurz abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Die Soße mit den Pfifferlingen darauf verteilen. Die Pasta mit Dill und Schnittlauch bestreuen und mit etwas Pfeffer würzen. Das Nudelgericht mit dem grob geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***35 Minuten***

* Warenkunde

PFIFFERLINGE Der würzige Speisepilz ist hierzulande von Frühsommer bis in den Herbst frisch erhältlich. Für den Eigenbedarf kann er auch selbst im Wald gesammelt werden. Zu finden ist er dort vor allem in der Nähe von Fichten und Rotbuchen. Pfifferlinge bestehen zu 92 Prozent aus Wasser, liefern viele Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß, Eisen, Kalium und Niacin.

Kürbistortellini mit Salbeibutter auf geschwenktem Radicchio

Tortellini di zucca con burro, salvia su radicchio in padella

FÜR 4 PERSONEN

150 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
75 g Hartweizengrieß
2 Eier
4 EL natives Olivenöl extra
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 roter Peperoncino
750 g Hokkaidokürbis
100 g Pinienkerne
150 ml Gemüsebrühe
60 g frisch geriebener Parmesan
600 g Radicchio*
1/2 Bund Salbei
1 EL Zucker
1 Bioorange (Saft)
50 g Butter
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, Hartweizengrieß, Eier, 1 EL Olivenöl und 1/2 TL Salz in eine Schüssel geben und kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig zu krümelig sein, esslöffelweise noch etwas Wasser dazugeben. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und bei Zimmertemperatur 60 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen für die Füllung Schalotten und Knoblauch schälen. Beides in feine Würfel schneiden. Den Peperoncino waschen und ebenfalls würfeln. Hokkaidokürbis waschen, von Kernen und Fasern befreien und auf der Küchenreibe raspeln. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

3 2 EL Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Kürbisraspel dazugeben und ebenfalls andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Gemüsebrühe dazugeben und alles in ca. 30 Minuten weich dünsten. Die Mischung anschließend mit einem Kartoffelstampfer zu einer cremigen Masse verarbeiten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Parmesan unter die Creme rühren. Etwa 1/3 der Pinienkerne fein hacken und ebenfalls unterheben.

4 Radicchio waschen und trocken tupfen, dann der Länge nach vierteln und vom Strunk befreien. Salbei waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

5 Den Teig mithilfe der Pastamaschine ca. 2 mm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher Kreise (Ø 5 cm) ausstechen und diese mit etwas Mehl bestäuben. 1 TL Füllung auf die Mitte jedes Teigkreises geben. Den Rand jeweils mit etwas Wasser befeuchten, die Kreise erst zu Halbmonden zusammenklappen, dann die Spitzen zusammendrücken und gleichzeitig die runde Seite des Halbmonds nach oben klappen. Auf diese Weise den gesamten Teig und die gesamte Kürbisfüllung zu Tortellini verarbeiten.

6 Die Tortellini in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. In der Zwischenzeit das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Radicchio darin bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Zucker bestreuen, diesen karamellisieren lassen. Alles mit Orangensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Salbei und tropfnasse Tortellini darin schwenken. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Radicchio sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***2 Stunden***

✻ Warenkunde

RADICCHIO Der zu den Zichorien zählende, aus Italien stammende Radicchio kann roh als Salat oder gegart als Gemüse verzehrt werden. Typische Merkmale sind der bittere Geschmack durch Bitterstoffe, die appetitanregend und verdauungsfördernd wirken, sowie seine leuchtende Farbe, die durch die sekundären Pflanzenstoffe der Anthozyane verursacht wird. Sie können antioxidativ, entzündungshemmend und gefäßschützend wirken.

Etwas Besonderes für liebe Gäste

FOTOS Alessio Orru/Shutterstock.com (1); Ira Leoni (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/seamartini (1)

Farfalle mit Rucola und gegrillten Nektarinen

Farfalle con rucola e pesche noci grigliate

TITEL-REZEPT

FÜR 4 PERSONEN

400 g Farfalle
4-6 Nektarinen
6-7 EL natives Olivenöl extra
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
75 ml heiße Gemüsebrühe
2-3 EL körniger Senf
1 EL Ahornsirup
1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
1 /2 TL edelsüßes Paprikapulver
2 Kugeln Mozzarella
2 Bund Rucola
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Farfalle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen Nektarinen waschen, halbieren und vom Stein befreien. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden, die Schnittflächen mit 2–3 EL Öl bestreichen und die Nektarinenspalten auf dem heißen Grill 4–5 Minuten grillen. Alternativ können Sie auch eine Grillpfanne verwenden.

2 Schalotte und Knoblauch schälen, beides sehr fein würfeln und mit der heiße Brühe übergießen. Senf, Ahornsirup, Zitronensaft und -schale, Paprikapulver, übriges Öl, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles kräftig verquirlen.

3 Farfalle abgießen, kurz abtropfen lassen und mit der Senfsoße vermengen. Mozzarella abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Rucola, Mozzarella und gegrillte Nektarinen vorsichtig unter die Farfalle heben und das Gericht sofort servieren.

TIPP: Auch andere Obstsorten bieten sich gut zum Grillen an. Probieren Sie z. B. Aprikosen, Melone oder Feigen.

ZUBEREITUNGSZEIT ***35 Minuten***

Variante

AUFGESPIESST Stecken Sie die Nektarinenspalten abwechselnd mit Zucchinistücken und Kirschtomaten auf gewässerte Holzspieße, bestreichen alles mit Olivenöl und grillen die Spieße dann auf dem heißen Grill. Dazu al dente gegarte, ausgekühlte Farfalle mit Senfsoße, Rucola und Mozzarella als Nudelsalat reichen.

Farfalle mit Zitronensoße, Zuckerschoten und Erbsen

Farfalle al limone con taccole e piselli

FÜR 4 PERSONEN

400 g Zuckerschoten
1 Schalotte
3 Stiele Minze
300 g gepalte Erbsen
400 g Farfalle
2 EL natives Olivenöl extra
300 ml Gemüsebrühe
1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
200 g Frischkäse
100 g Pistazienkerne, gehackt*
1/2 TL Chiliflocken
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

* Warenkunde

PISTAZIEN Die kleinen grünen Kerne haben es in sich: 100 Gramm Pistazien enthalten etwa 53 Gramm Fett. 90 Prozent davon sind ungesättige Fettsäuren, die vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und dabei helfen können, einen zu hohen Cholesterinspiegel wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Am besten ungesalzen verzehren.

1 Die Zuckerschoten waschen und putzen, ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken. Erbsen und Zuckerschoten in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Die Farfalle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zitronensaft und Frischkäse dazugeben. Die Mischung glatt rühren, einmal aufkochen und bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Die Minze dazugeben und die Soße mit dem Stabmixer pürieren, dann mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Pistazien ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Farfalle abgießen und mit Zuckerschoten und Erbsen vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit der Zitronensoße beträufeln, mit Pistazien und Chiliflocken garnieren und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***

FOTOS © StockFood/Schall, Ewgenija (1); Ira Leoni (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/dionisvero (1) | **ILLUSTRATIONEN** Sketch Master/Shutterstock.com (2); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Alhontess (1)

SFIZIOSI STUZZICHINI

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); © StockFood/Bauer Syndication (1); Ira Leoni (3)

Köstliche Kleinigkeiten

Wenn sich der kleine Hunger meldet, kommen Leckereien wie **FRITTATA UND TRAMEZZINI** gerade recht. Sehen Sie, welche Häppchen wir außerdem für Sie bereithalten

BLÄTTERTEIGPÄCKCHEN

mit Spargel

Rezept auf Seite 33

Mit einem Happs sind die im Mund!

Ausgebackene Gemüse-Reis-Bällchen mit zweierlei Dips

Frittelle di riso e verdure con due dip

FÜR 4 PERSONEN

150 g Reis • 1 l heiße Gemüsebrühe • 300 g Karotten 2 Zwiebeln • 2 Eier • 150 g frisch geriebener Pecorino 150 g Semmelbrösel • 30 g Mehl • reichlich Butterschmalz zum Ausbacken • 1 kleiner roter Peperoncino 1 Knoblauchzehe • 3 Stiele Basilikum • 400 g Strauchtomaten • 2 EL natives Olivenöl extra • 1 EL Tomatenmark • 1-2 TL flüssiger Honig • 1 Bund Petersilie • 100 g Frischkäse • 150 g Schmand • 1-2 EL Biozitronensaft 50 g frisch geriebener Parmesan • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Reis in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und in der heißen Gemüsebrühe nach Packungsangabe garen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen die Karotten schälen und fein raspeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln, 1/4 für die Salsa beiseitestellen.

2 Karotten, Zwiebeln, Eier, Pecorino, 50 g Semmelbrösel, Mehl, etwas Salz und Pfeffer zum Reis geben und alles gut vermengen. Restliche Semmelbrösel auf einen Teller geben. Aus der Masse kleine Bällchen formen und in den Semmelbröseln wenden. Das Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Inzwischen Peperoncino waschen, putzen, entkernen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und grob würfeln.

4 Das Öl in einem Topf erhitzen, übrige Zwiebeln, Peperoncino und Knoblauch darin andünsten. Tomaten und Tomatenmark dazugeben. Alles aufkochen und 10 Minuten einkochen lassen. Basilikum unterrühren. Salsa mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.

5 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Frischkäse, Schmand, Zitronensaft und Parmesan glatt rühren. Petersilie unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beide Dips mit den ausgebackenen Gemüse-Reis-Bällchen anrichten und das Gericht servieren.

TIPP: Die Bällchen lassen sich auch sehr gut auf Vorrat zubereiten. Einfach formen, panieren und portionsweise einfrieren, dann bei Bedarf aus dem Tiefkühlschrank entnehmen und in heißem Fett ausbacken.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***90 Minuten***

Paprika-Frittata mit Ricotta

Frittata di peperoni con la ricotta

FÜR 4 PERSONEN

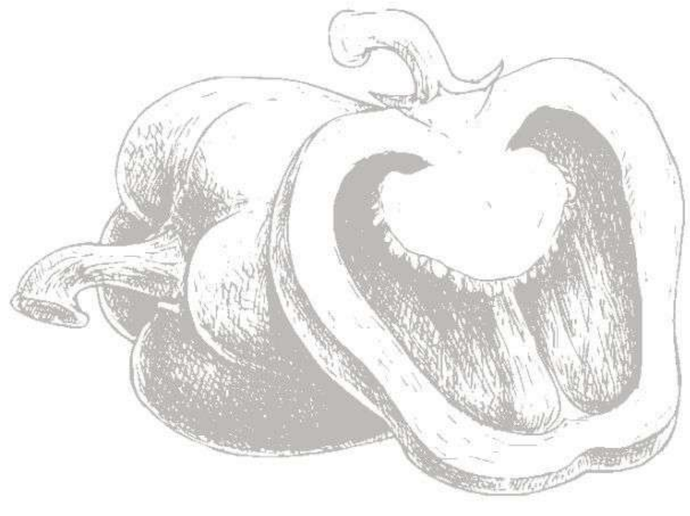
2 große rote Paprikaschoten • 1 grüne Paprikaschote 2 Knoblauchzehen • 1/2 Bund Basilikum • 2 EL natives Olivenöl extra • 8 Eier • 2 EL frisch geriebener Parmesan 175 g Ricotta • 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

2 In einer beschichteten ofenfesten Pfanne (Ø ca. 22 cm) das Olivenöl erhitzen. Paprikastreifen und Knoblauch darin 3–4 Minuten andünsten.

3 Eier und Parmesan verquirlen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Mix auf das Gemüse gießen und die Hälfte vom Basilikum darüberstreuen. Ricotta glatt rühren und in kleinen Klecksen darauf verteilen. Die Frittata im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten backen, dann mit übrigem Basilikum garnieren, in Stücke schneiden und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***50 Minuten***



FOTOS Ira Leoni (1); © StockFood/Bauer Syndication (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/pleshko74 (1)

Kleine Spieße mit Zucchini, gelben Kirschtomaten und Mozzarella

Spiedini di zucchine, ciliegini gialli e mozzarella

FÜR 4 PERSONEN

2 kleine Zucchini • 8 gelbe Kirschtomaten • 125 g Mini-Mozzarellakugeln • 3 EL heller Balsamicoessig • 1 TL Senf • 1 TL flüssiger Honig • 5 EL natives Olivenöl extra 4 Stiele Basilikum • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

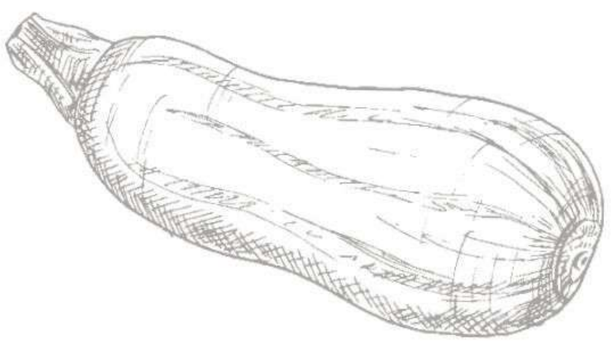
1 Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Mozzarellakugeln abgießen und abtropfen lassen. Zucchini, Kirschtomaten und Mozzarella abwechselnd auf Holzspieße stecken.

2 Für das Dressing Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Olivenöl darunterschlagen. Das Dressing über die Gemüsespieße träufeln und diese abgedeckt ca. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Vor dem Servieren wieder Zimmertemperatur annehmen lassen.

3 Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Gemüsespieße mit dem Basilikum garnieren und servieren.

TIPP: Diese Spießchen lassen sich sehr gut vorbereiten und machen sich auch toll im Picknickkorb!

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***20 Minuten zzgl. 2 Stunden Kühlzeit***



Fächerbrot mit Bärlauchbutter

Pulled apart bread con burro all'aglio orsino

FÜR 1 BROT (LÄNGE CA. 30 CM)

300 g Mehl (Type 405) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 250 g Mehl (Type 550) • 1 Würfel Hefe • 1 TL Zucker 325 ml lauwarme Milch • 220 g weiche Butter • etwas Salz 40 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas) • 20 Bärlauchblätter • 100 g geriebener Mozzarella

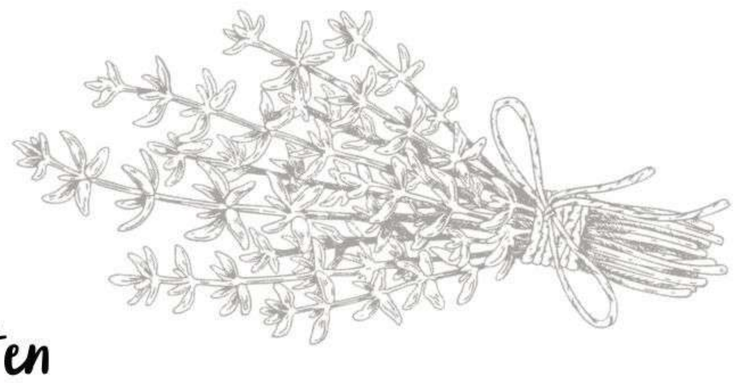
1 Beide Mehlsorten in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinbröckeln, mit Zucker bestreuen, mit etwas Milch verrühren und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten ruhen lassen.

2 Restliche lauwarme Milch, 2 EL Butter und 1 TL Salz zum Vorteig geben, alles gut verkneten und weitere ca. 30 Minuten ruhen lassen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Bärlauch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Käse mit Bärlauch, der übrigen Butter und etwas Salz vermischen.

3 Die Tomatenwürfel unter den Teig kneten und den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 50 x 40 cm) ausrollen. Die Buttermischung auf dem Hefeteig verstreichen. Den Teig dann längs in 5 Streifen schneiden, diese ziehharmonikaförmig zusammenlegen und senkrecht in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (Länge ca. 30 cm) stellen. Den Teigling abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Das Fächerbrot im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun backen. Mithilfe des Backpapiers aus der Form heben, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und lauwarm oder ausgekühlt servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***80 Minuten zzgl. 70 Minuten Ruhezeit***



Varianten

DIE BÄRLAUCHSAISON IST VORBEI? Gar kein Problem, Sie können das grüne Frühlingskraut in diesem Brot auch gut durch andere Kräutersorten (z. B. Basilikum, Petersilie oder eine Mischung aus unterschiedlichen Sorten), durch Blattgemüse wie Spinat oder aber durch Rucola ersetzen. Auch beim Käse können Sie variieren. Mit Taleggio oder Fontina wird das Brot herrlich würzig.

Extrawürzig dank Bärlauch

FOTOS Ira Leoni (1); Frauke Antholz (1) | **ILLUSTRATIONEN** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/seamartini (1), Kseniia Gorova (1)

Leckere Brote mit bitterer Note

Tramezzini mit Ricottacreme und Radicchio

Tramezzini con crema di ricotta e radicchio

FÜR 4 PERSONEN

1 Bioorange • 1 Zwiebel • 2 Stiele Thymian • 150 g Ricotta • 40 g frisch geriebener Parmesan • 150 g Radicchio 1 EL natives Olivenöl extra • 1 EL flüssiger Honig 8 Scheiben Tramezzini-Brot* • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Orange heiß abwaschen und trocken reiben. 2 TL Schale abreiben, dann 1/2 Frucht auspressen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Ricotta in einer Schüssel mit Parmesan, Thymian sowie Orangenschale glatt rühren. Die Ricottacreme mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Den Radicchio vom Strunk befreien und in einzelne Blätter teilen. Diese waschen und trocken schleudern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Radicchio darin goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und salzen. Honig und Zwiebel in die Pfanne geben und ohne Rühren 3 Minuten karamellisieren lassen. Alles mit dem Orangensaft ablöschen und den Radicchio wieder dazugeben.

3 Die Tramezzini-Brotscheiben mit dem Nudelholz etwas flacher rollen, dann mit der Ricottacreme bestreichen. Den noch warmen Radicchio auf der Hälfte der Brotscheiben verteilen und mit den übrigen Scheiben zudecken. Die Tramezzini diagonal halbieren und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***20 Minuten***

FOTOS Frauke Antholz (1); Ira Leoni (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Akalak (1)

Warenkunde

TRAMEZZINI-BROT Die dünnen Weißbrotscheiben sind dem gewöhnlichen Weizentoastbrot sehr ähnlich, abgesehen von zwei Merkmalen: Tramezzini-Brotscheiben sind rechteckig und lang, zudem sind sie deutlich dünner. Die italienische Spezialität ist im Delikatessenladen oder online, z. B. über ***www.andronaco-shop.de,*** erhältlich. Alternativ können Sie jedoch auch das klassische Toastbrot verwenden: Von der Rinde befreien und mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Das Brot anschließend wie im Rezept beschrieben belegen und genießen.

Blätterteigpäckchen mit Spargel

Fagottini di pasta sfoglia con asparagi

FÜR 4 PERSONEN

750 g grüner Spargel • 4 Stiele Thymian • 6 Stiele Petersilie • 200 g Frischkäse • 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale) • 275 g Blätterteig (Kühlregal) • 60 g frisch geriebener Pecorino • 4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bestreichen • 150 g Rucola • 100 g Kirschtomaten • 2 EL Balsamicoessig • 1 TL flüssiger Honig • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Spargel von den holzigen Enden befreien, im unteren Drittel schälen und waschen. Thymian sowie Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Frischkäse, Zitronenschale, Kräuter sowie etwas Salz und Pfeffer glatt rühren.

2 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blätterteig entrollen, etwas dünner ausrollen und in 4 gleich große Quadrate (10 x 10 cm) schneiden. Jedes Teigstück mit etwas Frischkäsemasse bestreichen und diagonal mit 3–4 Spargelstangen belegen. Jeweils mit Pecorino bestreuen und zwei gegenüberliegende Teigecken über der Füllung gut zusammendrücken.

3 Blätterteigpäckchen mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Blätterteig und Spargel mit Olivenöl bestreichen und die Päckchen im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen. Inzwischen Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Kirschtomaten waschen und halbieren. Olivenöl mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Rucola und Tomaten mit dem Dressing vermengen. Den Salat auf einer Platte anrichten. Die Spargel-Blätterteigpäckchen aus dem Ofen nehmen, darauf anrichten und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Das Gericht sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***50 Minuten***

RATGEBER KRÄUTER

Wir verraten Ihnen Tricks und geben Tipps, wie Kräuter das aromatische i-Tüpfelchen auf Ihren vegetarischen Speisen werden

Kräuter selbst trocknen

Zum Trocknen eignen sich in erster Linie holzige Kräuter, die von sich aus wenig Wasser enthalten. Dazu zählen Rosmarin, Thymian sowie Lorbeer. Die Restwärme nach dem Backen ist ideal, um Kräuter sanft zu trocknen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, dann mit Abstand auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, in den noch warmen Ofen schieben und trocknen lassen. Dabei einen Holzlöffel in die Ofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

KOCHFESTE KRÄUTER

Nicht alle Kräuter eignen sich für jede Art der Zubereitung. Empfindliche Kräuter wie Basilikum und Petersilie fallen bei hohen Temperaturen in sich zusammen. Sie sollten nur im getrockneten Zustand mitgekocht und frisch als Abschluss zum Gericht gegeben werden. Kräuter mit einer festeren Struktur wie Rosmarin, Thymian, Oregano und Salbei geben beim Kochen viel Aroma an die Speise ab. Nehmen Sie sie ggf. vor dem Servieren heraus.

Diese 5 Kräuter der italienischen Küche fördern Ihr Wohlbefinden

Mit ihren einzigartigen Aromen und Düften verfeinern diese Kräuterklassiker nicht nur zahlreiche Gerichte, sondern wirken auf ihre Weise noch gesundheitsfördernd

ROSMARIN Seine grünen, nadelförmigen Blätter schmecken und duften unverwechselbar intensiv, leicht bitter und kampferartig. Als Gewürz- und Heilpflanze beugt Rosmarin Völlegefühl sowie Blähungen vor und enthält Substanzen, die kreislaufanregend und durchblutungsfördernd sind.

BASILIKUM Das mild-aromatische Gewürz hat viele gesundheitsfördernde Eigenschaften dank enthaltener ätherischer Öle wie Linalool, Cineol oder Eugenol. Sie wirken antibakteriell, antimikrobiell und entzündungshemmend.

THYMIAN Eine lange Tradition hat der kräftig würzige, herbe Thymian auch als Heilkraut. Schon bei den Römern war er aufgrund seiner Vielseitigkeit beliebt: Durch die schleimlösende Wirkung helfen seine ätherischen Öle und Gerbstoffe besonders gut bei Husten, zeigen aber auch antioxidative Effekte und können sogar Entzündungen bekämpfen.

SALBEI Der Lippenblütler kann mit seinem leicht bitteren Geschmack nicht nur herzhafte Gerichte verfeinern. Er strotzt vor ätherischem Öl, das antiviral und -bakteriell wirkt, sowie vor Gerbstoffen, die entzündungshemmend sind. Zudem ist Salbei eine wahre Wohltat bei lästigen Hals- und Magenschmerzen.

MINZE Es gibt weltweit mehr als 30 Minzarten mit belebendem, frischem und, je nach Sorte, süßlich-fruchtigem bis scharfem Geschmack. Dank seines hohen Mentholgehalts lindert besonders die bekannte Pfefferminze Erkältungskrankheiten, Magen-Darm-Beschwerden und hilft bei Spannungskopfschmerzen.

EINFACHE KRÄUTERREZEPTE

Mit diesen Kreationen haben Sie stets eine würzige Basis im Vorrats- bzw. (Tief-)Kühlschrank

KRÄUTEREISWÜRFEL

1 Bund Basilikum, 6 Stiele Petersilie, 6 Stiele Thymian, 6 Stiele Estragon, 1/2 Bund Schnittlauch und 6 Blätter Salbei waschen und trocken schütteln, ggf. die Blättchen abzupfen, alles fein hacken und in eine Schüssel geben. 250 ml Wasser dazugießen und die Mischung in einen Eiswürfelbehälter füllen. Falls dieser nicht ganz gefüllt ist, noch etwas Wasser nachfüllen. Alles im Tiefkühlschrank in mindestens 8 Stunden gefrieren lassen.
TIPP: Anstelle von Wasser können Sie auch natives Olivenöl extra oder Gemüsebrühe verwenden. Die Kräutereiswürfel sind gut geeignet zum Würzen von Suppen und Soßen.

BASILIKUMÖL

1 Bund Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, hacken und mit 300 ml Olivenöl und der abgeriebenen Schale von 1/2 Biozitrone pürieren. Den Mix leicht erwärmen, damit sich die Aromen entfalten, dann in eine Flasche füllen, diese verschließen und das Öl an einem kühlen, dunklen Ort (nicht im Kühlschrank) 3 Tage durchziehen lassen. Danach einen Trichter mit einem Kaffeefilter auskleiden und das Öl durchtropfen lassen – das dauert etwas. Das klare Basilikumöl in eine sterile Flasche füllen, diese gut verschließen.

KRÄUTERDRESSING

1 Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. 1/2 Bund Petersilie und 1/2 Bund Schnittlauch waschen, trocken schütteln und hacken. Alle Zutaten mit 30 g Senf, 40 g Zucker, 250 ml Rapsöl sowie 80 ml hellem Balsamicoessig vermischen und in eine sterile Flasche füllen. Im Kühlschrank gelagert ist das Dressing einige Tage haltbar.

KRÄUTERSALZ

Backofen auf 50 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 100 g gemischte Kräuter (z. B. Rosmarin, Oregano, Salbei, Thymian) waschen und trocken schütteln. Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken. Kräuter und Knoblauch auf einem mit Backpapier belegten Backblech flach verteilen. Alles im vorgeheizten Ofen ca. 90 Minuten trocknen, dann auskühlen lassen. Den ausgekühlten Mix mit 200 g feinem Meersalz fein mahlen, dann noch 300 g Meersalz untermischen und das Kräutersalz in Gläser füllen.

FOTOS Archiv (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/fcafotodigital (1), derkeiler (1); Désirée Peikert (4) | **ILLUSTRATIONEN** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/olgaserova (1), Sonya_illustrations (1); Mona Monash/Shutterstock.com (1)

GNOCCHI,
RISOTTO,
POLENTA

Gnocchi, Risotto, Polenta

Sehen Sie auf den folgenden Seiten, wie man die drei Grundzutaten bzw. Gerichte der italienischen Küche **VEGETARISCH KOMBINIERT,** und freuen Sie sich auf neue Inspiration

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); Ira Leoni (2); © StockFood/StockFood Studios/Holsten, Ulrike (1); © StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/mona binner PHOTOGRAPHIE (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

RISOTTO

mit Zuckerschoten und Mascarpone

Rezept auf Seite 45

Besonders würzig durch viel Parmesan

FOTOS Ira Leoni (1); Archiv (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/pleshko74 (1)

Selbst gemachte Gnocchi in einer gelungenen Kombination mit

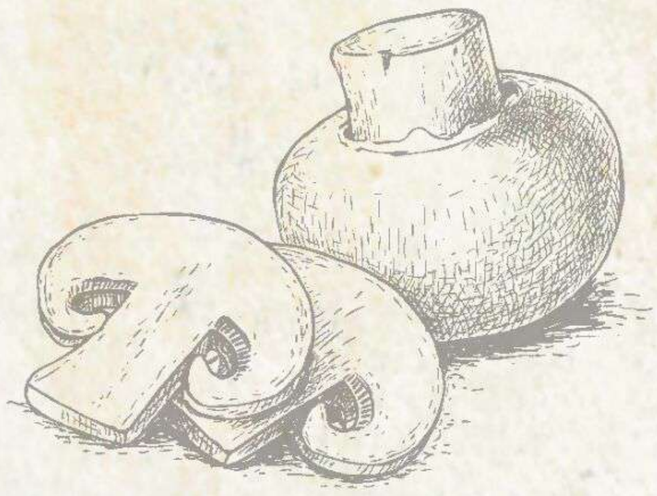
CHAMPIGNONS & PARMESAN

Lauwarmer Gnocchisalat mit Champignons und Parmesandressing

Insalata tiepida di gnocchi con funghi champignon e condimento al parmigiano

FÜR 4 PERSONEN

800 g mehligkochende Kartoffeln
2 EL Butter
etwas frisch geriebene Muskatnuss
75 g Hartweizengrieß
3 EL Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
2 EL Speisestärke
2 Eigelb
400 g Champignons
1 rote Zwiebel
150 g Babyspinat
1 Knoblauchzehe
60 g Parmesan
9 EL natives Olivenöl extra
4 EL heller Balsamicoessig
1 TL Senf
100 ml Gemüsebrühe
3 EL Crème fraîche
1 Prise Zucker
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1 Die Kartoffeln ungeschält in etwas kochendem Wasser je nach Größe 20–25 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und pellen. Noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit 1 EL Butter, Muskat, Salz, Pfeffer, Grieß, Mehl, Stärke und Eigelben zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen.

2 Jede Teigportion auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer ca. 30 cm langen Rolle formen. Von der Rolle 2 cm lange Stücke abschneiden und auf einem Gnocchibrett oder über den Gabelrücken rollen, sodass die typischen Rillen entstehen. Gnocchi in reichlich siedendem Salzwasser 2–3 Minuten garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben und etwas abtropfen lassen.

3 Inzwischen Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Hälfte des Parmesans fein reiben, den Rest in Späne hobeln. Knoblauch, 6 EL Öl, Balsamicoessig, Senf, Brühe und Crème fraîche in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Den geriebenen Parmesan unterrühren und alles mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die gegarten Gnocchi darin bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Herausnehmen und das übrige Öl in der Pfanne erhitzen. Die Pilze darin portionsweise bei großer Hitze scharf anbraten. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann mit den gebratenen Gnocchi, der Zwiebel, dem Babyspinat sowie dem Parmesandressing in einer großen Schüssel vermengen. Den Gnocchisalat auf Teller verteilen, mit gehobeltem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***90 Minuten***

Eine ungewöhnliche Kombination, perfekt für alle Gemüsefans:

POLENTA & BLUMENKOHL

Gebratener Blumenkohl im Polentamantel

Cavolfiore panato con la polenta

FÜR 4 PERSONEN

1 Blumenkohl
2 Eier
ca. 50 g Polentagrieß*
1 TL Kurkumapulver
6 EL Sonnenblumenöl
6 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
200 g Ricotta
ca. 10 Schnittlauchhalme
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Blumenkohl von den Blättern befreien und im Ganzen waschen, dann in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Es ist nicht weiter schlimm, wenn diese dabei nicht vollständig intakt bleiben.

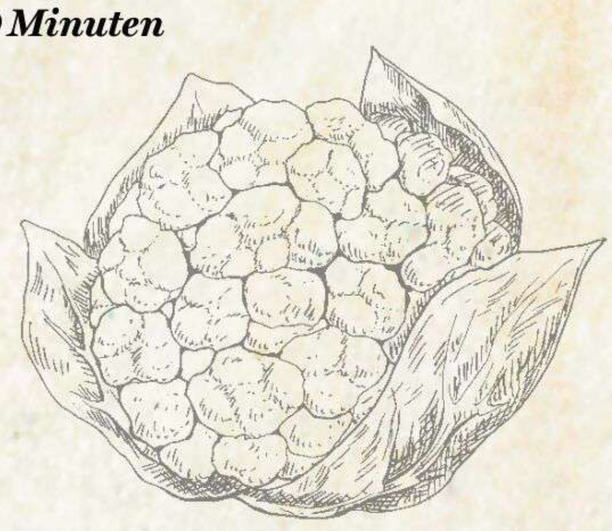
2 In einer großen flachen Schale die Eier verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiteren flachen Schale den Polentagrieß mit Kurkuma vermischen.

3 Die Blumenkohlscheiben vorsichtig in den verquirlten Eiern wenden, dann im Polentagrieß wenden und portionsweise bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten knusprig braten. Den fertig gebratenen Blumenkohl kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann bei 100 °C Ober-/Unterhitze im Ofen warm halten.

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

TIPP: Verfeinern Sie den Ricottadip nach Belieben mit einigen gehackten Oliven oder ersetzen Sie den cremigen Dip durch eine pikante Salsa aus Tomaten.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten***



Warenkunde

POLENTAGRIESS Der Maisgrieß ist in unterschiedlichen Körnungen erhältlich, daher sollten Sie sich bei der Zubereitungszeit an der Packungsangabe orientieren. Polenta ist glutenfrei, liefert Vitamin A und ist zudem gut bekömmlich. Der Grieß ist in der Küche sehr vielfältig einsetzbar.

FOTOS Ira Leoni (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Svetlana Monyakova (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/seamartini (1)

Krosses Gemüse mit cremigem Extra

Gnocchi, Risotto, Polenta

Herrlich aromatisch!

FOTOS © StockFood/StockFood Studios/Holsten, Ulrike (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Yulia Gusterina (1) |
ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Alhontess (1)

Ein vegetarisches Risotto
mit dem kräftigen Geschmack von

OFENTOMATEN & PAPRIKA

Tomaten-Paprika-Risotto mit Parmesan

Risotto al pomodoro con peperoni e parmigiano

FÜR 4 PERSONEN

250 g Kirschtomaten
2 Stiele Thymian zzgl. etwas mehr zum Garnieren
2 Zweige Rosmarin
1 TL Zucker
4 EL natives Olivenöl extra
3 rote Paprikaschoten
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
280 g Risottoreis *
1 EL Tomatenmark
100 ml Weißwein
ca. 1 l heiße Gemüsebrühe
60 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

* Warenkunde

RISOTTOREIS Am gängigsten ist die Sorte Arborio, die für ein cremiges Risotto sorgt. Daneben sind auch Carnaroli und Vialone nano bekannt. Weitere Infos zu den Unterschieden und den Kocheigenschaften finden Sie auf dem Blog von ***www.gustini.de***

1 Den Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Tomaten waschen und halbieren. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen, fein hacken und mit Tomaten, etwas Salz, Zucker und 1 EL Olivenöl vermischen. Den Mix auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden trocknen. Dabei immer wieder den Dampf entweichen lassen. Tomaten aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

2 Den Backofengrill vorheizen. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und die Hälften mit der Hautseite nach oben unter dem Grill in ca. 10 Minuten schwarz rösten. Anschließend mit Frischhaltefolie abgedeckt einige Minuten ruhen lassen. Die Haut entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

3 Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf im restlichen Öl 2–3 Minuten andünsten. Reis und Tomatenmark dazugeben, kurz mitdünsten und mit dem Wein ablöschen. Diesen etwas verkochen lassen und den Reis mit etwas Brühe ablöschen. Den Reis unter gelegentlichem Rühren in ca. 25 Minuten mit leichtem Biss garen. Dabei immer wieder Brühe nachgießen, sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

4 Gegen Ende der Garzeit Parmesan, Paprika und die Hälfte der Tomaten unter das Risotto mischen. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit übrigem Thymian und den restlichen Tomaten garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***3 Stunden***

Gnocchipfanne mit Tomaten, Rucola und Pinienkernen

Padellata tiepida di gnocchi con pomodori, rucola e pinoli

FÜR 4 PERSONEN

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

* Warenkunde

PINIENKERNE Ohne sie ist die italienische Küche kaum vorstellbar. Mit ihrem unverwechselbaren Aroma sind Pinienkerne ein wichtiger Bestandteil von Pesto und verfeinern allerlei Gebäck, wie zum Beispiel die Torta della Nonna (Rezept auf Seite 98).

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

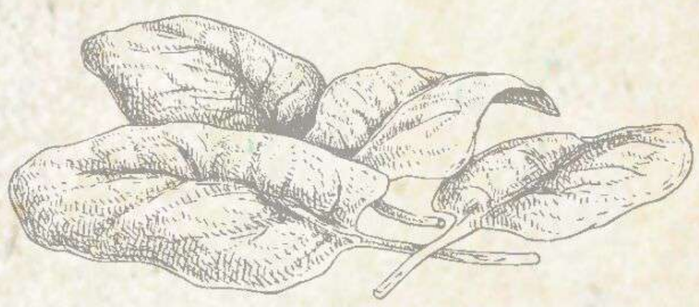
2 Kartoffeln abgießen, noch heiß pellen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit Mehl, Grieß sowie Spinat mischen, salzen und zu einem glatten Teig verarbeiten, diesen dann ruhen lassen. Ggf. noch etwas Mehl dazugeben.

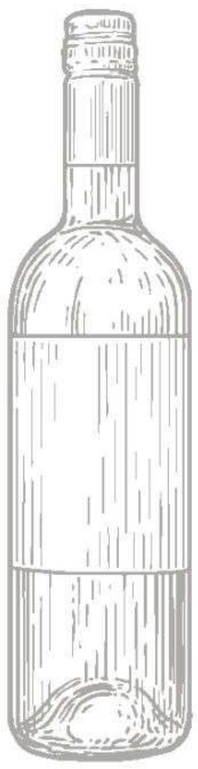
3 Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in schmale Spalten schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

4 Aus dem Gnocchiteig etwa daumendicke Kugeln formen und diese mit etwas Druck über einen Gabelrücken rollen, sodass die typischen Rillen entstehen.

5 Die Gnocchi in kochendem Salzwasser garen, herausheben und abtropfen lassen, dann in einer Pfanne in Olivenöl rundherum braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Vom Herd nehmen. Kurz vor dem Servieren Tomaten, Rucola und Pinienkerne untermengen und alles mit Pecorino bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ***80 Minuten***





Risotto mit Zuckerschoten und Mascarpone

Risotto con taccole e mascarpone

FÜR 4 PERSONEN

1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel
2 EL natives Olivenöl extra
280 g Risottoreis
75 ml trockener Weißwein
750 ml heiße Gemüsebrühe
100 g Zuckerschoten
100 g TK-Erbsen
2 EL Pinienkerne
4 Stiele Basilikum
60 g Mascarpone
3 EL frisch geriebener Parmesan
1 EL Biozitronensaft
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Variante

GEMÜSEVIELFALT Anstelle von Zuckerschoten und Erbsen können Sie für dieses Gericht auch eine Mischung aus grünen Bohnen und Cannellinibohnen verwenden. Brokkoli, grüner Spargel, Babyspinat oder Mangold bieten sich ebenfalls sehr gut an.

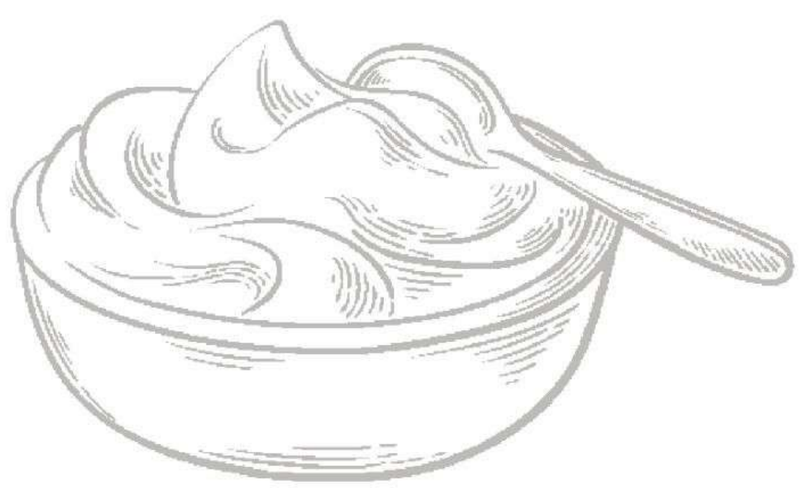
1 Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen, das Weiße der Frühlingszwiebel und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

2 Den Risottoreis kurz mitdünsten, alles mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen. Ca. 200 ml heiße Brühe angießen und unter Rühren verkochen lassen. Nach und nach die restliche Brühe angießen. Das Risotto leicht salzen, pfeffern und weitere 12–15 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren.

3 Inzwischen die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Die Erbsen auftauen lassen. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, die Hälfte davon grob hacken. Frühlingszwiebelgrün, Erbsen und Zuckerschoten unter das Risotto mischen und alles weitere 2–3 Minuten garen.

4 Mascarpone, 1 EL Parmesan und gehacktes Basilikum untermengen und das Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensatz abschmecken. Das Risotto auf Teller verteilen, mit restlichem Parmesan und Pinienkernen bestreuen, mit Pfeffer übermahlen und mit übrigem Basilikum garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***40 Minuten***



FOTOS Ira Leoni (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Pimpay (1), AleksandraKuzmina (1), VectorGoods (1); Getty Images Plus/the-lightwriter (1); © StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/mona binner PHOTOGRAPHIE (1) | **ILLUSTRATIONEN** Sketch Master/Shutterstock.com (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Pimpay (1), AleksandraKuzmina (1), VectorGoods (1)

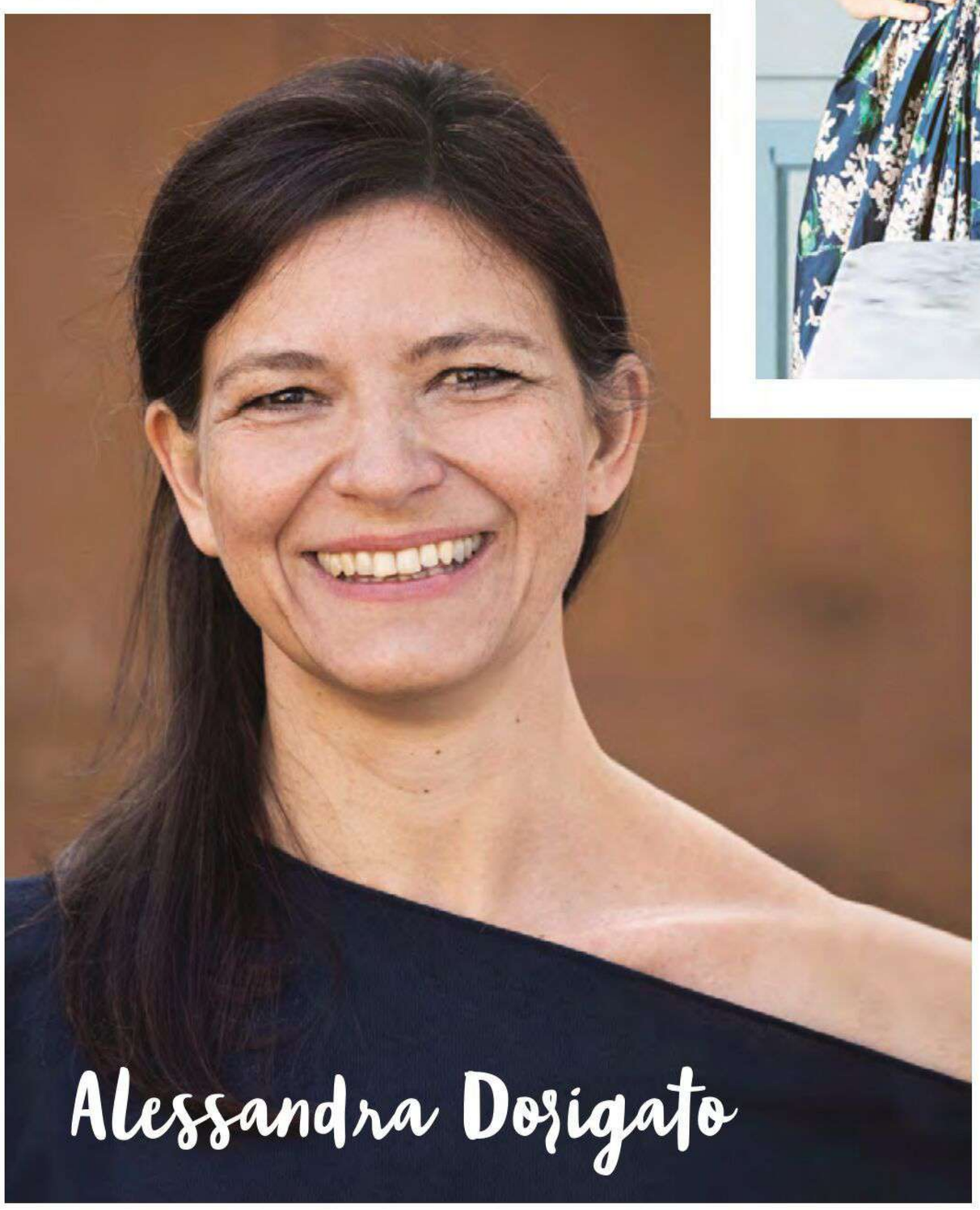
AMANTI DELL'ITALIA

Italien-liebhaberinnen

Mit jeder Menge Leidenschaft gehen **SKYE MCALPINE UND ALESSANDRA DORIGATO** zu Werke, wenn sie italienisch kochen. Lassen Sie sich von ihrer Italienfreude anstecken!

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); © Alessandra Dorigato (2); Skye McAlpine, 2020/Knesebeck Verlag (2); © Anna Stöcher (1); ma3d/Shutterstock.com (1) | **ILLUSTRATIONEN** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1), vectortatu (1), DiViArt (1)

Skye McAlpine


Alessandra Dorigato

ITALIENISCHES LEBENSGEFÜHL
Skye McAlpine liebt das Essen in geselliger Runde

FOTOS Skye McAlpine, 2020/Knesebeck Verlag (1); Nik Merkulov/Shutterstock.com (1); PR (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/DiViArt (1)

Skye McAlpine
GEMEINSAM GENIESSEN

Bei ihr dreht sich alles darum, einfach und lecker zu kochen – am besten für Freunde. Wie sich das entspannt im Alltag einbauen lässt, möchte Skye McAlpine an andere weitergeben

Skye McAlpine liebt nicht nur die italienische Küche, sondern auch, wie Italiener essen. Ob beim einfachen Teller Pasta oder opulenten Weihnachtsmenü, immer versammeln sich Familie und Freunde rund um den Tisch und zelebrieren jede Mahlzeit. Ein Lebensgefühl, das verbindet und Skye McAlpine schon früh kennen- und schätzen gelernt hat. Denn die gebürtige Londonerin verbrachte ihre Kindheit vor allem in Venedig, wo sie schnell bemerkte, dass Italiener beständig über das Essen schwärmen. Noch heute ist daher gutes Essen in geselliger Runde ihre Antriebsfeder. Wenn sie zwischen London und Venedig pendelt, für internationale Titel wie „The Sunday Times“, „Corriere della Sera“, „Vanity Fair“ und „The Guardian“ oder ihren erfolgreichen Blog „From My Dining Table“ schreibt und italienische Kochbücher kreiert. Kein Wunder also, dass zum Beispiel die „Corriere della Sera“ sie vor zwei Jahren zu einer der 50 einflussreichsten Frauen im Bereich Food zählte.

Das Kochen lernte die Wahl-Italienierin durch Erinnerungen aus ihren Kindertagen in der Küche, viele Kochbücher während ihrer Studienzeit, Ratschläge ihrer Mutter und das fleißige Sammeln italienischer Familienrezepte von Freunden. Grundsätzlich begeistert sie sich vor allem für einfaches Essen wie Brathähnchen oder süßes Fenchelpüree mit Parmesan. Gerichte, die man auf den Tisch stellt und an denen sich alle bedienen können. Mit vollen Platten und Schüsseln: kunterbunt durcheinander, unprätentiös, aber immer einladend. Da es ihr selbst oft schwerfiel, das passende Geschirr zu finden, entwickelte sie zuletzt auch eigene Kollektionen wie etwa für den Shop „Tavola“. Für die Autorin muss ein Tisch üppig und lebendig sein – einfach so viel Freude bringen wie das Essen, das darauf serviert wird.

Daher möchte sie in ihren Beiträgen, Büchern und Kochkursen vermitteln, dass es nicht darum geht, beim Kochen das Rad neu zu erfinden oder möglichst kunstfertig zu sein. Sondern etwas auf den Tisch zu bringen, das köstlich aussieht und schmeckt. Gerichte, die schnell gehen und trotzdem etwas hermachen, sind daher ihre unbezahlbaren Lieblinge wie zum Beispiel überbackene Pasta oder Panna-cotta. Für die sparsame und praktisch veranlagte Allrounderin gilt nämlich: Es muss nicht immer ein Riesenaufwand betrieben werden. Entsprechend rät sie auch von Vorspeisen ab, da man ohne sie weniger zu planen und zu spülen hat. Stattdessen ein paar Oliven und Salumi auf dem Tisch, ein paar Crostini oder Radieschen mit Butter und Salz. Basta.

REDAKTIONSTIPP

In diesem Buch können Sie entdecken, wie man einen Tisch einladend deckt sowie italienisches Essen einfach kochen und planen kann, um es mit Freunden zu genießen. Denn für die Autorin Skye McAlpine machen nur wenige Dinge im Leben mehr Freude, als in guter Gesellschaft zu essen. Über 100 Rezepte liefern zahlreiche Inspirationen für das tägliche Abendessen bis hin zur Dinnerparty. Zusätzlich sortiert nach Jahreszeit, Aufwand oder Gästezahl, sind die Rezepte mit vielen Tipps und einladenden Fotos versehen. **Knesebeck Verlag, 30 Euro**

Herzhafte Pasta mit fruchtigem Kick

FOTOS Skye McAlpine, 2020/Knesebeck Verlag (1); Archiv (1); Getty Images/E+/paci77 (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/pleshko74 (1)

Ein Nudelklassiker, der überzeugt
durch die Kombination aus

BIRNE & GORGONZOLA

Tagliatelle mit Gorgonzola, Birne & Walnüssen

Tagliatelle al gorgonzola con pere e noci

FÜR 4 PERSONEN

350 g Tagliatelle
80 g Sahne
450 g Gorgonzola, gewürfelt *
1 große Birne (alternativ 2 kleine)
1 Handvoll Walnusskerne
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und großzügig salzen. Sobald es sprudelnd kocht, die Tagliatelle hineingeben und nach Packungsangabe al dente garen. Inzwischen Sahne und Gorgonzola in einen großen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze erwärmen, bis der Käse fast vollständig geschmolzen ist.

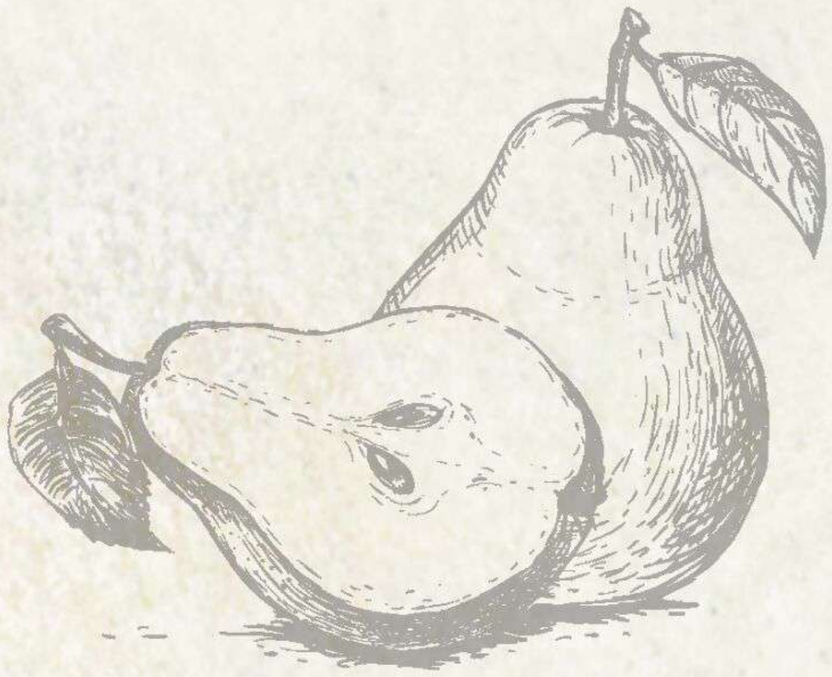
2 Die Birne(n) waschen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Spalten schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Die Tagliatelle abgießen, dabei 60–70 ml Kochwasser auffangen. Die Nudeln samt aufgefangenem Kochwasser zur Gorgonzolasoße geben und alles gründlich vermischen. Birnenspalten und Walnüsse dazugeben, alles erneut gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta auf Teller verteilen und sofort servieren.

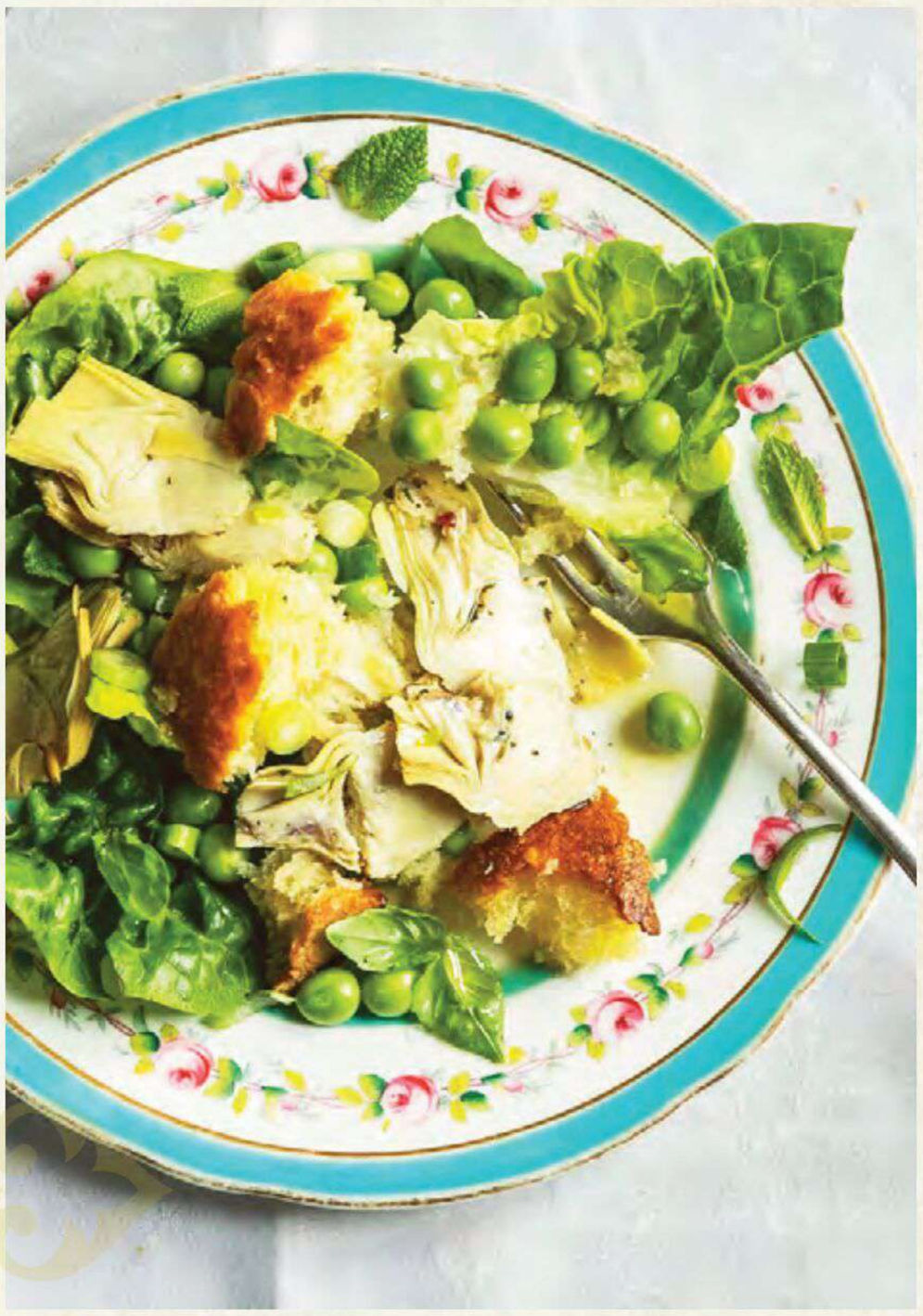
TIPP: Wer mag, röstet die Walnusskerne vor dem Hacken ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne an, bis sie beginnen zu duften. So werden sie noch aromatischer.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***25 Minuten***

* Warenkunde

GORGONZOLA Der würzig-pikante Blauschimmelkäse stammt aus dem gleichnamigen Ort in der Lombardei. Er wird aus Kuhmilch hergestellt und oft in den Varianten piccante, dolce und mit Mascarpone geschichtet angeboten. Weil der Käse so cremig ist und über gute Schmelzeigenschaften verfügt, eignet er sich perfekt für das Zubereiten von Soßen für Pasta, Gemüse oder Fleisch.





Panzanella mit Gartenerbsen und Artischocken

Panzanella con piselli e carciofi

FÜR 4 PERSONEN

200 g altbackenes Brot mit Kruste (am besten Ciabatta)
6 EL natives Olivenöl extra • 1 Biozitrone (Saft) • einige Meersalzflocken • 150 g frisch gepalte Gartenerbsen
6-8 gegrillte Artischocken in Lake (Glas), in Scheiben
2 Frühlingszwiebeln in dünnen Ringen • 2 Romanasalat-herzen • 1 Handvoll Minzblättchen • 1 Handvoll Basilikum-blättchen

1 Das Brot in mundgerechte Stücke zupfen und in eine große Schüssel geben. In einer zweiten Schüssel Olivenöl, Zitronensaft und 1 großzügige Prise Meersalzflocken mit einer Gabel verquirlen, dann über das Brot träufeln. Erbsen, Artischocken und Frühlingszwiebeln dazugeben und alles gründlich vermengen.

2 Kurz vor dem Servieren Salatblätter, Minze und Basilikum waschen, trocken schleudern, grob zerzupfen und in die Schüssel geben. Den Brotsalat noch einmal gründlich mischen, dann auf Teller verteilen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***20 Minuten***

Mit Senf und Parmesan überbackener Lauch

Porri al forno con senape e parmigiano

FÜR 4–6 PERSONEN

6 Stangen Lauch • 170 ml Gemüsebrühe • 1 EL Dijonsenf 2 EL körniger Senf • 250 g Sahne • 60 g frisch geriebener Parmesan • 20 g gesalzene Butter in Stückchen

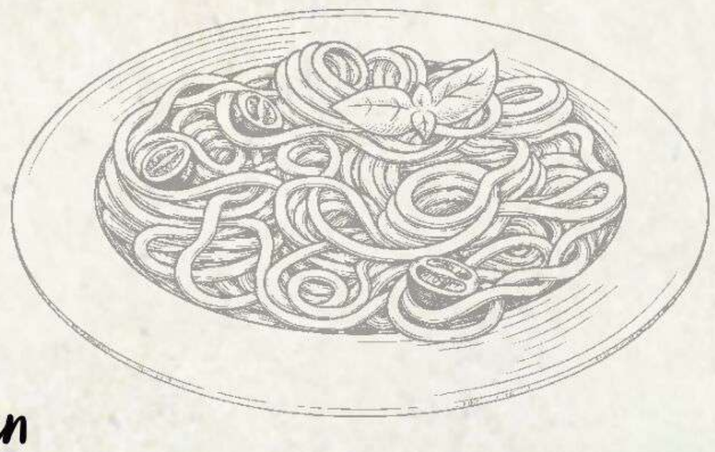
1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lauchstangen waschen, putzen, in 5 cm lange Stücke schneiden und aufrecht stehend in eine ofenfeste Pfanne oder Auflaufform stellen.

2 Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, beide Senfsorten unterrühren und die Soße über die Lauchstücke gießen. Die Auflaufform abdecken und alles 10 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

3 Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und die Sahne angießen, den Parmesan auf die Lauchstücke streuen und die Butterstückchen darauf verteilen. Das Gratin offen ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Soße Blasen wirft und der Lauch goldbraun gratiniert ist. Ggf. mit Alufolie abdecken. Das Gratin servieren.

TIPP: Das Gratin lässt sich am Vortag vorbereiten. Nach Schritt 2 einfach aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und kalt stellen. Am nächsten Tag Sahne, Parmesan und Butter ergänzen und das Gratin goldbraun backen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***50 Minuten***



Beilagen

DER GRATINIERTE LAUCH ist ein tolles vegetarisches Hauptgericht. Sie können ihn jedoch auch als Gemüsebeilage zu al dente gegarter Pasta Ihrer Wahl servieren. Wenn Sie Soße lieben, können Sie die Mengen von Brühe, Senfsorten und Sahne verdoppeln. Das gratinierte Gemüse auf Teller verteilen, die gegarte Pasta mit der Senfsoße in der Auflaufform vermengen und zum Lauch servieren. Neben Pasta passen auch gebratene Polentaschnitten oder selbst gemachte Gnocchi sehr gut zum gratinierten Lauch. Wenn es schnell gehen muss, Ciabatta zum Gericht reichen.

Würziges Gemüsegratin

FOTOS Skye McAlpine, 2020/Knesebeck Verlag (2) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Igor Masalitin (1)

Granita in drei Varianten

Rezepte auf Seite 58

MIT HERZBLUT
Alessandra Dorigato möchte italienische Klassiker bewahren

FOTOS Nik Merkulov/Shutterstock.com (1); © Alessandra Dorigato (1); © Anna Stöcher (1); PR (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/DiViArt (1)

Alessandra Dorigato
MIT BESONDERER NOTE

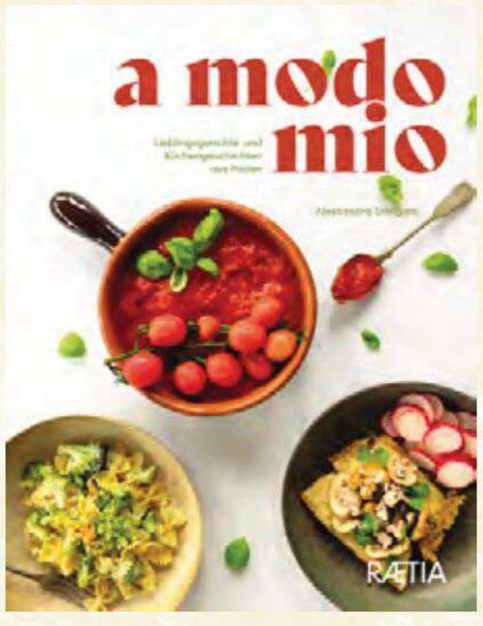
Miteinander zu kochen und zu genießen, sind magische Zutaten, die für Alessandra Dorigato aus einfachen Gerichten Besonderes machen. Das vermittelt sie auch in ihren Büchern und Kursen

Auf ihre Art – a modo mio, wie sie auch ihren Food-Blog nennt – möchte Autorin Alessandra Dorigato dafür sorgen, dass in unserem hektischen Alltag mit Fertiggerichten und Restaurants die authentischen Klassiker ihrer italienischen Heimat nicht untergehen. Am Herzen liegen ihr vor allem unkomplizierte Alltagsgerichte, Speisen mit großer Geschichte oder fast vergessene Rezepte aus verschiedenen Regionen Italiens von Trentino-Südtirol bis Sizilien. Dafür schreibt die in Wien lebende Italienerin für die Zeitung „Der Standard“ und ist auch regelmäßig im österreichischen Fernsehen zu Gast. Daneben veranstaltet sie verschiedene Pasta-Workshops, in denen sie neben der italienischen Küche auch ein wenig Dolce Vita vermitteln möchte.

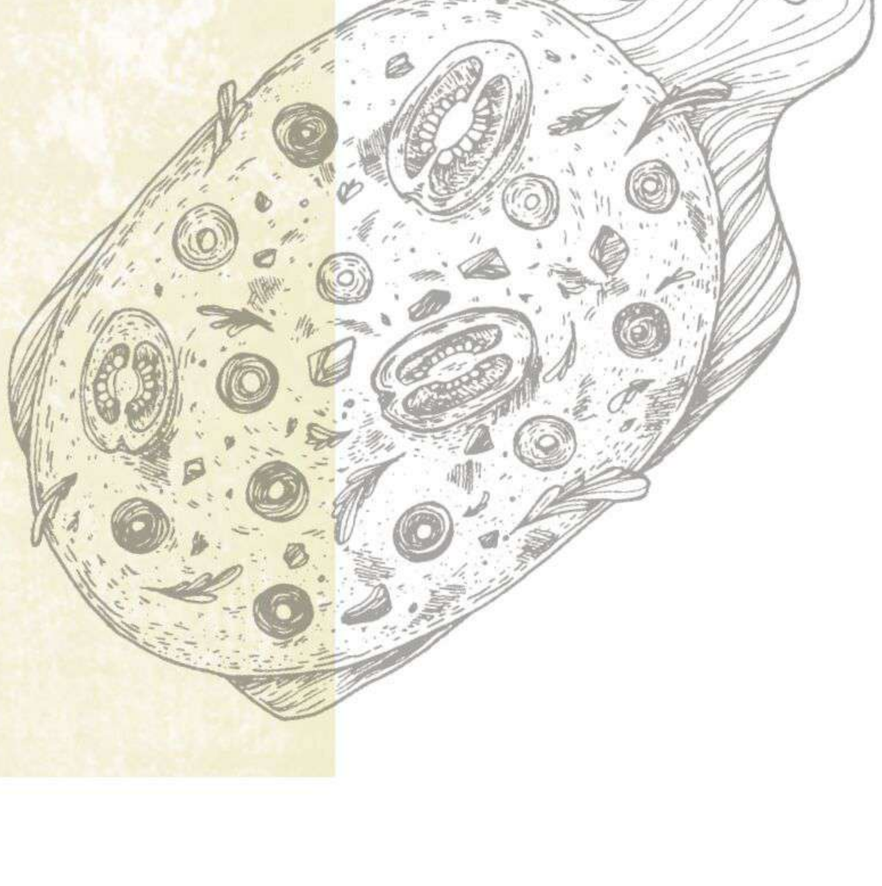
Denn schon seit Kindertagen weiß sie, dass leckeres Essen aus mehr besteht als aus der Summe seiner Zutaten. Egal zu welcher Uhrzeit sie als Kind in die Küche kam, traf sie auf ihre Nonna Nina oder Mamma Maria. Dort war das Herz des Hauses in der Lombardei und im Trentino. Es wurde in Töpfen gerührt, wurden Obst, Gemüse und Kräuter geputzt, Neuigkeiten ausgetauscht, wurde diskutiert und gelacht. Alessandra Dorigato liebt viele Rezepte heute noch so, wie sie sie als Kind geliebt hat: Lasagne, Apfelkuchen und fruchtiges Gelato. Ihre Rezepte dazu teilt sie ebenso gern wie passende Anekdoten, praktische Gnocchi-Geheimnisse oder wichtige Risotto-Gebote.

Weitere Inspirationen holt sie sich aber nicht nur aus zahlreichen Rezeptsammlungen ihrer Familie und Freunde, die – wie in Italien üblich – über Generationen weitergegeben und ergänzt werden, sondern auch aus alten Kochbüchern. Das sind sowohl einfache Gerichte mit alltäglichen und regionalen Zutaten, wie etwa Tomaten aus Kampanien, Zucchiniblüten aus Sizilien, Bohnensorten aus der Toskana oder Schafskäse aus Sardinien. Aber ebenso solche Gerichte, die etwas mehr Zuwendung benötigen, wie Gnocchi, Ravioli, Mostarda oder geschmorte Braten. Möglichst wenige Zutaten, dafür aber frische und saisonale zu verwenden, ist für die zweifache Mutter besonders wichtig. Natürlich auch bei ihren favorisierten Antipasti, Salaten und vegetarischen Gerichten. Einige Beispiele dazu finden Sie auf den folgenden Seiten. Lassen auch Sie sich dazu einladen, was Alessandra Dorigato am meisten Freude bereitet: für und mit anderen zu kochen, stundenlang gemeinsam an einem Tisch zu sitzen, ausgiebig zu essen und zu plaudern.

REDAKTIONSTIPP



In ihrem Buch „a modo mio“ präsentiert Alessandra Dorigato ihre besten Rezepte aus der authentischen italienischen Küche. Diese sind zumeist vegetarisch, unkompliziert sowie alltagstauglich und reichen von Salaten, Antipasti, Suppen über Fisch, Fleisch, Pizza, Brot bis zu Dolci. Dazu verrät die Italienerin praktische Tipps und Tricks, inspiriert mit traditionellem Streetfood sowie Rezepten für die Vorratsküche und spürt eigenen Kindheitserinnerungen an die Küche ihrer Nonna und Mamma nach.
Edition Raetia, 27,50 Euro



Kleine würzige Klößchen

FOTOS © Alessandra Dorigato (1); Getty Images/iStock; Getty Images Plus/VectorGoods (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Litvalifa (1)

Die kleinen Brotklößchen erhalten ihren Geschmack durch

MALVENBLÄTTER & PARMESAN

Strangolapreti mit Malvenblättern

Strangolapreti con foglie di malva

FÜR 4 PERSONEN

250 g altbackenes Weißbrot, gewürfelt
ca. 300 ml Milch
250 g frische Malvenblätter*
etwas Salz
150 g Butter
2 Eier
100 g frisch geriebener Parmesan zzgl. etwas mehr zum Servieren
100 g Mehl (Type 405 oder Tipo 00)
etwas frisch geriebene Muskatnuss
3-4 Salbeiblätter

1 Brotwürfel in eine Schüssel geben. Milch erwärmen und über das Brot gießen, sodass es leicht bedeckt ist. Ziehen lassen, bis es weich ist. Malvenblätter waschen und in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, anschließend abgießen, abschrecken, gründlich ausdrücken und fein hacken.

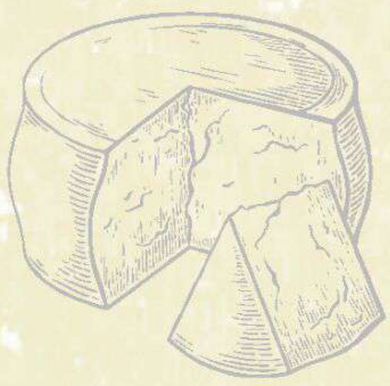
2 Die gehackten Malvenblätter in einem Topf in 30 g Butter andünsten. Kurz abkühlen lassen, dann wie Eier, Parmesan und Mehl unter das eingeweichte Brot mischen. Die Masse mit Salz und Muskat kräftig würzen und 10 Minuten ruhen lassen.

3 Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen und salzen. Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur leicht köchelt. Aus der Teigmasse mit den Händen kleine Knödel rollen oder mithilfe von zwei Teelöffeln Nocken abstechen. Diese ins köchelnde Wasser geben und ziehen lassen.

4 Die Strangolapreti mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben, sobald sie an der Oberfläche schwimmen. 120 g Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Salbeiblätter waschen, trocken tupfen und kurz in der Butter anbraten. Die abgetropften Strangolapreti in der Mischung schwenken, dann auf Teller verteilen und mit reichlich Parmesan bestreut servieren.

TIPP: Je nach Jahreszeit bieten sich unterschiedliche Kräuter an, z. B. Bärlauch, Brennnesseln, Mangold (nur die Blätter), Grün- oder Schwarzkohl, Spinat oder Karottengrün.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***



* Warenkunde

MALVENBLÄTTER Schon in der Antike wurden sie als Gemüse und Heilmittel verwendet. Neben lindernden Schleimstoffen sind zum Beispiel Eisen, Kalzium, Vitamine und Bitterstoffe enthalten. Die säuerlich-intensiv schmeckenden Blätter passen auch zu Salaten und Suppen.

Drei Granitavariationen aus Sizilien

Tris di granita siciliana

FÜR JEWEILS 4 PERSONEN

KAFFEEGRANITA AUS MESSINA: 200 g Zucker • 1 Prise Salz • 500 ml Espresso • 1 TL Vanilleextrakt, nach Belieben • etwas geschlagene Sahne zum Servieren
MANDELGRANITA AUS NOTO: 500 ml Mandeldrink (ungesüßt) • 90 g Zucker • 1 Prise Salz • 1/2 TL Bittermandelextrakt, nach Belieben
ZITRONENGRANITA: 4 Biozitronen • 200 g Zucker 4 ml Wodka, empfohlen

1 Für die Kaffeegranita 500 ml Wasser, Zucker und Salz in einem Topf erhitzen und einige Minuten kochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Espresso und Vanilleextrakt dazugeben und die Mischung auskühlen lassen. Die Mischung 3 Stunden in den Tiefkühlschrank geben, dann mit dem Standmixer pürieren. Nun alle 40 Minuten pürieren und wieder in den Tiefkühlschrank stellen. Nach weiteren 3 Stunden sollte die Granita die gewünschte Konsistenz haben. Die Granita in vorgekühlten Gläsern servieren, mit geschlagener Sahne toppen und genießen.

2 Für die Mandelgranita Mandeldrink mit Zucker, Salz und Bittermandelextrakt in einem Topf aufkochen. Falls der Mandeldrink schon gesalzen ist, ist Salz nicht notwendig. Den Mix auskühlen lassen und 3 Stunden in den Tiefkühlschrank geben, dann mit dem Standmixer pürieren. Nun alle 40 Minuten pürieren und wieder in den Tiefkühlschrank stellen. Nach weiteren 3 Stunden sollte die Granita die gewünschte Konsistenz haben. Die Granita in vorgekühlten Gläsern servieren und genießen.

3 Für die Zitronengranita die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Gelbe Zitronenschale mit einem scharfen Messer schälen. Die weiße Schale nicht mitschälen, sie schmeckt bitter. Zitronen anschließend auspressen, es sollten 200 ml Saft sein. 450 ml Wasser, Zucker sowie Zitronenschalen in einem Topf zum Kochen bringen und einige Minuten kochen, bis das Wasser schön gelb ist und intensiv nach Zitrone duftet. Gut auskühlen lassen. Anschließend abseihen. Zitronensaft und eventuell Wodka in die Flüssigkeit mischen. Die Mischung 3 Stunden in den Tiefkühlschrank geben, dann mit dem Standmixer pürieren. Nun alle 40 Minuten pürieren und wieder in den Tiefkühlschrank stellen. Nach weiteren 3 Stunden sollte die Granita die gewünschte Konsistenz haben. Die Granita in vorgekühlten Gläsern servieren und genießen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***jeweils ca. 30 Minuten zzgl. 6 Stunden Kühlzeit***

Herzhafter Kuchen mit Sommertomaten

Torta salata ai pomodori estivi

FÜR 1 KUCHEN (Ø 24 CM)

250 g Mehl • 4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln • 500 g Ricotta • 100 g frisch geriebener Parmesan • 2 Eier • 300 g Tomaten und Kirschtomaten je 2 Stiele Thymian und Majoran • 1 Handvoll Basilikumblättchen • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, 4 EL Olivenöl, 1 Prise Salz und 150 ml eiskaltes Wasser rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer glatten Kugel formen und in eine runde Backform (Ø 24 cm) drücken, dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

2 Für den Belag Ricotta, Parmesan, Eier und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermischen, dann auf dem Teigboden verstreichen. Die Tomaten waschen, abtropfen lassen und auf dem Belag verteilen, größere Tomaten ggf. vorher halbieren. Thymian und Majoran waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und auf die Tomaten streuen. Alles mit Salz würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

3 Den Kuchen im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Das Basilikum waschen und trocken tupfen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, mit Basilikum bestreuen, mit etwas schwarzem Pfeffer übermahlen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***70 Minuten***

So schmeckt der Sommer!

FOTO © Alessandra Dorigato (I)

BEVANDE RINFRESCANTI

Erfrischende Getränke

Schnappen Sie sich ein Gläschen und genießen Sie Dolce Vita mit unseren Drinks auf Basis von **PFIRSICH, MELONE, ERDBEEREN UND MEHR.** Mal mit, mal ohne Alkohol ist für jeden etwas dabei

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1), picalotta (1); © StockFood/Bauer Syndication (1); Désirée Peikert (1); Tina Bumann (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

BELLINI-BOWLE

mit Rosmarin

Rezept auf Seite 65

Für gesellige Abende

Bunte Sommerobstbowle mit Weißwein

Punch di frutta estiva e vino bianco

FÜR 8 GLÄSER (À CA. 250 ML)

500 g Fruchtfleisch von verschiedenen Melonensorten • 2 weißfleischige Pfirsiche • 150 g Himbeeren • 1 Mango • 100 g Physalis • 3 Biolimetten • 3 Stiele Minze • einige Eiswürfel • 1 l trockener Weißwein, gut gekühlt

Das Melonenfruchtfleisch ggf. entkernen und nach Belieben mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln herauslösen oder das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pfirsiche waschen, entsteinen und würfeln. Himbeeren ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. Mango schälen, vom Kern befreien und würfeln. Physalis aus den Hüllen lösen, waschen und halbieren. Die Limetten halbieren und auspressen. Die Minze waschen und trocken schütteln. Das Obst sowie Limettensaft, Minze und einige Eiswürfel in eine Karaffe geben. Alles mit gekühltem Weißwein aufgießen und die Bowle sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***20 Minuten***

Grüner Smoothie mit Gurke, Kiwi und Minze

Smoothie verde di cetriolo, kiwi e menta

FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML)

1 Biolimette • 1 Salatgurke • 3 Kiwis • 4 Stiele Minze • 9 Eiswürfel • 2–3 EL flüssiger Honig, nach Belieben

Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. Gurke waschen, putzen und klein schneiden. Die Kiwis schälen und klein schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, die Hälfte zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Blättchen mit allen anderen Zutaten und den Eiswürfeln in einen leistungsstarken Standmixer geben. Ca. 500 ml kaltes Wasser dazugeben und alles fein mixen. Smoothie nach Belieben mit etwas Honig süßen, dann in die Gläser füllen, mit restlicher Minze garnieren und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***15 Minuten***

Wassermelonen-Tonic

Drink all'anguria

FÜR 4 GLÄSER (À 300 ML)

1 kg Wassermelone • 2 Biolimetten • 125 ml Aloe-vera-Saft • 200 ml Tonicwater, gut gekühlt

Wassermelone schälen und grob in Stücke schneiden. Die Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. 1 Limette in 8 dünne Scheiben schneiden. Von der übrigen Limette die Schale fein abreiben, die Frucht dann auspressen. Einige Wassermelonenstücke abwechselnd mit den Limettenscheiben auf 4 Holzspieße stecken. Restliche Wassermelone mit Limettenschale und -saft sowie dem Aloe-vera-Saft in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Das Fruchtpüree auf die Gläser verteilen und mit dem Tonicwater auffüllen. Die Drinks mit je 1 Spieß garnieren und servieren.

TIPP: Wer den Drink als Dessert servieren möchte, stellt eine Granita her. Dazu Wassermelonenfruchtfleisch, Limettenschale und -saft sowie Aloe-vera-Saft pürieren und in einer flachen Schale einfrieren. Die Granita mit einem Löffel abschaben und auf Gläser verteilen, dann mit gekühltem Tonicwater aufgießen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***10 Minuten***

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/picalotta (1); © StockFood/Bauer Syndication (1)

Eine tolle Variante.
Salute!

Italienischer Caipirinha

Caiphirinha all'italiana

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML)

4 Biolimetten • 100 g brauner Zucker • 800 g Crushed Ice • 80 ml brauner Rum • 80 ml Amaretto

Die Limetten heiß abwaschen und trocken reiben, dann jeweils achteln. Zucker auf die Gläser verteilen, Limettenstücke dazugeben und einige Male mit einem Stößel zerstoßen. Crushed Ice sowie jeweils 20 ml Rum und 20 ml Amaretto darübergeben. Den Drink umrühren und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***10 Minuten***

Erdbeer-Margarita

Margarita alla fragola

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML)

500 g Erdbeeren • 3 Biolimetten • 40 g Puderzucker 80 ml Tequila • 70 ml Cointreau • 1 Prise Salz • 250 g Eiswürfel

Erdbeeren waschen, putzen und grob schneiden. Limetten halbieren und auspressen. Erdbeeren, Limettensaft, Puderzucker, Tequila, Cointreau, Salz und Eiswürfel in einen leistungsstarken Standmixer geben und sehr fein pürieren. Die Margarita auf die Gläser verteilen und sofort servieren.

TIPP: Statt Erdbeeren können Sie auch andere Beerensorten verwenden. Für eine alkoholfreie Variante Tequila und Cointreau durch Apfelsaft und Mineralwasser ersetzen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***15 Minuten***

Bellini-Bowle mit Rosmarin

Punch Bellini con rosmarino

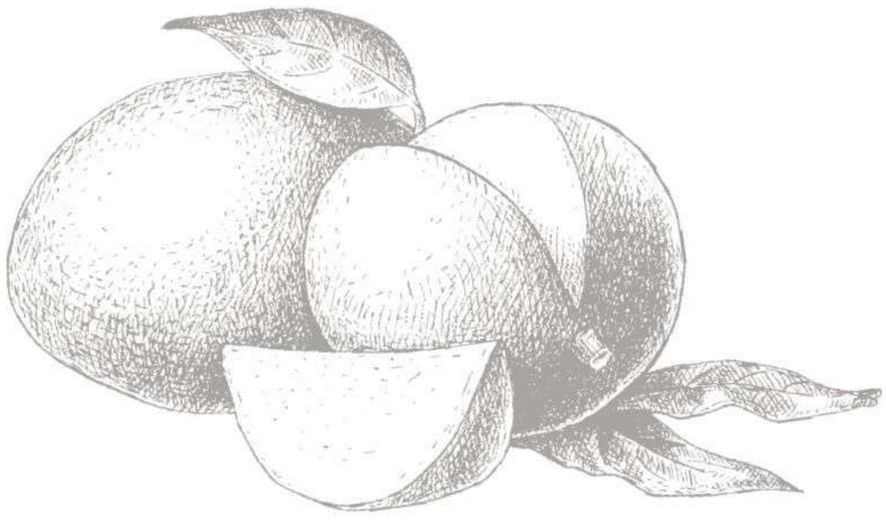
FÜR 8 GLÄSER (À 200 ML)

6 reife Pfirsiche • 3 Zweige Rosmarin • 400 ml Pfirsichnektar, gut gekühlt • 1 Mango • 600 ml Prosecco, gut gekühlt • einige Eiswürfel, nach Belieben

Pfirsiche waschen, vom Stein befreien und würfeln. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und fein hacken. 2/3 der Pfirsiche mit dem Pfirsichnektar in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Das Püree in ein Bowlengefäß füllen. Rosmarin unterrühren und alles 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und fein würfeln. Die restlichen Pfirsich- und die Mangowürfel in die Bowle geben. Diese mit dem Prosecco auffüllen und nach Belieben mit Eiswürfeln servieren.

TIPP: Durch das Durchziehen im Kühlschrank bekommen die Pfirsiche ein intensives Rosmarinaroma. Falls Sie den Geschmack dezenter haben oder die Bowle schneller servieren möchten, können Sie auf die Kühlzeit verzichten. Die Bowle lässt sich auch mit alkoholfreiem Prosecco oder für Kinder mit Mineralwasser aufgießen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***20 Minuten zzgl. 2 Stunden Kühlzeit***



FOTOS Désirée Peikert (2); Tina Bumann (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/pleshko74 (1)

PIZZA
& QUICHE

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); © StockFood/PhotoCuisine/Thys/Supperdelux (1); Ira Leoni (2); © StockFood/News Life Media (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

Pizza und Quiche

Sind Sie bereit für die köstlichsten herzhaften Gebäckstücke aller Zeiten? Wir wetten, bei **DIESEN GOLDBRAUNEN KNUSPER-FLADEN** wird Ihnen die Wahl nicht leicht fallen

KAROTTENFLADEN

mit Burrata und Pistazienöl

Rezept auf Seite 74

Die macht satt
und glücklich!

Paprikapizza mit Zucchini und Kartoffeln

Pizza con peperoni, zucchine e patate

FÜR 4 PERSONEN

1/2 Würfel Hefe • 1 TL Zucker • 3 EL natives Olivenöl extra • 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten 300 g kleine festkochende Kartoffeln • 2 kleine Zucchini 2 rote Paprikaschoten • 2 rote Zwiebeln • 250 g passierte Tomaten (Dose) • 1 TL getrockneter Thymian • etwas Rucola zum Garnieren • 4 Stiele Thymian zum Garnieren etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe, 2 TL Salz und Zucker in einer Schüssel in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Öl und Mehl dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen 60 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

2 Die Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, nach Belieben pellen und in Scheiben schneiden. Das restliche Gemüse ggf. waschen, schälen, putzen und in Stücke schneiden. Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (40 x 30 cm) ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Dann mit passierten Tomaten bestreichen und mit Gemüse und Kartoffeln belegen. Alles mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Die Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Rucola und Thymian garnieren und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***70 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit***

Varianten

MINI-PIZZEN Anstelle einer großen Pizza vom Backblech können Sie auch viele kleine runde Pizzen zubereiten. Den Teig dazu ausrollen und mit einem Glas rund ausstechen. Die Teiglinge wie beschrieben belegen und backen. Bei der Soße können Sie ebenfalls variieren. Verwenden Sie statt passierter Tomaten 250 g Schmand und verrühren Sie diesen mit 50 g geriebenem Fontina. Die Käsecreme mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und auf den Teig streichen.

Pizza bianca mit Spargel und Ricotta

Pizza bianca con asparagi e ricotta

FÜR 4 PERSONEN

1/2 Würfel Hefe • 1/2 TL Zucker • 400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 1–2 Knoblauchzehen • 3 Stiele Thymian • 4 EL natives Olivenöl extra • 1 Schalotte • 100 g saure Sahne • 2 EL Biozitronensaft • 250 g grüner Spargel 100 g geriebener Mozzarella • 200 g Ricotta • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Teig Hefe und Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Die Mischung mit Mehl und 1 TL Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen abgedeckt 45–60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Inzwischen Knoblauch schälen und hacken. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Knoblauch, Thymian und Olivenöl vermengen. Schalotte schälen und fein würfeln, mit saurer Sahne verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Spargelspitzen abtrennen, die übrigen Stücke längs in dünne Streifen schneiden oder hobeln.

3 Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich große Portionen teilen und zu runden Fladen (Ø 20 cm) formen. Diese auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen. Saure-Sahne-Mischung auf die Teiglinge streichen, dabei rundum einen 1–2 cm breiten Rand frei lassen. Alles mit geriebenem Mozzarella bestreuen. Die Hälfte des Ricotta in Klecksen darauf verteilen. Spargelspitzen und -streifen ebenfalls daraufgeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Knoblauchöl beträufeln. Pizzen blechweise im heißen Ofen 15–20 Minuten backen. Den übrigen Ricotta auf den Pizzen verteilen, diese mit Pfeffer würzen und servieren.

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

FOTOS © StockFood/PhotoCuisine/Thys/Supperdelux (1); © StockFood/Bauer Syndication (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/canicula1 (1)

Pizzafladen mit Artischocken, Tomaten, Mozzarella und Kerbel

Pizzette con carciofi, pomodoro, mozzarella e cerfoglio

FÜR 8 STÜCK

1/2 Würfel Hefe • 500 g Mehl (Tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 4 EL natives Olivenöl extra • 500 g Kirschtomaten • 2 EL heller Balsamicoessig • 1 TL brauner Zucker • 1 Bund Kerbel • 150 g Crème fraîche • 200 g Artischockenherzen in Öl (Glas) • 250 g Mozzarella etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe mit 300 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Hefemix und 2 EL Olivenöl zum Mehl geben, alles zu einem weichen Teig verkneten. Ggf. noch etwas Mehl oder Wasser einarbeiten. Teig mit einem Küchenhandtuch abgedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche vierteln, zu Fladen ausrollen und auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen. Abgedeckt weitere 30 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen, putzen und auf ein Backblech legen. Mit restlichem Öl und Essig beträufeln, mit Zucker bestreuen, salzen und pfeffern. Im Backofen in ca. 45 Minuten weich backen. Herausnehmen, den Ofen auf 200 °C hochschalten.

3 Den Kerbel waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Einige beiseitelegen, den Rest hacken und mit Crème fraîche verrühren. Die Creme salzen, pfeffern und auf die Teigfladen streichen. Diese im vorgeheizten Ofen in 15–20 Minuten goldbraun backen. Artischocken und Mozzarella in Stücke schneiden. Fladen mit Tomaten, Artischocken und Mozzarella belegen. Mit Kerbel bestreut servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***110 Minuten zzgl. 90 Minuten Ruhezeit***

Bunte Frühlingsquiche

Quiche primaverile

FÜR 1 QUICHE (Ø 26 CM)

250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 130 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten 4 Eier • 300 g junge Karotten mit Grün • je 300 g grüner Spargel und Brokkoli • 1 Knoblauchzehe • 2 Schalotten 150 g Spinat • 2 EL natives Olivenöl extra • einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken • 200 g Sahne etwas frisch geriebene Muskatnuss • 40 g frisch geriebener Parmesan • 40 g geriebener Mozzarella • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Die kalte Butter und 1 Ei dazugeben, alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 45 Minuten kalt stellen.

2 Die Karotten vollständig und den Spargel im unteren Drittel schälen. Bei den Karotten etwas Grün stehen lassen. Spargel von den holzigen Enden befreien. Brokkoli in Röschen teilen und wie Karotten und Spargel waschen. Alles in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Knoblauch und Schalotten schälen, beides fein würfeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten darin andünsten. Den Spinat nach und nach dazugeben und kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

4 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen, die Ränder fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund und etwas größer als die Form ausrollen. Diese an Boden und Rand damit auskleiden. Einen Bogen Backpapier auf den Boden geben und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Den Teig im vorgeheizten Ofen 15 Minuten blindbacken.

5 Inzwischen die übrigen Eier in einer Schüssel mit Sahne, etwas Muskat, Salz und Pfeffer verquirlen. Käsesorten vermischen und die Hälfte davon unter die Eiersahne rühren. Den vorgebackenen Quicheboden aus dem Ofen nehmen. Das Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen und das Gemüse auf dem vorgebackenen Quicheboden verteilen. Die Eiersahne daraufgießen, mit restlichem Käse bestreuen und die Quiche im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Quiche aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***2 Stunden***

Schmeckt der ganzen Familie

FOTOS © StockFood/Klambt Style-Verlag/Hoersch, Julia (1); Ira Leoni (1)

Goldbraune Pizzahäppchen

Mini-Kartoffelpizzen mit Löwenzahnpesto

Pizzette con patate e pesto di cicoria

FÜR 12 STÜCK

2 Stiele Thymian • 2 Zweige Rosmarin • 1/2 Würfel Hefe 450 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 10 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten • 300 g festkochende Kartoffeln • 200 g Tofu • 100 g Sojacreme etwas Kräutersalz • 1-2 Knoblauchzehen • 150 g Löwenzahn • 45 g Pinienkerne • 1/2 TL abgeriebene Biozitronenschale • 50 g frisch geriebener Parmesan • etwas Zucker etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Blättchen und Nadeln abzupfen und hacken. Hefe zerbröckeln und mit 50 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mehl mit 1 TL Salz und den gehackten Kräutern in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken. Hefemischung hineingießen, mit etwas Mehl bestäuben und den Vorteig abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen.

2 Ca. 175 ml lauwarmes Wasser und 2 EL Öl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten, der sich vom Schüsselrand löst. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt weitere 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

3 Kartoffeln schälen, waschen und in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Den Tofu mit der Sojacreme und 1/2 TL Kräutersalz zu einer geschmeidigen Masse pürieren. Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

4 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten und in 12 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils zu kleinen Pizzen ausrollen, anschließend mit der Tofucreme bestreichen, dachziegelartig mit den Kartoffelscheiben belegen, salzen und pfeffern. Die Teiglinge mit Abstand auf zwei mit Olivenöl gefettete Backbleche setzen und im vorgeheizten Backofen in 18–20 Minuten goldbraun und knusprig backen.

5 Inzwischen den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Löwenzahn verlesen, waschen, trocken schleudern und fein hacken. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen und hacken. Mit übrigem Olivenöl, Knoblauch, Löwenzahn und Zitronenschale verrühren. Geriebenen Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz, Pfeffer sowie Zucker würzig abschmecken. Die Mini-Kartoffelpizzen aus dem Ofen nehmen, jeweils mit etwas Löwenzahnpesto beträufeln und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***70 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit***

Pizza mit Pilzen und dreierlei Käse

Pizza con funghi e tre formaggi

FÜR 4 PERSONEN

450 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 10 g frische Hefe • 2 EL Natursauerteig • 6 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bestreichen • 1 Knoblauchzehe • 300 g passierte Tomaten (Dose) • 2 EL Tomatenmark • 200 g Cavolo nero (Schwarzkohl) • 250 g gemischte Pilze nach Wahl • 3 Stiele Thymian • 200 g geriebener Mozzarella • 150 g Gorgonzola • 4 EL frisch geriebener Parmesan • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, Hefe, Sauerteig, 1 TL Salz und 2 EL Öl mit 300 ml kaltem Wasser vermengen. Teig mit Öl bestreichen und abgedeckt über Nacht kalt stellen, am nächsten Tag 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche vierteln, flach drücken, falten und jeweils zu einer Kugel formen. 30 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit passierten Tomaten und Tomatenmark verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kohl waschen und putzen, die Blätter grob zerpflücken und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Pilze putzen und je nach Größe ganz lassen oder in Scheiben schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Übriges Öl und Thymian vermischen. Backofen auf 240 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig jeweils rund formen und auf die Bleche legen. Mit der Tomatensoße bestreichen und mit Mozzarella bestreuen. Gorgonzola darüberbröckeln. Die Teiglinge mit Pilzen und Kohl belegen, mit Thymianöl beträufeln und blechweise im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Die Pizzen mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten zzgl. 10 Stunden Ruhezeit***

FOTOS © StockFood/Westermann, Jan-Peter (1); © StockFood/Bauer Syndication (1)

Karottenfladen mit Burrata und Pistazienöl

Focaccine alle carote con burrata e olio di pistacchi

FÜR 4 PERSONEN

1 kleines Bund bunte Karotten mit Grün • 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 1 Pck. Backpulver 250 g Quark • 2 Eier • 75 ml Milch • ca. 160 ml natives Olivenöl extra • 400 g Schmand • 70 g gesalzene und geröstete Pistazienkerne • 4 Stiele Petersilie • 200 g Burrata (alternativ Mozzarella) • 1 TL Chiliflocken etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Karotten putzen und schälen, dabei etwas zartes Grün stehen lassen. Karotten waschen und in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Backpulver und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Quark, Eier, Milch und 8 EL Öl dazugeben, alles kurz zu einem glatten Teig verkneten. Diesen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich große Portionen teilen und zu ovalen Fladen ausrollen. Jeweils 2 Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

3 Schmand glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Teigfladen damit bestreichen. Die Karotten trocken tupfen und auf den Schmand legen. Die Fladen mit 2–3 EL Öl beträufeln, dann blechweise im vorgeheizten Backofen in 20–25 Minuten goldbraun backen.

4 Pistazien hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Pistazien und Petersilie mit restlichem Öl verrühren. Burrata zerzupfen. Die Karottenfladen mit Burrata belegen, mit Pistazienöl beträufeln und mit Chiliflocken garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***2 Stunden***

Ricotta-Ziegenkäse-Quiche mit Roter Bete und Rucola

Quiche di ricotta, caprino, barbabietola e rucola

FÜR 1 QUICHE (CA. 30 X 12 CM)

250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 3 Eier 150 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten • 60 g Walnusskerne • 2 EL Zucker • einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken • 2 Frühlingszwiebeln 3 Stiele Thymian • 1/4 Bund Schnittlauch • 250 g Ricotta 200 g Ziegenfrischkäse • etwas Cayennepfeffer • 2 Rote-Bete-Knollen (gegart und vakuumiert) • 80 g Rucola 1 EL heller Balsamicoessig • 2 EL natives Olivenöl extra etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und eine Mulde hineindrücken. 1 Ei sowie 1 TL Salz hineingeben. Die kalte Butter auf dem Mehlrand verteilen. Alles krümelig hacken, dann mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen. Inzwischen Walnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Zucker einstreuen und karamellisieren lassen. Nüsse unter Rühren ca. 1 Minute weiterrösten, bis sie karamellisiert sind. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine rechteckige Tarteform (ca. 30 x 12 cm) mit etwas Butter fetten und mit Mehl ausstäuben, überschüssiges Mehl ausklopfen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, die Form damit auskleiden, dabei auch einen Rand formen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen und im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten blindbacken. Herausnehmen, Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen und den Teigboden in der Form kurz abkühlen lassen.

3 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Thymian und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Thymianblättchen abzupfen und hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Ricotta, Ziegenfrischkäse und übrige Eier in einer Schüssel gut verquirlen. Frühlingszwiebeln, Thymian und Schnittlauch unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Ricottamasse auf den vorgebackenen Boden geben und die Quiche in 30–40 Minuten goldgelb backen.

4 Rote Bete in Scheiben schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Essig mit Salz, Pfeffer und Öl verquirlen und den Rucola darin bis zum Servieren marinieren. Die Quiche aus dem Ofen nehmen, mit Roter Bete und Rucola belegen, mit karamellisierten Walnüssen bestreuen und servieren.

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

Wunderbar herzhaft

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

RATGEBER TEIGE

Klassischer Hefeteig für Pizza oder Mürbeteig für Quiches – wir zeigen, was es zu beachten gilt und wie Sie für Abwechslung sorgen

DER KLASSIKER: HEFETEIG

Gute Pizza steht und fällt mit dem perfekten Hefeteig. Und der ist gar nicht so schwer, Sie brauchen nur etwas Zeit. 500 g Mehl, 10 g Salz, 1 TL Trockenhefe und 445 ml lauwarmes Wasser verkneten. Den recht weichen Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Olivenöl einreiben und abgedeckt an einem warmen Ort 60–90 Minuten ruhen lassen. Dann auf der bemehlten Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen, zu Kugeln rollen und 30 Minuten ruhen lassen. Mit den Händen flach drücken, ausbreiten, belegen und bei maximaler Ofentemperatur goldbraun backen.

MÜRBETEIG

Für einen besonders knusprigen Boden oder Deckel greifen Sie zu einem Mürbeteig. Dafür 250 g Mehl, 1 TL Salz, 1 Ei und 125 g kalte Butter in Stückchen zu einem glatten Teig verkneten – das geht am besten mit den Händen. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen, dann kann der Teig ausgerollt/geformt, belegt oder gefüllt werden.

Filoteig

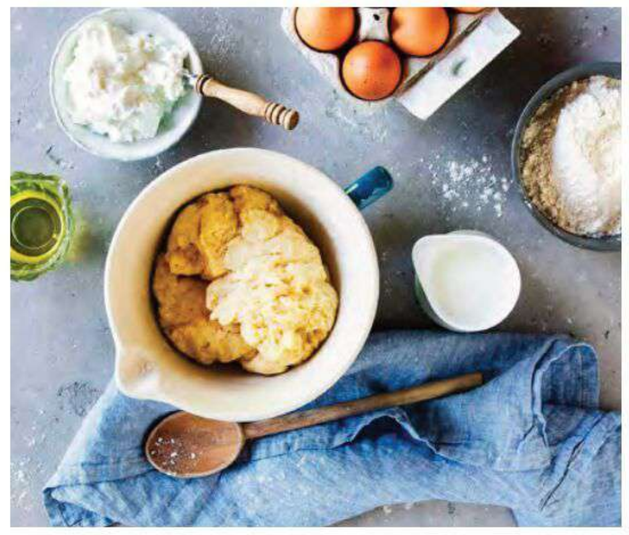
Hauchdünne Teigblätter sind typisch für den aus der türkischen und arabischen Küche stammenden Filo- oder Yufkateig. Der Teig wird meist in mehreren Lagen aufeinandergelegt und dann gebacken, dadurch wird er ähnlich knusprig und spröde wie Blätterteig. Sie finden ihn im Kühlregal in gut sortierten Supermärkten.

BLÄTTERTEIG

Ob Blätterteigschnecken, Tartelettes, Pizza oder Muffins, Blätterteig aus dem Supermarkt ist die Blitzvariante für knuspriges, buttriges Gebäck. Die Herstellung des Ziehteigs, in den für die Konsistenz in vielen Schritten Schicht für Schicht Fett eingearbeitet wird, ist sehr aufwendig, sodass wir gern auf das fertige Produkt zurückgreifen.

Quark-Öl-Teig

Wenn es schnell gehen soll, ist ein Quark-Öl-Teig die optimale Wahl. Er kommt ganz ohne Ruhe- oder Kühlzeiten aus und ist fix zusammengerührt: 125 g Quark mit 1 Ei und 50 ml Rapsöl verquirlen. 250 g Mehl, 1 TL Backpulver und 1 TL Salz vermischen und unterkneten. Eine am Boden mit Backpapier belegte Springform (Ø 24 cm) mit dem ausgerollten Teig auskleiden, nach Belieben füllen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze in 35–45 Minuten goldbraun backen.



FOTOS Archiv (1); Anna Gieseler (2); thefoodphotographer/Shutterstock.com (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/EasterBunnyUK (1), jarafoti (1)

monsieur cuisine
by ZauberTopf

FÜR DIE Liebsten

Im trubeligen Alltag kann es nie genug gute Ideen für ein einfaches Mittag- und Abendessen geben. Unsere besten Rezepte gibt's jetzt im Kochbuch

Schmeckt Klein & Groß

Jetzt bestellen:
Nur 14,90 €

www.zaubertopf-shop.de

oder bei amazon.de

INSALATE SFIZIOSE

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); © StockFood/Castilho, Rua (1); © StockFood/Wallace, Ian (1); Ira Leoni (1); © StockFood/Parissi, Lucy (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

Leckere bunte Salate

Eine prächtige Mischung aus unterschiedlichen Blattsalaten
und jeder Menge **FRISCHEM GEMÜSE UND KRÄUTERN** wandert
für diese knackigen Kreationen in die Salatschüssel

ZUCCHINISALAT

mit Tomaten, Gurke und Oliven

Rezept auf Seite 86

Ein ganz
besonderer Mix

Artischockensalat mit Pellkartoffeln und Grapefruit

Insalata di carciofi con patate e pompelmo

FÜR 4 PERSONEN

500 g kleine festkochende Kartoffeln • 1 Biozitrone 8 junge Artischocken* • 1 Biograpefruit • 400 g Cannellinibohnen (Dose) • 1 Bund Radieschen • 3 EL Weißweinessig • 3 EL natives Olivenöl extra • 50 ml Gemüsebrühe 1 Prise Zucker • 150 g Pecorino • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln waschen und je nach Größe 20–25 Minuten in etwas kochendem Wasser garen. In der Zwischenzeit die Zitrone heiß abwaschen, in Scheiben schneiden und in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben.

2 Von den Artischocken die Spitzen und die äußeren harten Blätter entfernen, die Stielenden entfernen und im oberen Bereich bis zum hellen Fruchtfleisch schälen. Das Heu mit einem Teelöffel entfernen und die Artischocken je nach Größe halbieren oder vierteln. Sofort ins Zitronenwasser geben. Alles aufkochen und die Artischocken abgedeckt in 10–12 Minuten garen.

3 Inzwischen die Grapefruit schälen und filetieren. Den dabei entstehenden Saft auffangen. Cannellinibohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln.

4 Aufgefangenen Grapefruitsaft mit Essig, Öl, Gemüsebrühe und Zucker verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Artischocken abgießen, abschrecken und etwas abkühlen lassen. Kartoffeln ebenfalls abgießen, abschrecken und kurz abkühlen lassen, dann halbieren. Den Pecorino in Späne hobeln. Kartoffeln, Bohnen, Artischocken, Grapefruitfilets, Radieschen und Dressing vermengen. Den Salat auf Teller verteilen, mit etwas Pfeffer und dem Pecorino bestreuen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***

* Warenkunde

ARTISCHOCKEN Die Blütenknospen der Distelart sind eine besondere Delikatesse und zudem für die Gesundheit förderlich: Sie regen die Verdauung an, unterstützen die Leber beim Entgiften und können beim Abnehmen helfen. Achten Sie beim Einkauf auf geschlossene Köpfe.

Erbsensalat mit Minz-Joghurtdressing

Insalata di piselli con salsa di menta e yogurt

FÜR 4 PERSONEN

400 g gepalte Erbsen • 200 g Kirschtomaten • 1 Kohlrabi 2 Stiele Minze • 300 g Joghurt • 2 EL kohlensäurehaltiges Mineralwasser • 1 EL Biozitronensaft • 1 Prise Zucker etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Erbsen waschen und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Kohlrabi schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln, die Raspel dann gut ausdrücken, damit etwas Flüssigkeit entweichen kann. Die Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

3 Für das Dressing Joghurt in einer Schüssel mit Mineralwasser, Zitronensaft und Zucker verrühren. Die Minze unterheben und das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Erbsen, Kirschtomaten und Kohlrabi in einer Schüssel vermengen. Den Salat auf Teller verteilen, mit dem Dressing toppen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***25 Minuten***

FOTOS Annamaria Zinnau (1); Ira Leoni (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Ievkr (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Alhontess (1)

Blumenkohlsalat mit Radicchio, Rosinen und Frühlingszwiebeln

Insalata di cavolfiore con radicchio, uvetta e cipollotti

FÜR 4 PERSONEN

1 kg Blumenkohl • 300 g Karotten • 2 Schalotten 1 Handvoll Rosinen • 1 Biozitrone • 8 EL natives Olivenöl extra • 2 EL Weißweinessig • 1 TL flüssiger Honig 2 kleine Köpfe Radicchio • 1 Bund Frühlingszwiebeln etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Karotten schälen, putzen, ggf. der Länge nach halbieren und schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Rosinen grob hacken. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Etwas Schale zum Garnieren in Zesten abschälen, die Frucht auspressen.

2 Blumenkohl, Karotten, Schalotten und Rosinen auf einem mit Backpapier belegten Backblech miteinander vermischen. Zitronensaft mit 3 EL Olivenöl verrühren und über die Gemüsemischung träufeln. Alles salzen, pfeffern und im Ofen in 15–20 Minuten goldbraun rösten.

3 Das restliche Öl in einer großen Schüssel mit Essig und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Radicchio waschen, putzen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen putzen und schräg in Ringe schneiden.

4 Gemüse aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, dann samt Sud vorsichtig mit dem Dressing vermischen. Radicchio und Frühlingszwiebeln dazugeben und den Salat 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend erneut abschmecken und mit den Zitronenzesten garniert servieren.

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

Salat aus gebackenem Gemüse mit Knoblauchdressing

Insalata con verdure e dressing all'aglio

FÜR 4 PERSONEN

250 g gelbe Urkarotten • 500 g kleine bunte Beten 250 g Süßkartoffel • 250 g grüner Spargel • 1 rote Zwiebel • 3 EL natives Olivenöl extra • 200 g Feta • 1 TL Senf 100 g Joghurt • 1 Knoblauchzehe • 3 EL Biozitronensaft 1/2 TL Currypulver • 125 g Radicchio • 250 g Kirschtomaten an der Rispe • 1 Handvoll Babyspinat • 2 Stiele Petersilie • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Karotten und Beten putzen (den Ansatz von Grün dabei stehen lassen), schälen und in Spalten schneiden. Süßkartoffel schälen und in 3–4 cm große Stücke schneiden. Den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel mit dem Olivenöl vermischen, kräftig salzen, pfeffern und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen 10–15 Minuten garen.

2 Inzwischen 50 g Feta mit Senf und Joghurt in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Den Knoblauch schälen und untermixen. Das Dressing mit Zitronensaft sowie Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und in ein Schälchen füllen.

3 Radicchio putzen, waschen und in Spalten schneiden. Tomaten waschen und abtropfen lassen. Beides zum Gemüse auf das Blech geben und in ca. 5 Minuten bissfest garen. Den Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und auf Teller streuen. Das Ofengemüse darauf anrichten, übrigen Feta daraufbröckeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und auf dem Gemüse verteilen. Den Gemüsesalat mit etwas Dressing beträufeln und servieren, das restliche Dressing separat dazureichen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***50 Minuten***

FOTOS Alexandra Panella (1); © StockFood/Bauer Syndication (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/pleshko74 (1)

Vitaminreicher
Gemüsesalat

Schicht für Schicht
ein Genuss!

Frühlingshafter Nudelsalat im Glas

Insalata di pasta primaverile nel bicchiere

FÜR 4 PERSONEN

400 g Farfalle • 400 g grüner Spargel • 200 g Brokkoli 200 g Erbsen (frisch oder TK) • 2 Zucchini • 2 EL heller Balsamicoessig • 2 EL Biozitronensaft • 40 ml Gemüsebrühe • 10 EL natives Olivenöl extra • 4 EL Basilikumpesto (siehe Warenkunde)* • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Farfalle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen.

2 Spargel, Brokkoli und Erbsen jeweils nacheinander in kochendem Salzwasser 5–10 Minuten garen, dann mit einer Schaumkelle herausheben, abschrecken und gründlich abtropfen lassen. Spargel schräg in Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in dünne Streifen oder Scheiben schneiden.

3 Essig, Zitronensaft, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer verrühren, das Olivenöl kräftig unterschlagen und das Dressing abschmecken. Je 1/8 Farfalle in 4 hohe Schraubgläser (à ca. 800 ml Inhalt) füllen. Darauf dann jeweils erst 1/8 Erbsen, dann 1 Lage Spargelstücke und Zucchinistreifen und etwas Brokkoli einfüllen. Jeweils etwas Pesto daraufgeben und die übrigen Farfalle und schichtweise das restliche Gemüse in die Gläser füllen.

4 Den Nudelsalat mit dem Dressing begießen, noch ein wenig Basilikumpesto darauf verteilen und die Gläser fest verschließen. Den Nudelsalat nach Belieben kurz vor dem Genießen vermengen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***

*** Warenkunde**

BASILIKUMPESTO Für selbst gemachtes würziges Pesto 4 EL Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. 1 Bund Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit ca. 10 EL Olivenöl, Pinienkernen und 1 geschälten Knoblauchzehe fein mixen. 4 EL geriebenen Parmesan unterrühren.

Bunter Spargelsalat

Insalata colorata di asparagi

FÜR 4 PERSONEN

je 500 g weißer und grüner Spargel • 10 Kirschtomaten 40 g Pinienkerne • 1 Bund Basilikum • 150 g Mini-Mozzarellakugeln • 4 EL heller Balsamicoessig • 1 TL flüssiger Honig • 8 EL natives Olivenöl extra • 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale) • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den weißen Spargel komplett und den grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Die Stangen dann von den holzigen Enden befreien, waschen und schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

2 Den Spargel in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 5 Minuten al dente garen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Mozzarellakugeln abtropfen lassen.

3 Für das Dressing Balsamicoessig, Honig sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl darunterschlagen. Den abgegossenen, abgetropften Spargel in einer Schüssel mit dem Dressing, den Kirschtomaten und den Mozzarellakugeln vermengen.

4 Kurz vor dem Servieren die Basilikumblättchen unterheben. Den Spargelsalat auf Teller verteilen, mit gerösteten Pinienkernen und etwas abgeriebener Zitronenschale bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Für mehr Würze können Sie einige abgetropfte eingelegte Kapernäpfel oder in Streifen geschnittene eingelegte getrocknete Tomaten auf den Salat geben.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***

FOTOS © StockFood/Wallace, Ian (1); Ira Leoni (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Magone (1)

Zucchinisalat mit Tomaten, Gurke und Oliven

Insalata di zucchine, pomodori, cetrioli e olive

FÜR 4 PERSONEN

2 mittelgroße Zucchini • 1 Salatgurke • 150 g grüne und schwarze Oliven, entsteint • 250 g Kirschtomaten 2 Stiele Oregano • 150 g Feta • 4 EL natives Olivenöl extra • 2 TL getrockneter Oregano • 3–4 EL Weißweinessig • 1 EL Biozitronensaft • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zucchini waschen, putzen und mithilfe eines Spiralschneiders in feine, lange Streifen schneiden. Die Gurke waschen, putzen und der Länge nach halbieren. Die Hälften entkernen und in Scheiben schneiden.

2 Die Oliven abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, putzen und halbieren. Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Alle vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel geben und den Feta darüberbröckeln.

3 Das Öl mit getrocknetem Oregano, Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing über den Salat geben, alles locker vermengen. Den Salat auf Teller verteilen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***25 Minuten***

Rote-Bete-Salat mit Rucola, Beeren und Feta

Insalata di barbabietole, rucola, frutti di bosco e feta

FÜR 4 PERSONEN

1 EL Senf • 2 EL Bioorangensaft • 2 EL Ahornsirup 3 EL Balsamicoessig • 3–4 EL natives Olivenöl extra 1 Bund Rucola • 120 g Himbeeren • 200 g Erdbeeren 500 g Rote Bete (gegart und vakuumiert) * • 2 Schalotten • 2 EL Kürbiskerne • 150 g Feta • 2 EL getrocknete Gojibeeren • 2 TL Schwarzkümmelsaat • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für das Dressing Senf, Orangensaft, Ahornsirup, Balsamicoessig und Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

2 Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen, die Erdbeeren zusätzlich putzen und klein schneiden. Gegarte Rote-Bete-Knollen halbieren und in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten.

3 Rucola, Him- und Erdbeeren, Rote Bete und Schalotten in einer Schüssel vermengen. Den Salat auf Teller verteilen. Feta in Würfel schneiden. Feta, Kürbiskerne, Gojibeeren und Schwarzkümmelsaat auf den Salaten verteilen. Diese mit dem Dressing beträufeln, mit etwas schwarzem Pfeffer übermahlen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***

* Warenkunde

ROTE BETE Die mit Zuckerrübe und Mangold verwandte Rübe trumpft auf mit einem hohen Gehalt an B-Vitaminen, Kalium, Eisen und Folsäure. Die beste gesundheitliche Wirkung erhält man beim Genuss von roher Roter Bete. Verantwortlich für deren dunkelrote Färbung ist der Farbstoff Betanin, der auch in der Lebensmittelproduktion (zum Beispiel für Eis) verwendet wird. Greifen Sie stets zu kleineren Exemplaren, denn große neigen dazu, holzig zu sein. Wenn es schnell gehen muss, sind gegarte und vakuumierte Knollen eine sehr gute Alternative.

FOTOS © StockFood/Parissi, Lucy (1); © StockFood/Castilho, Rua (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/photomaru (1) | **ILLUSTRATION** Sketch Master/Shutterstock.com (1)

Vielfältig an Farben
und Aromen

Das 2-Jahresabo

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

Insgesamt 16 Ausgaben
16 % Rabatt
für das erste Jahr nur
29,90 €*

Bei Urlaub oder Unpässlichkeiten bequem pausieren

Stets die besten saisonalen Rezepte

*Versandkostenfreie Lieferung***

Keine Ausgabe mehr verpassen

Mit kulinarischen Tipps durch das Kalenderjahr

*Jede Ausgabe früher als im Kiosk erhalten***

*Aktionspreis gilt für 1. Jahr. Preis im 2. Jahr: 43,90 €. Bestellnummer: SII2JA19
**Diese Angaben gelten nur innerhalb Deutschlands

6 Ausgaben
zzgl. 2 Sonderheften
zum Vorzugspreis
~~statt 52,98 €~~
43,90 €

1-Jahresabo

mit Gratis-Prämie

Jetzt so ist Italien zum exklusiven Vorteilspreis sichern, 17 % sparen und Gratis-Prämie im Wert von bis zu 41,94 € bekommen.*
Bestellnummer: SII19ONE

EINKAUFSGUTSCHEIN VON ASA SELECTION (WERT 30 €)

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

Wert: 30,00 €*, für Sie: GRATIS
Prämie: F1475

Exklusive Prämie

Gratis

MAGAZIN „DIE 100 BESTEN REZEPTE AUS ITALIEN“

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

Wert: 9,90 €*, für Sie: GRATIS
Prämie: F1480

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

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

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

Laden im App Store | ANDROID APP BEI Google play

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

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

REGIONI ITALIANE

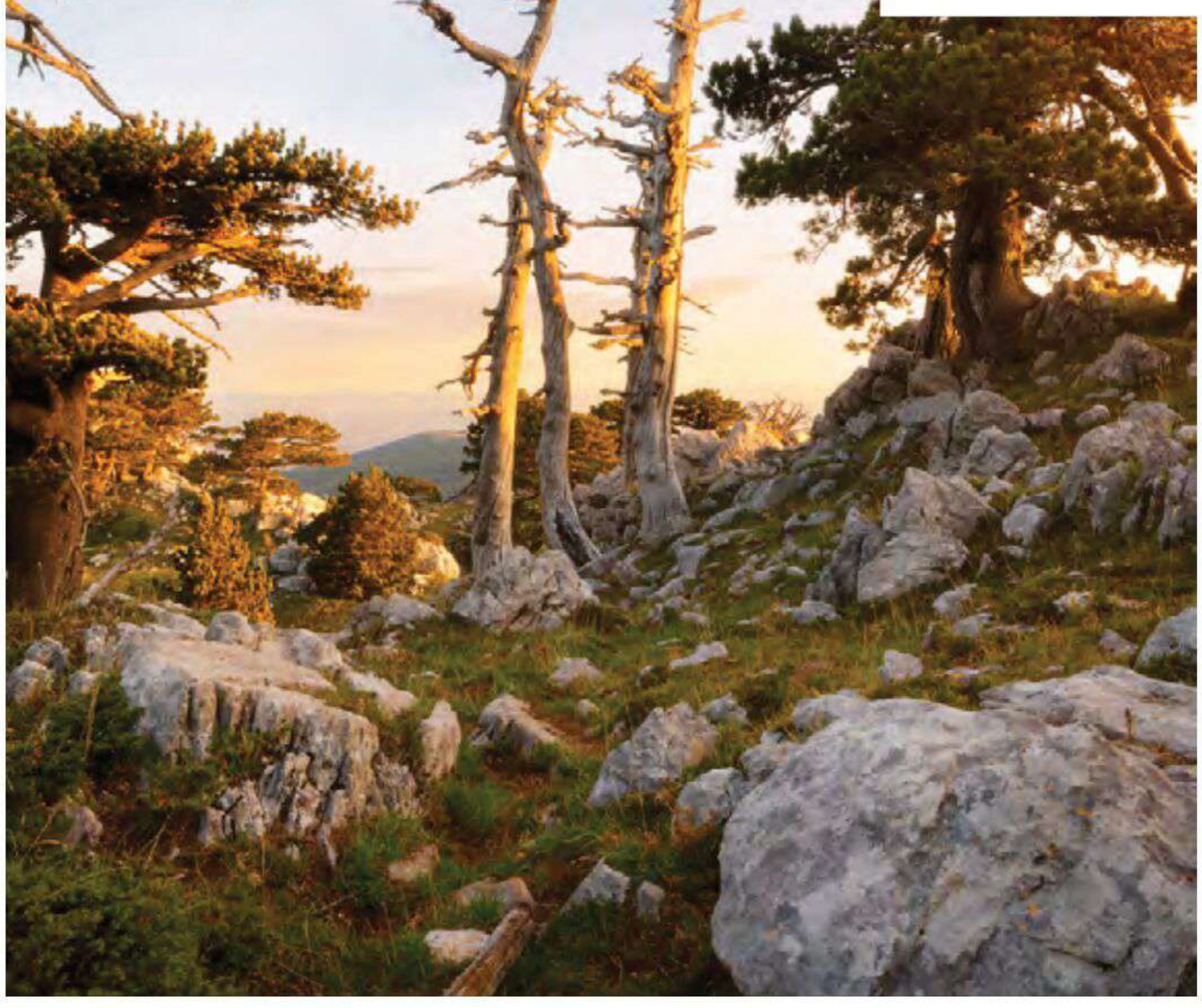
Italienische Regionen

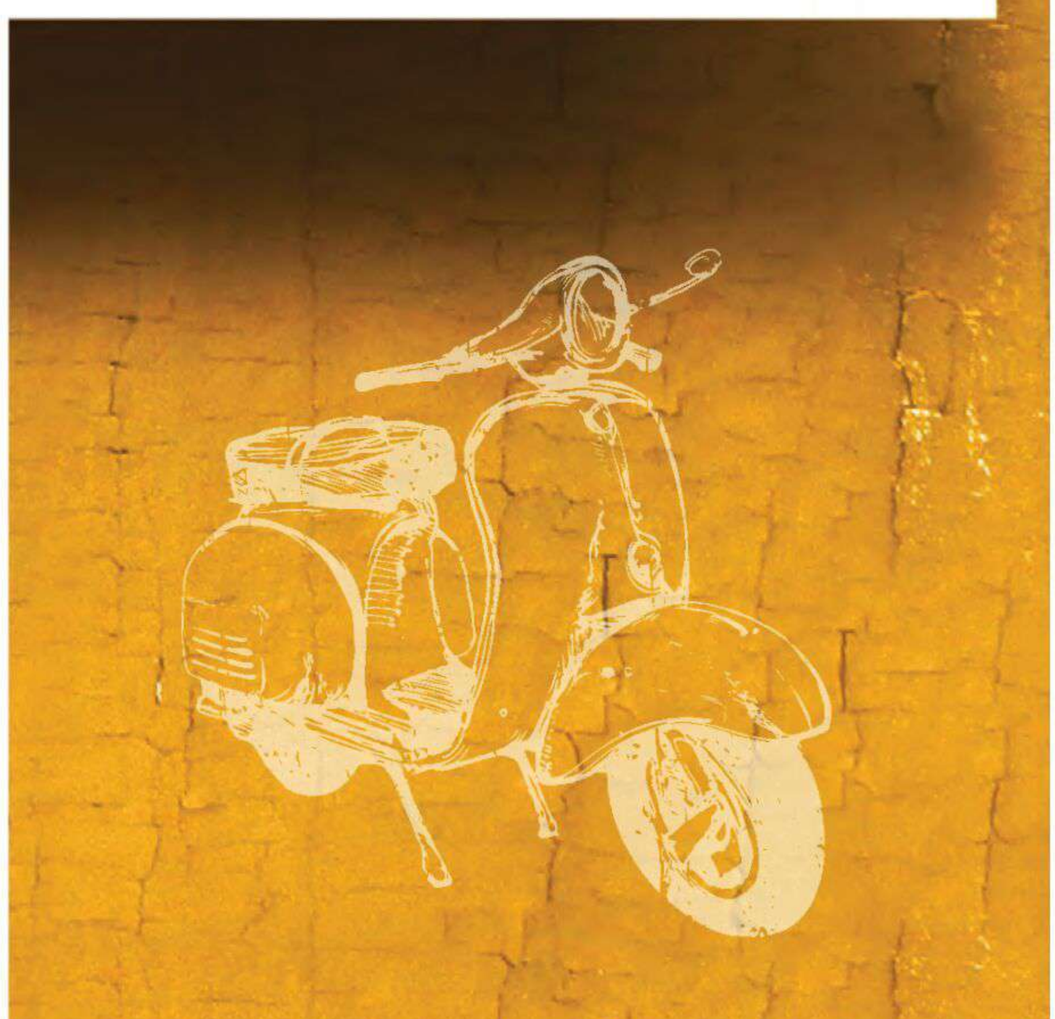
Erleben Sie den Zauber der beiden Regionen **TOSKANA UND BASILIKATA** und erfahren Sie, welche lokalen Produkte und Gerichte in den Gegenden ihren Ursprung haben

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1), Givaga (1), Pierandrea Folie Photography (1); © DK Verlag/Cettina Vicenzino (2); © StockFood/Morgans, Gareth (1) | **ILLUSTRATIONEN** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1); Polarpx/Shutterstock.com (1); Podessto/Shutterstock.com (1)

Toskana

Basilikata





DIE COSTA VERDE AUF ELBA verdankt ihren Namen der üppigen Vegetation rund um die Buchten des Golfs von Viticcio

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/StevanZZ (1), Shaiith (1), FooTToo (1)

Wein, Kultur und Meer
TOSKANA

Von Weinreben und Zypressen bis zu kristallklarem Wasser in zahlreichen Buchten: Die Toskana vereint ruhige In-vino-veritas-Momente mit erholsamem Strandvergnügen

Als Inbegriff der Region Toskana zählen die Chianti-Berge. Die malerische Hügelkette mit ihren grünen Weinreben und den charakteristischen Zypressenalleen prägt das Bild der Toskana auf eine besondere Weise. Im Herzen des Weingebiets liegt die Stadt Siena, die durch den Palio di Siena, ein jährlich stattfindendes Pferderennen, weltbekannt wurde. Aber auch jenseits dieses großen Spektakels ist der mittelalterliche Ort mit seinen verwinkelten Gassen, den gotischen Bauten und noblen Palästen einen Besuch wert. Nicht umsonst zählt die Altstadt Sienas zu den sieben UNESCO-Welterbestätten, die die Toskana zu bieten hat.

Auch der berühmte schiefe Turm von Pisa, die sagenumwobenen Medici-Villen, das historische Stadtzentrum von Florenz sowie die unvergleichliche Naturschönheit des Val d'Orcia stehen auf dieser Liste schützenswerter Sehenswürdigkeiten. Für das typische Toskanagefühl ist auch das kulturelle Erbe der Region bezeichnend. Im Nordwesten der Toskana liegt die Bergkette der Apuanischen Alpen, hier wird das weiße Gold, der Marmor, abgebaut. Kunstwerke für die Ewigkeit schuf beispielsweise Michelangelo aus diesem edlen Gestein. Genau wie Leonardo da Vinci, Galileo Galilei und die bekannte Familie Medici lebte auch er in Florenz, der Hauptstadt der Toskana. Sie alle trugen dazu bei, dass die Stadt zur „Wiege der Renaissance" wurde. Neben den Palästen und den zahlreichen Kunstwerken, die es in den Uffizien zu bewundern gibt, warten auch der Dom mit seiner über 100 Meter hohen Kuppel, die schmucken Lädchen auf der Ponte Vecchio sowie der nahe gelegene Palastbau, der heute das Rathaus beheimatet, darauf, von kulturinteressierten Besuchern erkundet zu werden.

Wer neben dem Großstadttrubel auch einfach mal die Seele baumeln lassen möchte, findet an der toskanischen Küste ideale Voraussetzungen dazu. Sowohl an der Etruskischen Riviera, der Maremma, auf der großen Insel Elba als auch auf den kleineren Eilanden finden sich feine Sandstrände, quirlige Seebäder und zu Fuß oder per Boot erreichbare einsame Buchten zum Schnorcheln und Sonnenbaden. Am Abend laden dann die urigen Trattorien dazu ein, das toskanische Flair zu genießen und mit einem Glas Chianti auf la dolce vita in der Toskana anzustoßen. Salute!

AUTHENTISCHES VINTAGEFLAIR versprüht der Anblick einer Vespa (o.). Der bis zu 60 km/h schnelle Motorroller ist toskanisches Kulturgut **BESONDERE STRAHLKRAFT** geht auch vom historischen Leuchtturm Piombinos (u.) aus

Ein goldbraun gebackenes und saftiges toskanisches Brot mit

TRAUBEN & ROSMARIN

ZYPRESSENALLEEN (o.) durchziehen unter anderem das Val d'Orcia, das so schön ist, dass es wohlverdient zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Hier liegt auf einer Hügelspitze auch das mittelalterliche Städtchen **MONTICCHIELLO** (u.)

Süßes Traubenbrot mit Rosmarin

Schiacciata all'uva con rosmarino

FÜR 1 BROT (Ø 26 CM)

1 g frische Hefe • 400 g Bioweizenmehl (Tipo 0 oder Type 550) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 1/2 TL Salz 50 g Zucker • 9 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten • 500 g Uva cannaiola (alternativ Uva fragola oder andere dunkle Trauben mit Kernen) • 20 g brauner Zucker • 4–6 Zweige Rosmarin • 1 TL rote Pfefferbeeren

1 Hefe in einer großen verschließbaren Plastikschüssel in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Salz, Zucker und 5 EL Öl dazugeben und alles kurz verrühren. Schüssel verschließen und den Teig 12 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen. Nach der Ruhezeit den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, dann von allen vier Seiten einmal strecken, zur Mitte falten und zu einer Kugel formen. Teigkugel halbieren. Eine Hälfte ausrollen, in eine geölte Springform (Ø 26 cm) legen und mit den Fingern so auseinanderziehen, dass der Formboden bedeckt ist.

2 Trauben waschen und trocken tupfen. Teigfladen mit der Hälfte davon belegen, mit der Hälfte des braunen Zuckers bestreuen und mit 2 EL Öl beträufeln. Die andere Teighälfte auf Formgröße ausrollen, auf die erste Teighälfte legen und andrücken. Teigling mit den restlichen Trauben belegen und im ausgeschalteten Ofen mit eingeschalteter Backofenlampe 2 Stunden ruhen lassen. Form herausnehmen und den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterheize vorheizen. Rosmarin waschen und trocken schütteln, Nadeln abzupfen.

3 Teigling mit übrigem Zucker bestreuen, mit 2 EL Öl beträufeln, mit den Rosmarinnadeln und Pfefferbeeren bestreuen und im Ofen 15 Minuten backen. Die Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren, die Schiacciata in weiteren ca. 10 Minuten fertig backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***70 Minuten zzgl. 14 Stunden Ruhezeit***

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Shaiith (1), Fani Kurti (1); © DK Verlag/Cettina Vicenzino (1)

Süß und herzhaft
zugleich

Leckere Frikadellen auf Basis von Brot

FOTOS © DK Verlag/Cettina Vicenzino (2); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/lenta (1)

Brotfrikadellen in Tomatensoße

Polpette di pane in salsa di pomodoro

FÜR 4 PERSONEN

250 g altbackenes Weißbrot in Stücken • 100 ml Milch 80 g frisch geriebener mittelalter Pecorino • 2 getrocknete Tomaten in Öl (Glas), gehackt • 1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt, zzgl. 2 Knoblauchzehen, geschält, in dünnen Scheiben • 3 EL Petersilie, gehackt, zzgl. etwas mehr zum Garnieren • 2 Eier • etwas natives Olivenöl extra • 400 g passierte Tomaten (Dose) • 200 ml Sangiovese (oder anderer Rotwein) • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Frikadellen das Brot einige Minuten in Milch einweichen, dann leicht ausdrücken und mit Pecorino, Tomaten, gehacktem Knoblauch und Petersilie in einer Schüssel vermischen. Eier verquirlen, nach und nach dazugeben und die Masse durchkneten. Nur so viel Ei dazugeben, bis die Masse eine weiche, aber formbare Konsistenz bekommen hat. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen, dann 8 flache Frikadellen daraus formen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldgelb braten.

2 Für die Soße in einer weiteren Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Knoblauchscheiben darin nur leicht Farbe annehmen lassen. Passierte Tomaten und Rotwein dazugeben und die Soße etwas einkochen lassen.

3 Die Tomatensoße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebratenen Brotfrikadellen hineingeben und darin ca. 5 Minuten ziehen lassen. Das Gericht mit Petersilie bestreuen, mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***40 Minuten***

REGIONAL UND BEZAHLBAR sind die Speisen, die in einer klassischen Trattoria angeboten werden. Wie im edleren Ristorante besteht eine Mahlzeit aus vier Gängen

Ofenpfannkuchen mit Zucchini, gelben Karotten & Zitronenmelisse

Scarpaccia di zucchine con carote gialle

FÜR 6 PERSONEN

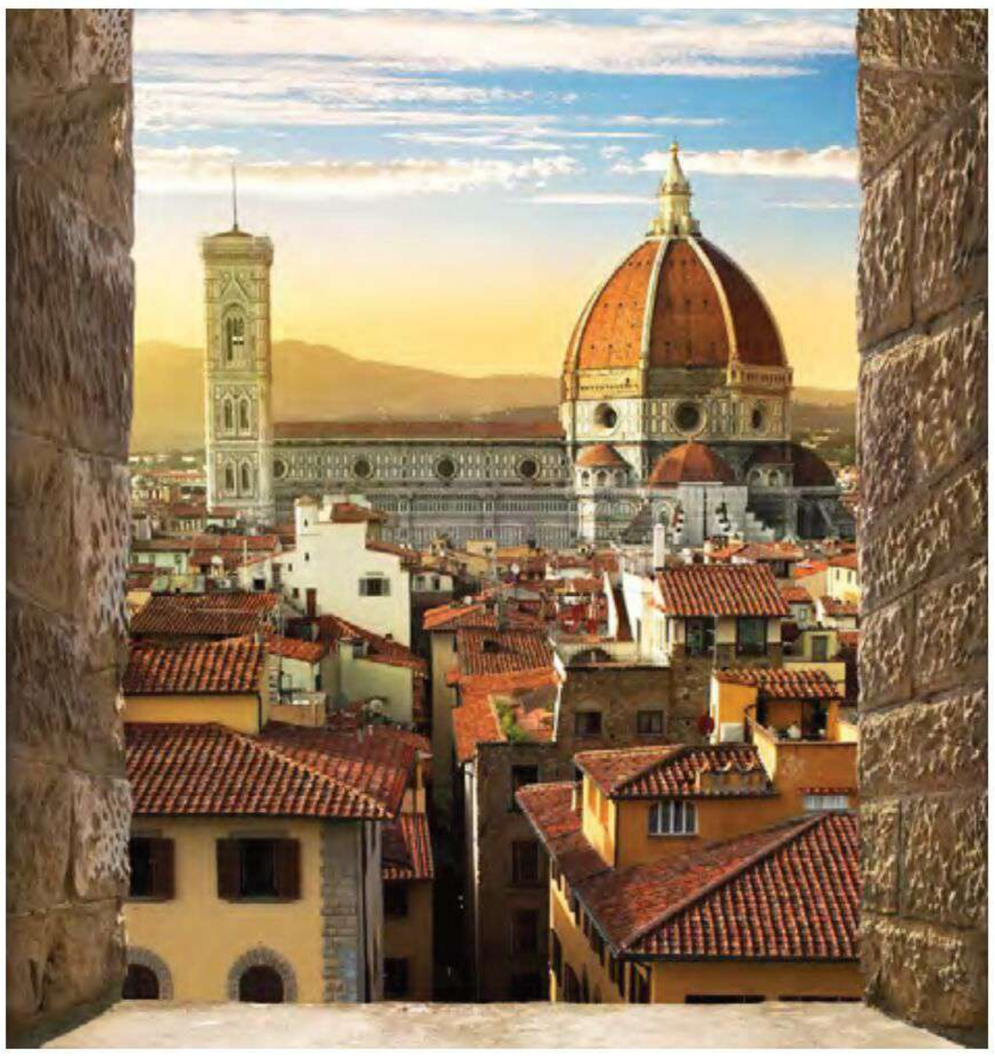
380 g Zucchini • 150 g Mehl (Tipo 0 oder Type 550) 150 ml Milch • 3 Eier • etwas natives Olivenöl extra 1 grüne Biozitrone (abgeriebene Schale) • 1 Msp. Vanillepulver • 1 Schalotte, geschält, in feinen Ringen • einige Minz- und Zitronenmelisseblättchen, grob gehackt 50 g gelbe Karotten in dünnen Scheiben • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zucchini putzen, waschen und längs in feine Scheiben hobeln. Diese in ein Sieb legen, leicht salzen und etwa 30 Minuten Wasser ziehen lassen.

2 In einer Schüssel Mehl mit 1 guten Prise Salz mischen, dann die Milch nach und nach unterrühren. Eier, 4 EL Olivenöl, Zitronenschale und Vanillepulver ebenfalls unterrühren. Der Teig sollte einem Pfannenkuchenteig ähneln. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine quadratische Backform (26 x 26 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig hineingießen.

3 Die Zucchini abspülen und wie Schalotte, Kräuter und Karotten auf den Teig geben (wer mag, kann mit einem Teil des Gemüses auch ein Muster bilden). Pfannkuchen mit wenig Salz (vorsichtig salzen, da die Zucchini eventuell noch salzig sind) und Pfeffer würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen 50–55 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den fertigen Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und in Stücke geschnitten zum Aperitivo servieren.

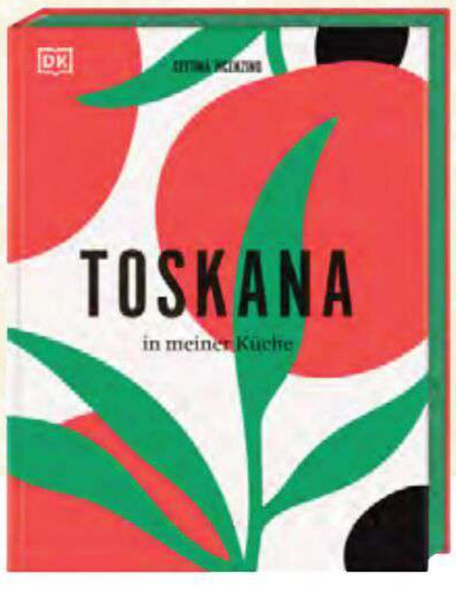
❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***85 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit***



DIE CATTEDRALE DI SANTA MARIA DEL FIORE in Florenz (o.) ist das Wahrzeichen der toskanischen Hauptstadt. Für ihre **NATURSCHÖNHEITEN** sind die Inseln Giglio (u.) und Giannutri im Herzen des Tyrrhenischen Meeres bekannt

REDAKTIONSTIPP

Kochbuchautorin Cettina Vicenzino hat sich auf eine genussvolle Spurensuche durch die Toskana begeben. Die Region wartet dank landschaftlicher Vielfalt, kulturreller Schätze, abwechlungsreicher Leckerbissen und der einmaligen Lebensfreude ihrer Bewohner mit einer ganz individuellen Bedeutung von la dolce vita auf. Ihre appetitliche Zusammenfassung der aufgespürten Rezepte erhielt 2021 den Deutschen Kochbuchpreis in der Kategorie Italien. **Dorling Kindersley Verlag, 28 Euro**



Kuchen mit Konditorcreme, Pinienkernen und Mandeln

Torta della nonna

FÜR 1 KUCHEN (Ø 22 CM)

FÜR DEN TEIG: 300 g Mehl (Tipo 00 oder Type 405) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 1 Prise Salz • 150 g kalte Butter in Stückchen • 1 Ei • 100 g Zucker • 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale) • 1 Msp. Vanillepulver
FÜR DIE CREME: 1 Vanilleschote • 200 g Sahne • 350 ml Milch • 2 Eier zzgl. 2 Eigelb • 120 g Zucker • 1 Biozitrone (abgeriebene Schale) • 1 Prise Salz • 50 g Maisstärke
AUSSERDEM: einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken • 1 Eiweiß • 25 g Mandelkerne • 25 g Pinienkerne • etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Für den Mürbeteig Mehl und Salz mischen und mit der kalten Butter rasch verkneten. Ei, Zucker, Zitronenschale sowie Vanillepulver mischen, zum Mehl-Butter-Mix geben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 60 Minuten kalt stellen.

2 Für die Creme die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Sahne, Milch, Vanilleschote und -mark in einem Topf erhitzen, die Mischung dann vom Herd nehmen und abgedeckt einige Minuten ziehen lassen. Die Vanilleschote entfernen. Eier, Eigelbe und Zucker schaumig schlagen, Zitronenschale und Salz unterrühren. Die Stärke nach und nach dazusieben und unterrühren. Die warme Vanillemilch in dünnem Strahl in die Eimischung rühren. Dann alles erneut in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren eindicken lassen.

3 Die Creme in eine Schüssel füllen, Frischhaltefolie darauflegen und die Creme abkühlen lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 22 cm) mit Backpapier belegen. Ein Drittel des Teigs entnehmen und wieder kalt stellen. Den restlichen Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Die Springform an Boden und Rand damit auskleiden. Den Teig mit Backpapier belegen, mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren und im vorgeheizten Ofen 12 Minuten blindbacken. Die Form aus dem Ofen nehmen, Hülsenfrüchte samt Backpapier entfernen, den Teigboden kurz abkühlen lassen.

4 Abgekühlte Creme auf dem Teigboden verteilen. Aus dem übrigen Teig einen Deckel ausrollen, diesen auf die Creme legen und an den Seiten festdrücken. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit Eiweiß bestreichen. Mandeln und Pinienkerne darauf verteilen. Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***85 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit***

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Givaga (1), Geo-K (1); Nik Merkulov/Shutterstock.com (1); PR (1); © DK Verlag/Cettina Vicenzino (1)

Ein Kuchentraum mit Vanillecreme

STEINREICH ist der Nationalpark Pollino. Mit seinen felsdurchzogenen Wäldern reicht er von Küste zu Küste und zählt zu Europas größten Naturschutzgebieten

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Pierandrea Folle Photography (1), bluejayphoto (1); Getty Images/E+/deimagine (1)

Der wilde Süden
BASILIKATA

Am Knöchel des italienischen Stiefels liegt die wohl ursprünglichste Region des Landes. Touristisch erst spät erschlossen, gelang es, ihren authentischen Charme bis heute zu bewahren

Man kann es sehr gut mit einem Sandwich vergleichen: Für den charakteristischen Geschmack sorgt der Mittelteil. Eingebettet zwischen Stiefelspitze (Kalabrien) und Stiefelabsatz (Apulien) liegt quasi am Knöchel des italienischen Stiefels die Basilikata. Der Reiz der Region liegt in ihrer Ursprünglichkeit. Das dünn besiedelte Gebiet aus markanter Bergwelt und einsamen Küstenabschnitten verleiht dem geschmacksintensiven Süditalien-Tramezzino mit seinen „peperoni cruschi", den luftgetrockneten Paprika, einen pikanten Mittelteil. Fernab touristischer Bettenburgen und überquirlter Seebäder versprüht die Basilikata ihren ganz eigenen unverwechselbaren Charme. Der Großteil der Region besteht aus bewaldeten Gebirgen. Hier laden Gipfel und Schluchten zu Erkundungstouren mit und ohne Nervenkitzel. Die Küstenlinie der Basilikata ist keine 100 Kilometer lang, jedoch liegt bekanntlich in der Kürze häufig die Würze. So auch hier. Am Ionischen Meer sorgen flache, lange Sandstrände für ein erholsames Badevergnügen, während am Tyrrhenischen Meer Grotten und Felsbuchten die Abenteuerlust wecken.

Vom Tyrrhenischen bis zum Ionischen Meer erstreckt sich Italiens größter Nationalpark. Der Parco Nazionale del Pollino zeigt sich von seiner natürlich-wilden Seite und kann ganz nach eigenem Gusto und Nervenkostüm zu Fuß, auf dem Pferderücken oder beim Rafting erkundet werden. Auch im Naturpark Lukanische Dolomiten und im archäologischen Regionalpark Parco della Murgia Materana lockt die Natur mit unberührter Wildheit. Abwechslungsreiche Städteausflüge führen in die Höhlenstadt Matera, in die verlassene Felsenstadt Craco oder nach Potenza, die Hauptstadt der Basilikata. In 819 Metern Höhe, auf einem Bergkamm gelegen, ist sie die höchstgelegene Hauptstadt aller italienischen Regionen. Mit ihrem unvergleichlich wilden Charme ist die Basilikata immer eine Reise wert. Kosten Sie bei Ihrem nächsten Italienbesuch doch einmal selbst vom Mittelteil des Süditalien-Sandwichs. Buon appetito!

AUSGEZEICHNET Die historische Höhlenstadt Matera (o.) trägt seit 1993 das Welterbesiegel der UNESCO
FILM AB! Aufgrund ihrer besonderen Kulisse ist Matera (u.) beliebter Drehort für Bibelfilme wie „Die Passion Christi"

Dieser Pastaklassiker hat es in sich.
Seine Schärfe verdankt er jeder Menge

PIKANTEM PEPERONCINO

BERGSCHÖNHEIT Wohlverdient zählt das Bergdorf Castelmezzano (o.) in den Lukanischen Dolomiten zu den schönsten Orten Italiens **PEPERONI CRUSCHI** (u.), luftgetrocknete Paprika, sind eine würzige Spezialität der regionalen Küche

Penne all'arrabbiata

Penne all'arrabbiata

FÜR 4 PERSONEN

2 rote Peperoncini • 400 g Penne • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Butter • 400 g passierte Tomaten (Dose)* 1/2 TL Zucker • 5 Stiele Petersilie • etwas Salz

1 Peperoncini waschen, putzen und fein hacken. Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne in heißer Butter andünsten. Peperoncini und Tomaten untermengen und alles unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten sanft köcheln lassen. Den Sugo mit Zucker und Salz abschmecken.

3 Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Penne abgießen, etwas abtropfen lassen und zum scharfen Tomatensugo in die Pfanne geben. Alles gründlich vermengen. Pasta auf Teller verteilen, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***35 Minuten***

Warenkunde

PASSIERTE TOMATEN Das volle Aroma sonnengereifter Tomaten steckt in der „passata", wie die Italiener das beliebte Tomatenpüree nennen. Es ist eine Grundzutat der italienischen Küche, die in Sugos, Suppen und Schmorgerichten aller Art Verwendung findet. Passierte Tomaten aus Italien von diversen Marken sind im Supermarkt erhältlich.

Für Fans von scharfem Essen

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Freeartist (1), Anna Fedorova (1), Andres Victorero (1); © StockFood/Morgans, Gareth (1)

Aromatisch
und sättigend

Tomaten-Brot-Suppe

Pappa al pomodoro

FÜR 4 PERSONEN

1 kg Tomaten • 2 Zwiebeln • 3 Knoblauchzehen • 2 Stiele Thymian • 1 Zweig Rosmarin • 6 EL natives Olivenöl extra 1 TL Zucker • 100 ml Weißwein • 1 l heiße Gemüsebrühe 1 EL heller Balsamicoessig • 150 g altbackenes Weißbrot 2 Stiele Basilikum • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, vom Stielansatz befreien und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und sehr fein hacken.

2 Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomaten und Kräuter dazugeben, alles mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und den Weißwein angießen. Diesen etwas verkochen lassen, dann mit der Brühe aufgießen und 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.

3 Die Suppe mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Brot in kleine Stücke oder Würfel schneiden, in die Suppe geben und alles weitere 4–5 Minuten sanft köcheln lassen. Die Suppe erneut abschmecken. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, grob schneiden und untermischen. Die Tomaten-Brot-Suppe auf Suppenteller verteilen und sofort servieren.

TIPP: Wer möchte, beträufelt die Brotsuppe kurz vor dem Servieren noch mit etwas Olivenöl oder für einen Schärfekick mit ein wenig Peperoncinoöl.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***55 Minuten***

GÖTTLICH Als einzige Stadt der Basilikata am Tyrrhenischen Meer gelegen, wartet Maratea mit unzähligen Sakralbauten auf. Darum wird sie die Stadt der 44 Kirchen genannt

Orecchiette mit Blumenkohl und Erbsen

Orecchiette con cavolfiore e piselli

FÜR 4 PERSONEN

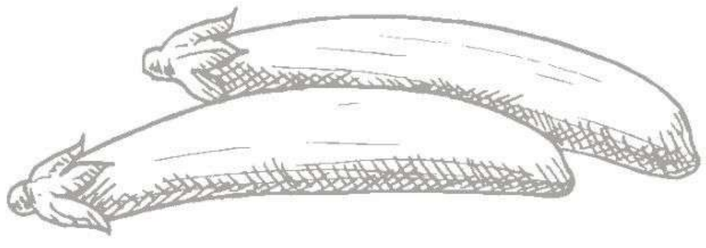
200 g TK-Erbsen • 4 EL Semmelbrösel • 1 EL Butter 1 Stiel Petersilie • 1 Stiel Minze • 1 Stiel Basilikum • 1 Msp. Biozitronenschale • 500 g Orecchiette • 500 g Blumenkohl • 2 EL natives Olivenöl extra • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Erbsen auftauen. Die Brösel in einer Pfanne in der Butter goldbraun rösten, dabei immer wieder wenden, damit sie nicht anbrennen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Mit der Zitronenschale unter die Brösel mischen, diese mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd ziehen.

2 Die Orecchiette in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in mundgerechte Röschen teilen. Diese zu den Nudeln geben und in weiteren ca. 5 Minuten bissfest garen. Die Erbsen dazugeben und 1–2 Minuten mitkochen. Alles in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und mit dem Öl vermengen.

3 Die Blumenkohl-Erbsen-Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen, mit den würzigen Bröseln bestreuen und das Gericht sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***



FOTOS © StockFood/Westermann, Jan-Peter (1); © StockFood/Caggiano, Angelo (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/lauradibiase (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/seamartini (1)

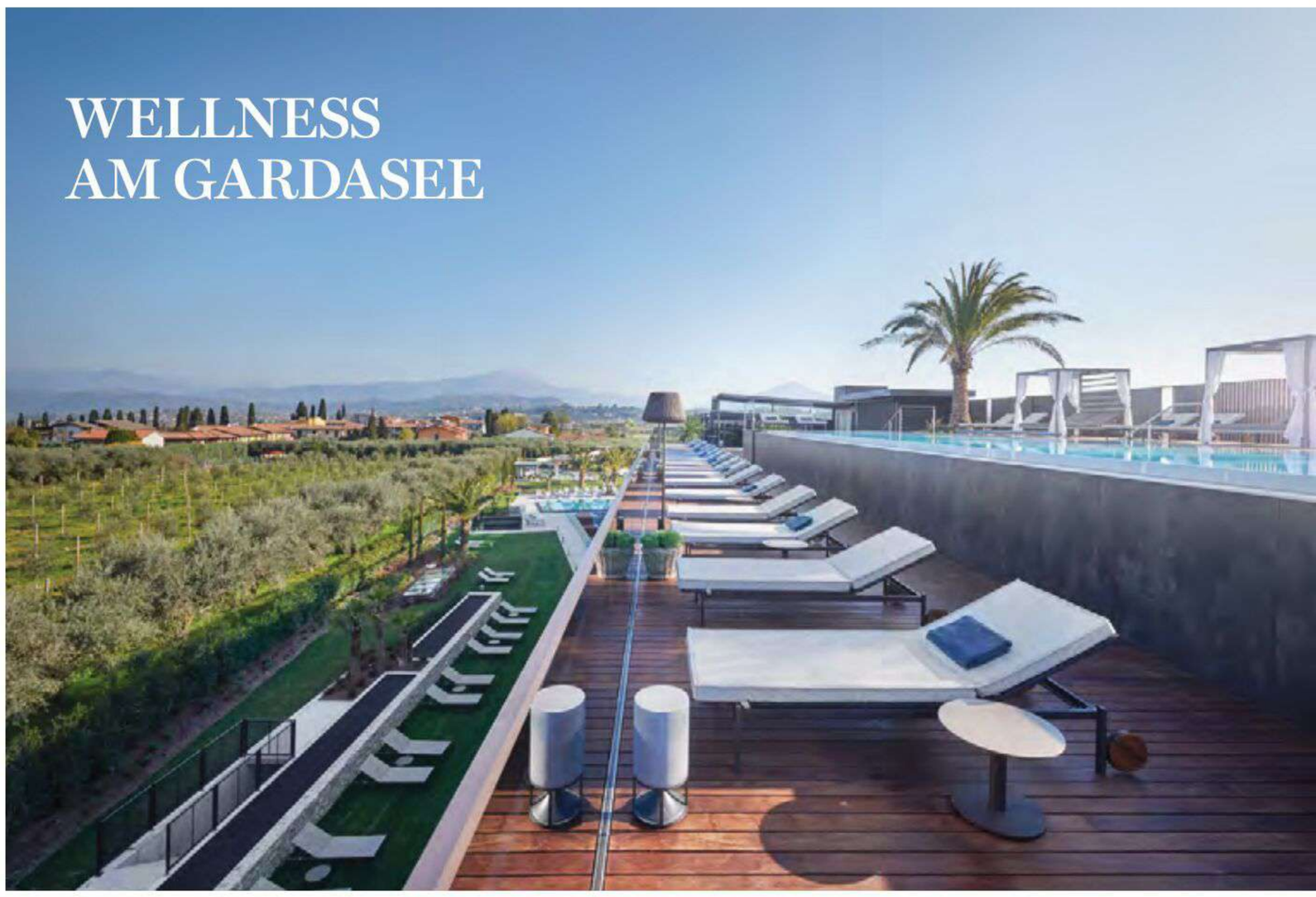
CIAO ITALIA!

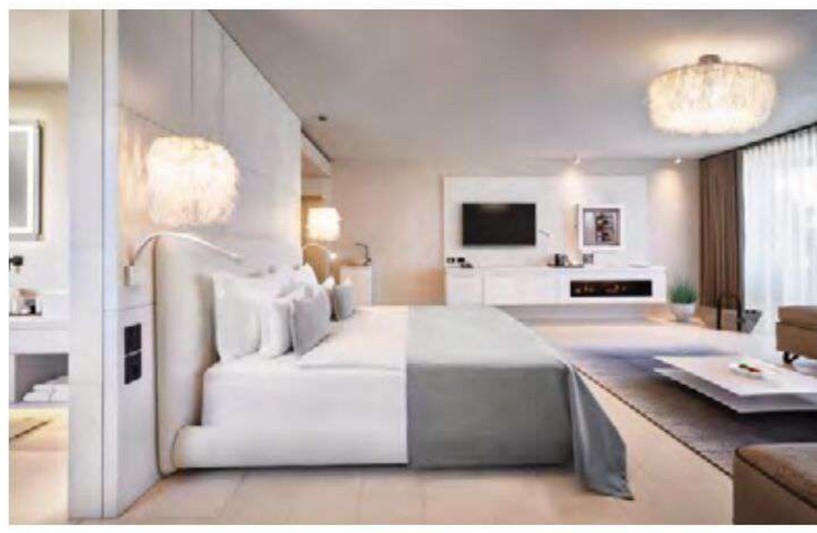
Haben Sie Lust auf ein kleines Stückchen Italien in Ihrem Leben? Hier sind einige spannende Informationen, Produktempfehlungen und Neuigkeiten für Sie!

Alles, was es für eine perfekte Pizza braucht ...

... steckt im „Pizza Kit – Do it yourself" von Just Spices: 1 hochwertiger Schamotte-Pizzastein, 1 Pizzaschieber und 1 Pizzaroller (beides aus rostfreiem Edelstahl und spülmaschinenfest), 1 Rezept-Booklet mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und hilfreichen Tipps sowie 4 Gewürzmischungen aus 100 % natürlichen Zutaten, um Teig und Pizzasoße zu verfeinern. Ca. 50 Euro, **www.justspices.de.** Neben dem Pizza-Kit sind auch andere Varianten, z. B. für Pasta oder Pesto erhältlich.

WELLNESS AM GARDASEE





WEITBLICK vom Sky-Pool (g. o.) & vom Panoramarestaurant (o. l.) **STILVOLL** eingerichtete Zimmer (o. r.) **RELAXEN** am Naturbadeteich (u.)

Nur wenige Minuten vom weitläufigen Südostufer des Gardasees entfernt liegt idyllisch zwischen Olivenhainen, Zitronenbäumen und Weinhängen das neue Wellnesshotel „Quellenhof Luxury Resort". Es ist das zweite Hideaway der alteingesessenen Hotelfamilie Dorfer und bietet in gehobener Qualität und außergewöhnlichem Design eine erholsame Ferienwelt. Hier können Sie sich im exklusiven Wellnessbereich verwöhnen lassen oder selbst vom Infinity-Sky-Pool aus den traumhaften Blick über den See genießen. Italienische Gourmetküche und mediterranes Flair bieten Ihnen das Panoramarestaurant mit Cabriodach sowie das Bistro „La Piazza". ***www.quellenhof-lazise.it***

1

2

EIN HOCH AUF UNS!

1 SALUTE! Fruchtiger Aperitivo von Hotel STARLINO. Je ca. 22 Euro, über **www.thebrandbuilder-shop.de**

2 CLASSICO Der „Primo Aperitivo Negroni" ist trinkfertig gemischt. Ca. 30 Euro, **www.oschaetzchen.com**

3 FÜR DRAUSSEN Die Gläser „Club No. 4 Superglas" sind unzerbrechlich. Je ca. 10 Euro, **www.koziol-shop.de**

4 NACHHALTIG Die Glasstrohhalme von Optitherm gibt es in untersch. Farben. 6er-Set für ca. 7 Euro, über **www.glastrinkhalme.shop**

3

4

LUST AUF NUDELN?

Für die Pastasorten der neuen Linie „Al Bronzo" greift Barilla ***(www.barilla.com)*** auf die traditionelle Produktionsmethode „Lavorazione Grezza" zurück, bei der der Pastateig mit bronzierten Matrizen geformt wird. Das Ergebnis: raue Pasta, an der Sugo gut haftet. In verschiedenen Sorten, je 400-g-Packung für ca. 2,30 Euro.

Der beste Freund in der Küche

Eine Reibe der „Premium Classic"-Serie von Microplane **(www.microplaneintl.com)** ist ein wirklich zuverlässiger Küchenhelfer. Ohne Murren und Verschleiß reibt sie dank über 400 rasiermesserscharfer Klingen Parmesan, Schokolade, Zitronenschale, Muskat und vieles mehr. Neben Schwarz und Weiß in elf neuen Farbvarianten (je für ca. 24 Euro) im Einzelhandel erhältlich.

PASTAPRODUKTION

Mit der neuen Nudelmaschine „VITALE 150" von Küchenprofi ***(www.kuechenprofi.de)*** stellen Sie Ihre Pasta ab sofort selbst her. Sie ist aus rostfreiem Edelstahl gefertigt und verfügt über eine korrosionsbeständige und langlebige Walze aus eloxiertem Aluminium. Das Basismodell (ca. 90 Euro) lässt sich durch einen elektrischen Motor (ca. 85 Euro) erweitern. Dann kann die Nudelparty ja starten!

FOTOS Archiv (1); PR (10); © Quellenhof Luxury Resort Lazise/Alexander Haiden (4); Ira Leoni (1) | **ILLUSTRATIONEN** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Jana Salnikova (1); Getty Images/DigitalVision Vectors/Dimitris66 (1)

DESSERT ALLA FRUTTA

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); © StockFood/PhotoCuisine (1); © StockFood/Bauer Syndication (1); © StockFood/Valentina T. (1); Désirée Peikert (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

Fruchtige Nachspeisen

Wer kann zu einer süßen Sünde in Form von **EIS, SCHICHT-DESSERT UND PANNACOTTA** Nein sagen? Wir jedenfalls nicht. Lassen auch Sie sich von unseren Kreationen verzaubern

CANTUCCINI-DESSERT

mit Himbeeren im Glas

Rezept auf Seite 117

Schnell zugreifen und genießen!

FOTOS © StockFood/Valentina T. (1); Archiv (1) | ILLUSTRATIONEN Getty Images/iStock/Getty Images Plus/pleshko74 (1), seamartini (1)

Ein Traum für große und kleine Feinschmecker: Stieleis aus

ERDBEEREN & JOGHURT

Erdbeereis am Stiel

Gelato alla fragola allo stecco

FÜR 8 STÜCK

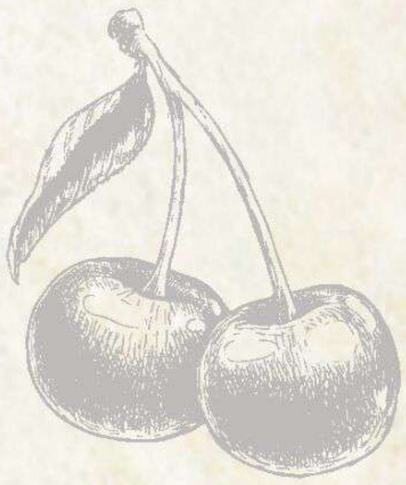
250 g Erdbeeren zzgl. einige mehr zum Garnieren, nach Belieben
400 g Joghurt
2 EL Biozitronensaft
75 g Puderzucker
200 g Sahne

1 Erdbeeren waschen, putzen, pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Joghurt mit Zitronensaft und Puderzucker verrühren. Die Sahne steif schlagen und wie das Erdbeerpüree unterziehen. Alles gut vermengen, die Masse in 8 Eis-am-Stiel-Formen füllen und ca. 60 Minuten anfrieren lassen.

2 Die Holzstäbchen einstecken und das Eis in mindestens weiteren 2 Stunden durchfrieren lassen. Zum Servieren das Eis aus den Formen lösen, das Eis nach Belieben mit gewaschenen Erdbeeren garniert servieren.

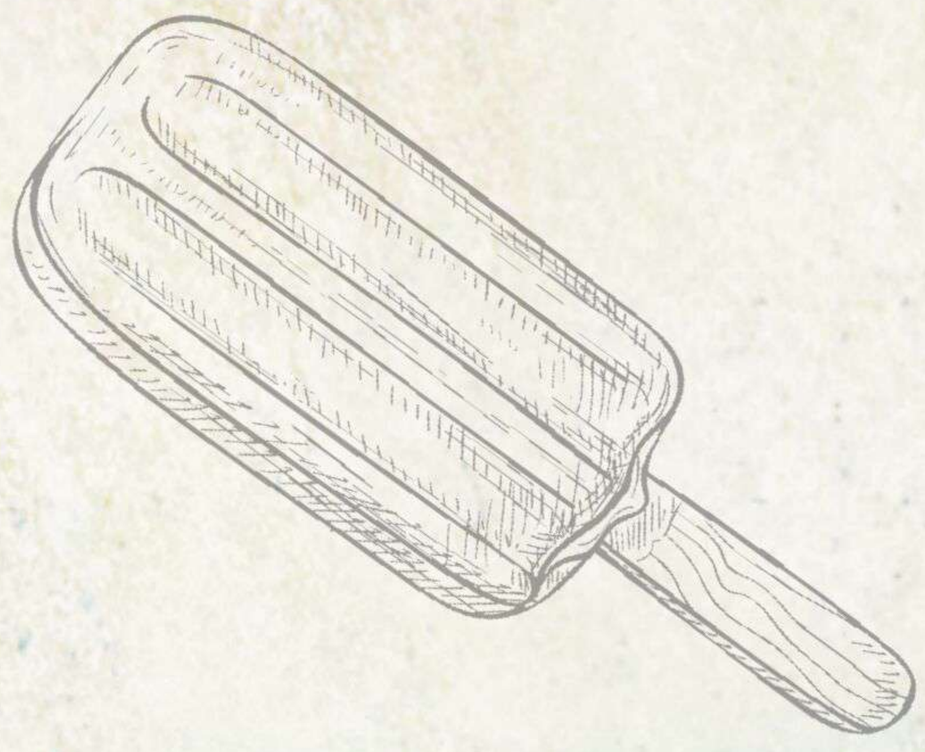
TIPP: Besonders cremig wird das Eis mit griechischem Joghurt. Für eine hübsche Optik das Erdbeerpüree nur vorsichtig unter die mit Sahne vermischte Joghurtcreme ziehen, sodass eine marmorierte Masse entsteht. Diese wie beschrieben in die Eis-am-Stiel-Formen füllen und gefrieren lassen.

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



Varianten

LUST AUF ABWECHSLUNG? Anstelle von Erdbeeren können Sie für dieses Eis am Stiel auch andere Beerensorten nach Wahl verwenden. Alternativ bieten sich Mangos und Kirschen an oder, wenn es schnell gehen soll, Apfelmus. Je nach Frucht- bzw. Beerensorte sollten Sie die Mengen von Puderzucker und Zitronensaft entsprechend anpassen.



Eine kühle Versuchung:
Diese Eistorte überzeugt mit

BEEREN & BAISER

Keks-Eistorte mit Beeren

Torta gelato con biscotti e frutti di bosco

FÜR 1 EISTORTE (Ø 18 CM)

60 g Butter
150 g Schokoladenkekse
500 g gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren Blaubeeren, Himbeeren)
3 Eier
100 g Zucker
200 ml Milch
1 Msp. Kardamompulver
1 Vanilleschote
200 g Sahne
200 g Mascarpone *
40 g Baiser

*** Warenkunde**

MASCARPONE Der sahnige Frischkäse ist nicht nur die Basis eines jeden Tiramisus, er findet auch in allerlei anderen Desserts, in Tortencremes und Eis Verwendung. Mascarpone eignet sich ebenfalls zum Verfeinern von herzhaften Gerichten wie Suppen oder Pastasoßen und kann gut als Grundlage von Dips verwendet werden.

1 Die Butter in einem Topf zerlassen. 100 g Kekse zerbröseln und mit der Butter vermengen. Die Mischung in eine mit Frischhaltefolie ausgekleidete Springform (Ø 18 cm) geben, am Boden andrücken und kalt stellen. Inzwischen die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Größere Beeren in Stücke schneiden. Die Hälfte der Beeren zum Garnieren abnehmen und einfrieren.

2 Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen und kalt stellen. Eigelbe mit Zucker, Milch, Kardamom und der längs halbierten Vanilleschote in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Die Creme in einem Eiswasserbad kalt schlagen und die Vanilleschote entfernen. Die Sahne steif schlagen.

3 Mascarpone unter die Eigelbcreme rühren und die geschlagene Sahne unterheben. Eischnee ebenfalls unter die Masse heben. Die restlichen Schokoladenkekse in Stücke brechen und mit den Beeren unter die Eismasse heben. Diese in die Form auf den Keksboden geben, glatt streichen und alles über Nacht im Tiefkühlschrank gefrieren lassen.

4 Die Eistorte aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen. Baiser in Stücke brechen und unter die gefrorenen Beeren mischen. Die Eistorte damit garnieren und sofort servieren.

TIPP: Wer mag, beträufelt die Eistorte kurz vor dem Servieren zusätzlich noch mit geschmolzener Zartbitterschokolade oder garniert sie mit hübschen Schokogittern.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten zzgl. 8 Stunden Kühlzeit***

Erfrischendes Prachtstück

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/happyfoto (1); © StockFood/Bauer Syndication (1)

Wunderbar cremig und fruchtig

FOTO © StockFood/PhotoCuisine (1) | ILLUSTRATIONEN Getty Images/iStock/Getty Images Plus Epine_art (1)

Ein feines Dessert, das süchtig macht, mit dem absoluten Traumduo

PFIRSICH & MASCARPONE

Mascarponecreme mit Pfirsichkompott

Crema di mascarpone con composta di pesche

FÜR 4 PERSONEN

3 Pfirsiche
1 EL Vanillezucker
4 EL Weißwein
1-2 EL Biozitronensaft
1/2 TL Speisestärke
2 EL Pfirsichlikör
250 g Mascarpone
250 g Quark
3 EL Puderzucker
1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)

1 Die Pfirsiche in einem Sieb mit kochendem Wasser überbrühen, dann kalt abschrecken, häuten, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und mit Vanillezucker, Weißwein, 4 EL Wasser und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Das Kompott 5–6 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, das Fruchtfleisch sollte noch bissfest sein.

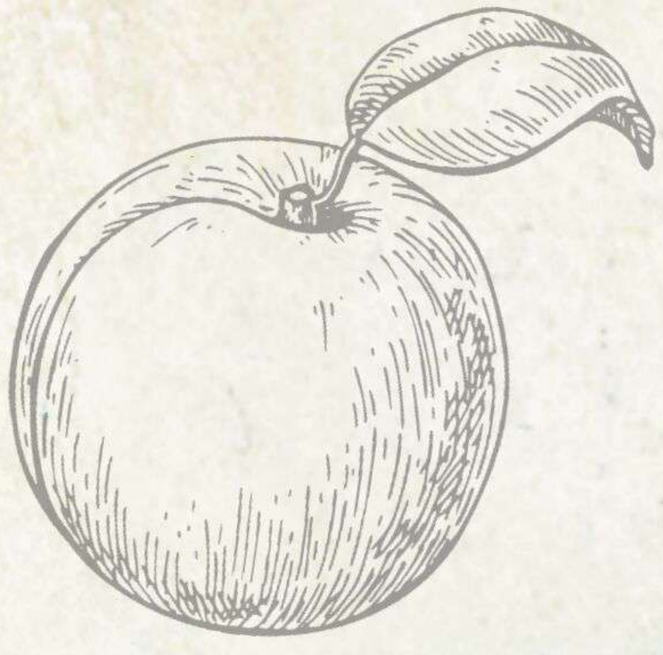
2 Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und das Pfirsichkompott damit leicht abbinden. Das Kompott vom Herd nehmen und den Pfirsichlikör unterrühren, das Kompott dann beiseitestellen und auskühlen lassen.

3 Für die Creme Mascarpone und Quark in einer Schüssel mit Puderzucker und Vanillemark verrühren. Das Pfirsichkompott auf 4 Gläser verteilen und die Mascarponecreme daraufgeben. Das Dessert mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 3 Stunden kalt stellen, dann servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten zzgl. 3 Stunden Kühlzeit***

Variante

PANNACOTTA Das Pfirsichkompott wie beschrieben zubereiten. 500 g Sahne, 150 g Puderzucker und etwas Vanillemark aufkochen. 2 TL Agar-Agar-Pulver einrühren. Die Mischung unter Rühren 3–4 Minuten kochen lassen, dann etwas abkühlen lassen. Das Kompott in Gläser geben und die Sahnemischung darübergießen. Alles ca. 4 Stunden kalt stellen.

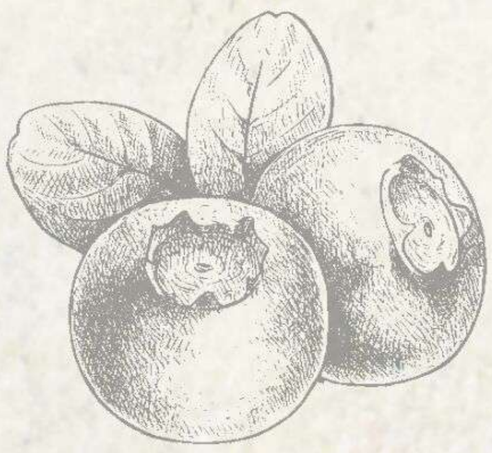


Weiße-Schokoladen-Pannacotta mit Blaubeerkompott

Panna cotta al cioccolato bianco con composta di mirtilli

FÜR 4 PERSONEN

500 g Sahne
2 TL Agar-Agar-Pulver
100 g weiße Kuvertüre
1 TL Vanilleextrakt
2 Biolimetten
250 g Blaubeeren
2-3 EL Zucker



Variante

SCHOKOLADIG Anstelle des Blaubeerkompotts können Sie auch eine Schokoladensoße zur Pannacotta servieren. Dazu 150 g Zartbitterschokolade hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. 2 EL Sahne und 1 Prise Zimt (alternativ geriebene Tonkabohne) unterrühren und die Pannacotta mit der Soße garniert servieren.

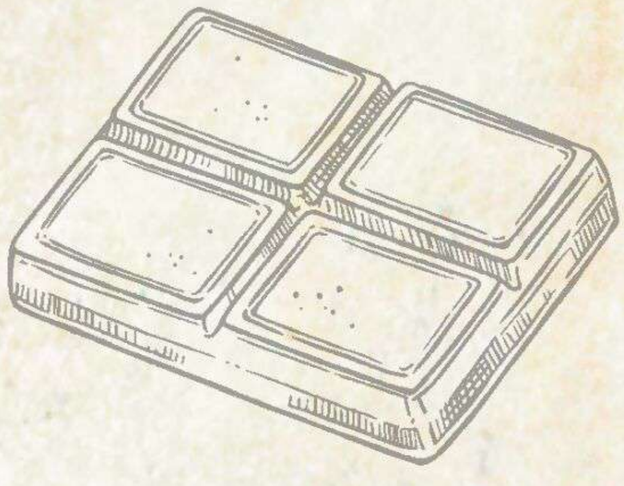
1 Sahne in einem Topf aufkochen und 6–8 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Agar-Agar-Pulver mit Hilfe eines Schneebesens einrühren und alles noch weitere 3–4 Minuten köcheln lassen. Die Kuvertüre hacken. Die Sahnemischung vom Herd nehmen, Vanilleextrakt und Kuvertüre dazugeben. Alles kurz stehen lassen, dann verrühren, bis die Kuvertüre geschmolzen ist.

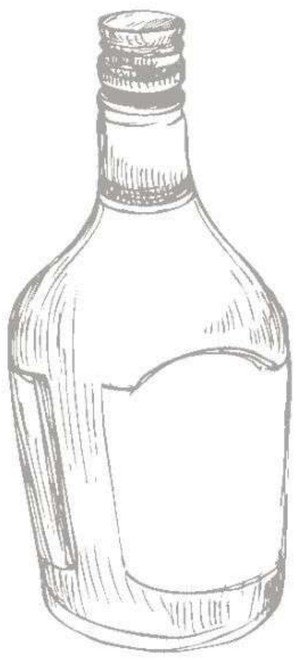
2 Die Mischung in 4 Förmchen (à ca. 150 ml Inhalt) füllen, etwas abkühlen lassen und die Pannacotta anschließend abgedeckt in mindestens 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

3 Für das Kompott die Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. 1 Limette in Spalten schneiden und beiseitelegen. Von der anderen Limette die Schale fein abreiben, die Frucht dann auspressen. Die Blaubeeren verlesen, waschen, trocken tupfen und mit Zucker, Limettensaft und -schale in einen Topf geben. Alles zum Kochen bringen und 3–5 Minuten köcheln lassen, dabei leicht eindicken lassen. Das Kompott auskühlen lassen, dann kalt stellen.

4 Die Pannacotta auf Teller stürzen, mit etwas Blaubeerkompott anrichten und mit Limettenspalten garniert servieren. Das übrige Kompott separat dazureichen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten zzgl. 4 Stunden Kühlzeit***





Cantuccini-Dessert mit Himbeeren im Glas

Dessert nel bicchiere con cantuccini e lamponi

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE CANTUCCINI
250 g Mehl
150 g Zucker
1 TL Backpulver
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz
1 Bioorange (abgeriebene Schale)
30 g weiche Butter
2 Eier
150 g blanchierte Mandelkerne

FÜR DAS SCHICHTDESSERT
140 g Cantuccini
60 g Zartbitterschokolade
300 g Himbeeren zzgl. einige mehr zum Garnieren
300 g Mascarpone
400 g Joghurt
1 Pck. Vanillezucker
50 ml Amaretto
55 g Zucker

1 Für die Cantuccini Mehl mit Zucker, Backpulver, Vanillezucker und Salz mischen. Orangenschale, Butter und Eier dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Mandeln unterkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

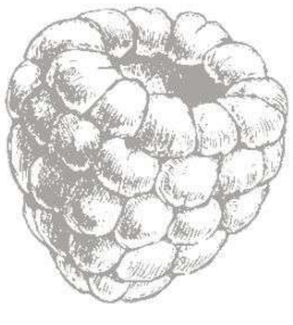
2 Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig in 6 Portionen teilen und jeweils zu einer 25 cm langen Rolle formen. Rollen im Abstand von 8 cm auf die vorbereiteten Bleche legen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten vorbacken, dann herausnehmen.

3 Die Backofentemperatur auf 150 °C herunterschalten. Die Teigrollen schräg in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf der Schnittfläche auf die Bleche setzen. Die Cantuccini im Ofen in 15–20 Minuten goldbraun backen, dann auskühlen lassen.

4 Für das Schichtdessert 140 g Cantuccini in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz grob zerkleinern. Schokolade hacken und mit den Cantuccini-Bröseln vermengen. Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Den Mascarpone in einer Schüssel mit Joghurt, Vanillezucker, Amaretto und Zucker glatt rühren.

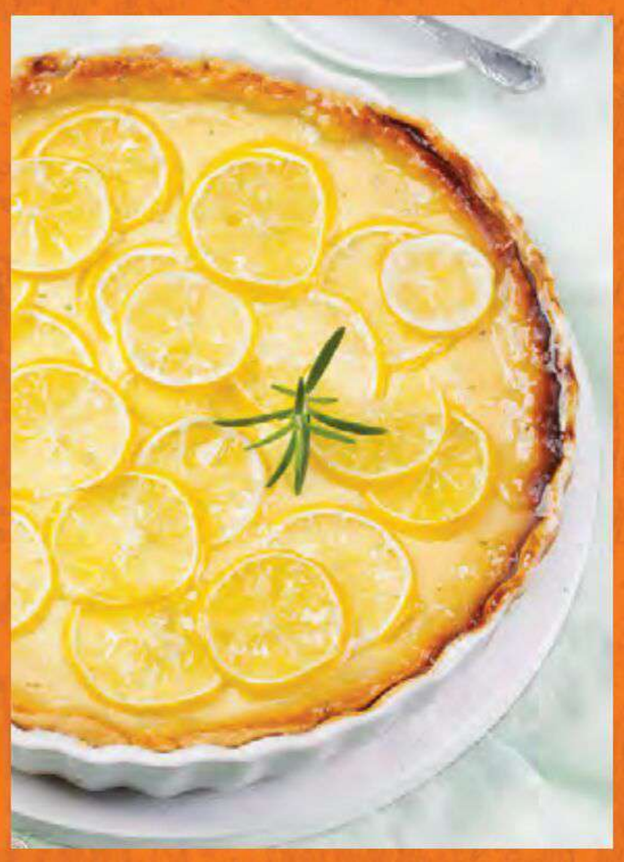
5 In 4 Gläser abwechselnd Cantuccini-Mix, Mascarponecreme und Himbeeren einschichten. Das Dessert mit Himbeeren garnieren und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***65 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit***



FOTOS © StockFood/Jones, Dan (1); Désirée Peikert (1) | **ILLUSTRATIONEN** Sketch Master/Shutterstock.com (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/seamartini (1), cat_arch_angel (1), pleshko74 (1)

TORTE E CROSTATE



Süßes Gebäck

Wir gestehen: Es gibt für uns kaum etwas Schöneres, als ein Stückchen **KUCHEN ODER TARTE.** Wenn auch Sie ein Süßschnabel sind, werden unsere fruchtigen Leckereien Sie begeistern

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); Frauke Antholz (1); Ira Leoni (1); Carsten Maier & Farina Terhaag (1); © StockFood/Heinze, Winfried (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

HONIG-FEIGEN-KUCHEN

mit Pistazien

Rezept auf Seite 126

Süße Lieblinge für die Kaffeezeit

Windbeutel mit Erdbeeren und Sahne

Bignè con fragole e panna

FÜR 8 STÜCK

125 ml Milch • 1 Prise Salz • 50 g Butter • 150 g Mehl 4 Eier • 350 g Erdbeeren • 30 g Puderzucker 350 g Sahne • 1 Pck. Vanillezucker • einige gehackte Pistazienkerne • etwas frische Minze zum Garnieren

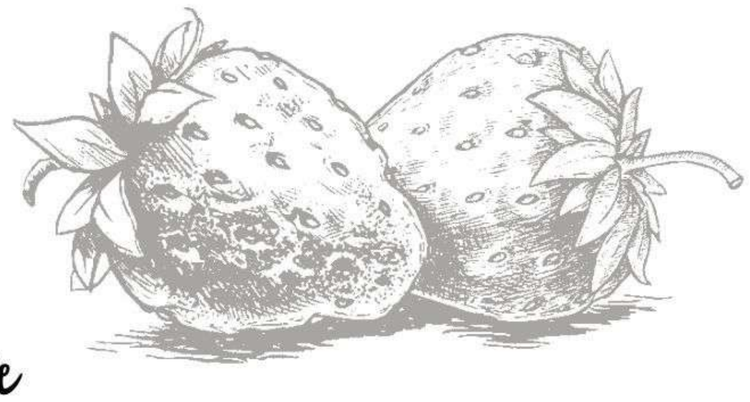
1 Milch, 125 ml Wasser, Salz und Butter in einen Topf geben und aufkochen. Das Mehl auf einmal unter Rühren dazugeben. Die Mischung bei mittlerer Hitze so lange rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst. Den Teig in eine Schüssel umfüllen. Die Eier nacheinander unterkneten.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und 8 Portionen mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Die Teiglinge im unteren Drittel des vorgeheizten Ofens in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, sofort mit einer Schere waagerecht aufschneiden und aufgeklappt auskühlen lassen.

3 Die Erdbeeren waschen und putzen. Etwa 250 g davon 1 cm groß würfeln, die restlichen Erdbeeren mit Puderzucker pürieren. Erdbeerwürfel und -püree vermischen. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen.

4 Die Unterseiten der Windbeutel mit Erdbeerpüree und Sahne füllen. Mit Pistazienkernen bestreuen, die Deckel aufsetzen und die Windbeutel mit Minze garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten***



Variante

LUST AUF EIS? Eine sommerliche Alternative zu den mit Erdbeeren und Sahne gefüllten Windbeuteln sind solche mit Erdbeereis-Füllung. Dazu 350 g Erdbeeren waschen und putzen, die Hälfte davon pürieren, den Rest würfeln. 200 g Sahne steif schlagen. 1 Dose gesüßte Kondensmilch mit dem Erdbeerpüree verrühren. Geschlagene Sahne und Erdbeerwürfel unterheben. Die Masse in einem gefriergeeigneten Gefäß im Tiefkühlschrank in ca. 6 Stunden gefrieren lassen. Die ausgekühlten Windbeutel damit füllen und servieren.

Streuselkuchen mit Himbeeren

Torta crumble ai lamponi

FÜR 1 KUCHEN (40 X 30 CM)

250 g Himbeeren • 150 g weiche Butter zzgl. 100 g kalte Butter in Stückchen • 150 g Zucker • 5 Eier • 450 g Mehl 2 TL Backpulver • etwas Salz • 1/2 Biozitrone

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech (40 x 30 cm) mit Backpapier auslegen. Himbeeren ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen.

2 Weiche Butter mit 100 g Zucker schaumig schlagen, dann die Eier einzeln unterrühren, bis die Masse hellgelb ist. 250 g Mehl mit Backpulver und 1 Prise Salz vermengen und vorsichtig unterheben. Teig gleichmäßig auf dem Backblech verstreichen. Die Himbeeren auf den Teig legen, dabei die Beeren leicht eindrücken.

3 Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben. Übriges Mehl, restlichen Zucker, 1 Prise Salz und Zitronenschale in einer Schüssel gut vermischen. Kalte Butterstückchen mit den Fingern zügig in die Masse einarbeiten, bis Streusel entstehen. Wenn der Teig zu weich wird, einfach für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen, dann weiterkneten.

4 Die Streusel gleichmäßig auf den Himbeeren verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und in Stücke schneiden, dann servieren.

TIPP: Himbeeren stecken voller Vitamine, sind ballaststoffreich, enthalten wenig Fruchtzucker und schmecken einfach himmlisch! Im Kuchen können Sie sie ganz nach Vorliebe auch durch anderes weiches Obst, beispielsweise Pfirsich oder Birne, ersetzen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten***

FOTOS Ira Leoni (1); Carsten Maier & Farina Terhaag (1) | **ILLUSTRATION** Sketch Master/Shutterstock.com (1)

Erdbeer-Sahnetörtchen

Tortine di fragole e panna

FÜR 12 STÜCK (À 90 ML)

60 g Zartbitterschokolade • 200 g Erdbeeren • 60 g Zucker • 1 TL Vanillezucker • 1 TL Agar-Agar-Pulver 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft) • 300 g Sahne 125 g Quark • 350 g Schokoladenkekse • 150 g Butter

1 Die Zartbitterschokolade fein hacken. 3/4 der Erdbeeren waschen, putzen und mit Zucker und Vanillezucker fein pürieren. In einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Agar-Agar-Pulver einrühren und die Mischung nach Packungsangabe 2–3 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft und -schale dazugeben und den Topf vom Herd nehmen. Die Masse etwas abkühlen lassen.

2 Sahne steif schlagen. Quark und Erdbeerpüree glatt rühren. Die gehackte Schokolade unterrühren und die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Die Erdbeercreme in 12 Förmchen (à 90 ml Inhalt) füllen und mindestens 60 Minuten kalt stellen. Die Schokoladenkekse in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Butter schmelzen und mit den Keksbröseln vermengen. Die Mischung als Boden auf die gekühlte Erdbeercreme geben und ganz leicht festdrücken. Die Törtchen mindestens weitere 3 Stunden kalt stellen, damit Creme und Boden fest werden.

3 Die Erdbeer-Sahnetörtchen aus den Förmchen stürzen, dafür mit einem Messer am Rand entlangfahren und die Förmchen ggf. kurz in heißes Wasser tauchen. Die übrigen Erdbeeren waschen, trocken tupfen und halbieren. Törtchen mit den Erdbeeren anrichten und servieren.

TIPP: Mit unterschiedlichen Beeren, Schokoladen- und Kekssorten sorgen Sie für Abwechslung.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***40 Minuten zzgl. 4 Stunden Kühlzeit***

Apfeltarte mit Feigen, Maronencreme und Streuseln

Tarte di mele, fichi, crema di castagne e crumble

FÜR 1 KUCHEN (Ø 24 CM)

300 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 250 g Mehl • 200 g gemahlene Mandeln 200 g Zucker • 1 Prise Salz • 250 g Maronen (gegart und vakuumiert) • 200 g Sahne • 1/2 Bioorange (abgeriebene Schale und Saft) • 75 g Walnusskerne gehackt • 2 Eier 1/2 TL Zimtpulver • 4 Feigen* • 1 Apfel • etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Tarteform (Ø 24 cm) mit etwas Butter einfetten. Mehl mit kalter Butter, Mandeln, 150 g Zucker und Salz in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts zu Bröseln verarbeiten. Ca. 2/3 der Brösel in die Form geben und gleichmäßig andrücken, dabei einen kleinen Rand formen. Den Teig im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten vorbacken, dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Die übrigen Streusel inzwischen in den Kühlschrank stellen.

2 Die gegarten Maronen mit Sahne und Orangensaft cremig pürieren. Walnüsse, Eier, Orangenschale, Zimt und übrigen Zucker untermengen und die Maronencreme auf dem vorgebackenen Teigboden verstreichen.

3 Die Feigen waschen, putzen und halbieren. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und die Viertel in Spalten schneiden. Apfel und Feigen gleichmäßig auf der Creme verteilen. Alles mit den gekühlten Streuseln bedecken. Die Tarte im vorgeheizten Ofen in ca. 35 Minuten goldbraun backen, ggf. mit Alufolie abdecken, dann ausgekühlt mit Puderzucker bestäubt servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***85 Minuten***

* Warenkunde

FEIGEN Botanisch gesehen zählen Feigen zur Familie der Scheinfrüchte. Die kleinen Kerne, die im weichen, aromatischen roten Fruchtfleisch sitzen, sind die eigentlichen Früchte. Frische Feigen sind druckempfindlich und sollten nach dem Kauf rasch verarbeitet werden. Achten Sie beim Einkauf auf eine unversehrte Schale und greifen Sie nur zu Früchten, die weich, aber nicht matschig sind und duften.

Apfelkuchen mal anders

FOTOS © StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Suedfels, Thorsten (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/ori-ori (1); © StockFood/Klambt Style-Verlag/Schardt, Wolfgang (1)

Zartes Baiser mit fruchtigem Belag

Baiserkuchen vom Blech mit Sahne, Aprikosen und Pfirsichen

Torta meringata con panna, albicocche e pesche

FÜR 1 KUCHEN (30 X 20 CM)

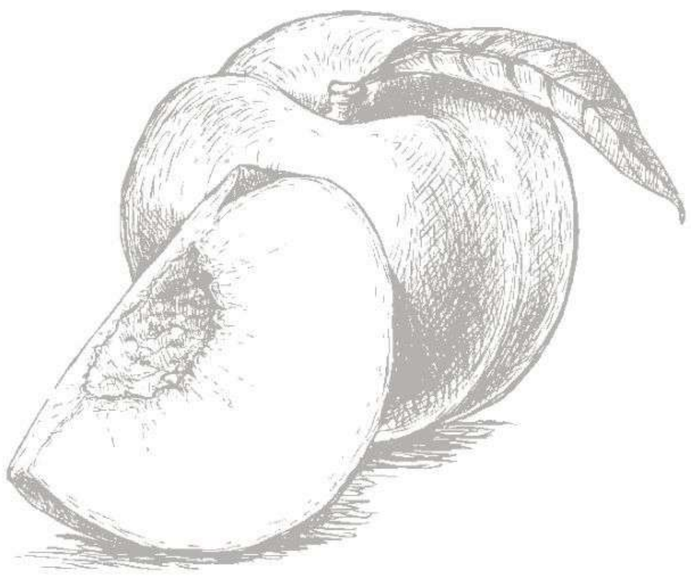
5 Eiweiß • 300 g Zucker • 1 Msp. Vanillemark • 1 TL Apfelessig • 2 EL Speisestärke, gesiebt • 2 Pfirsiche • 3-4 Aprikosen • 250 g Sahne • etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Den Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Eiweiß mit dem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine steif schlagen. Den Zucker während des Schlagens langsam einrieseln lassen. 1 EL kaltes Wasser sowie das Vanillemark dazugeben und alles weiterschlagen.

2 Den Essig dazugeben und nach und nach die gesiebte Speisestärke unterrühren. Der Eischnee sollte sehr fest sein und schön glänzen. Die Masse rechteckig (30 x 20 cm) auf dem Blech verstreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen. Das Baiser sollte nicht zu dunkel werden und im Inneren noch cremig sein. Herausnehmen und auf dem Blech vollständig auskühlen lassen.

3 Pfirsiche und Aprikosen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Sahne steif schlagen, das Baiser damit bestreichen und die Früchte darauf verteilen. Alles mit Puderzucker bestäuben und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***70 Minuten***



Varianten

SÜSS UND WÜRZIG Verfeinern Sie dieses besondere Gebäck mit ein wenig Thymianhonig. Dazu 3 Stiele Zitronenthymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in einem kleinen Topf mit 3 EL Honig langsam erwärmen. Die Mischung kurz ziehen lassen, dann auf den mit Sahne und Früchten belegten Baiserblechkuchen träufeln und diesen sofort servieren. Alternativ die Früchte ca. 2 Stunden im Thymianhonig marinieren. Nach Belieben können Sie die Sahne auch mit der abgeriebenen Schale von 1 Biolimette oder -zitrone aromatisieren.

Schokoladen-Birnenkuchen

Torta pere e cioccolato

FÜR 1 KUCHEN (LÄNGE 30 CM)

500 g feste Birnen • 150 g Mandelkerne • 125 ml Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten • 3 Eier • 250 g brauner Zucker • 250 g Mehl • 1 Prise Salz • 3 EL Kakaopulver 1 Pck. Backpulver • 50 ml Milch • 75 g Zartbitterkuvertüre

1 Die Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Kastenform (Länge 30 cm) mit etwas Rapsöl einfetten.

2 Eier und Zucker in einer Schüssel cremig aufschlagen, das Öl nach und nach dazugießen. Mehl, Salz, Kakao und Backpulver vermischen und abwechselnd mit der Milch unter den Teig mischen. 100 g gehackte Mandeln sowie die Birnenwürfel unter den Teig heben.

3 Den Teig in die vorbereitete Backform füllen und darin glatt streichen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen 50–55 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Eine Stäbchenprobe machen. Kuchen herausnehmen und in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Anschließend vorsichtig aus der Form stürzen.

4 Die Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen. Die geschmolzene Kuvertüre über den Kuchen träufeln und mit den restlichen Mandeln bestreuen. Die Kuvertüre fest werden lassen. Den Kuchen in Stücke schneiden und servieren.

TIPP: Neben Mandeln passen auch Hasel- und Walnusskerne gut zu diesem fruchtigen Schokokuchen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***105 Minuten***

FOTOS © StockFood/Morgans, Gareth (1); Frauke Antholz (1) | **ILLUSTRATION** Sketch Master/Shutterstock.com (1)

Honig-Feigen-Kuchen mit Pistazien

Torta di fichi, miele e pistacchi

FÜR 1 KUCHEN (Ø 24 CM)

350 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Ausstäuben • 4 Eier
150 g flüssiger Honig zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
100 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln • 2 TL Backpulver • 1/2 Vanilleschote (ausgelöstes Mark) • 1 Prise Salz • 1 TL Bioorangenschale • 300 ml Milch • 1/2 Pck. Vanillepuddingpulver • 2 EL Zucker • 1 EL Puderzucker
2-3 reife Feigen • 40 g Pistazienkerne, grob gehackt

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Napfkuchenform (Ø 24 cm) mit Butter fetten und mit Mehl ausstäuben. 200 g Butter mit den Eiern und dem Honig schaumig schlagen. Das Mehl mit Nüssen, Backpulver, Vanillemark, Salz und Orangenschale vermischen. Den Mix zur Butter-Ei-Masse geben und mit 4–5 EL Milch zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in die vorbereitete Form füllen, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Stäbchenprobe machen. Kuchen abkühlen lassen, auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

2 Das Puddingpulver mit dem Zucker vermischen und mit 100 ml Milch glatt rühren. Die restliche Milch in einem Topf aufkochen, die Puddingpulvermischung einrühren und alles unter Rühren aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und den Pudding auskühlen lassen.

3 Übrige Butter mit dem Puderzucker schaumig schlagen. Löffelweise den Pudding unterschlagen, bis eine homogene Buttercreme entstandet ist. Die Creme auf den Kuchen streichen. Feigen waschen, in Spalten schneiden und auf die Creme setzen. Den Kuchen mit den Pistazien bestreuen, mit Honig beträufeln und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***85 Minuten***

Zitronentarte

Tarte al limone

FÜR 1 TARTE (Ø 30 CM)

120 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten • 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 50 g Puderzucker
4 Eier zzgl. 1 Eigelb • 4 Biozitronen • 2-3 Zweige Rosmarin • 150 g Zucker • 200 ml Biorangensaft • 400 g Quark
50 g Speisestärke • 4 EL Zitronenmarmelade

1 Butter, Mehl, Puderzucker und 1 Ei in einer Schüssel rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln, dann ca. 30 Minuten kalt stellen.

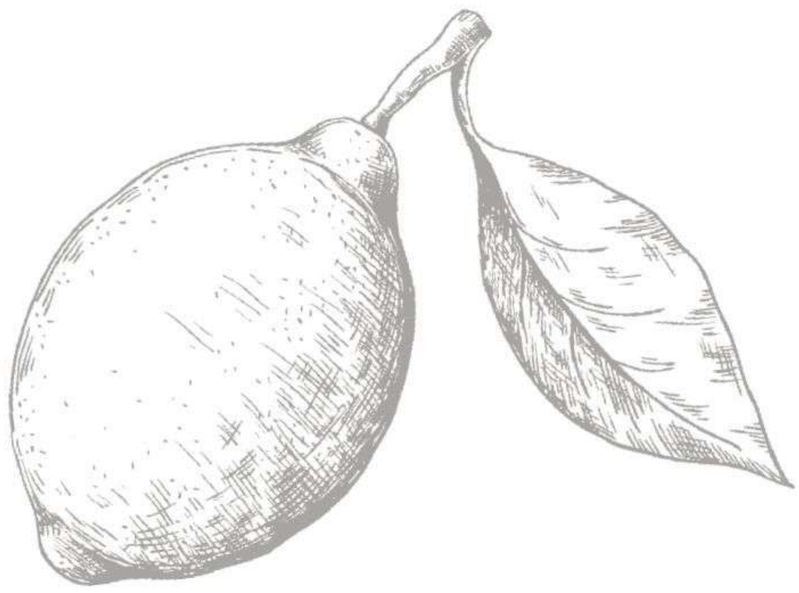
2 In der Zwischenzeit für die Creme 1 Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben. Die abgeriebene Zitrone und 1 weitere Zitrone halbieren und auspressen. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln abzupfen und fein hacken. Rosmarin mit Zucker, übrigen Eiern und Eigelb in einer großen Schüssel verrühren. Zitronenschale und -saft sowie Orangensaft, Quark und Speisestärke unterrühren.

3 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (Ø 30 cm) einfetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Tarteform damit auskleiden, dabei auch einen Rand bilden. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten vorbacken.

4 Übrige Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Die Quarkcreme auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen, die Zitronenscheiben darauflegen und die Tarte im vorgeheizten Ofen in 45–55 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

5 Die Marmelade in einem kleinen Topf erwärmen. Die Zitronentarte aus dem Backofen nehmen und mit der warmen Marmelade glasieren. Die Tarte auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. In Stücke schneiden und servieren.

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



FOTOS © StockFood/Heinze, Winfried (1); Frauke Antholz (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/SpicyTruffel (1)

Krosser Teig mit cremiger Füllung

BUCHTIPPS

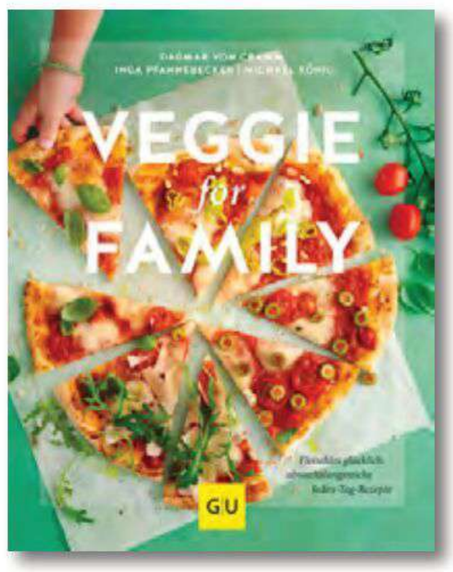
Sie lieben es, in Kochbüchern zu schmökern, die Fotos zu bewundern und neue Inspiration für eigene Kreationen zu sammeln? Diese Bücher sind unsere Empfehlungen

Vegetarische Erweiterung

Mit dem Titel „Der vegetarische Silberlöffel" wird die erfolgreiche Reihe von Phaidon nun ergänzt. Nicht nur vegetarische Liebhaber der italienischen Küche sollen in über 200 fleischlosen und gesunden Rezepten auf ihre kulinarischen Kosten kommen. Dabei stehen italienische Klassiker Seite an Seite mit neuen schmackhaften Interpretationen, welche die italienische Genusskultur authentisch widerspiegeln. Mit hochwertigen Rezeptfotos und leicht verständlichen Rezepttexten.
ZS Verlag, 39,99 Euro

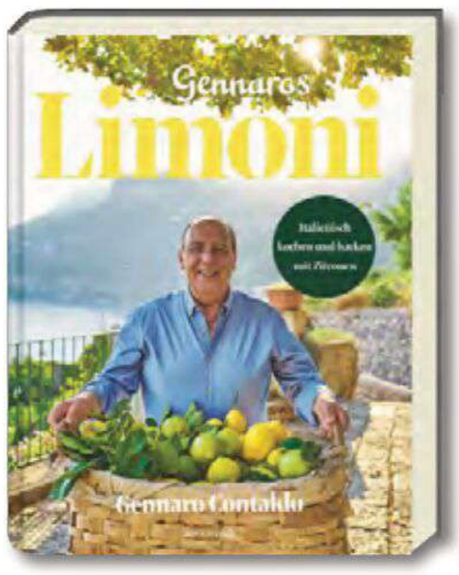
BUNTE GEMÜSEKISTE

Der Nachhaltigkeitsexperte James Strawbridge zeigt in seinem Buch „Frische Gemüseküche", wie man Gemüsesorten saisongerecht anbaut, optimal verwendet und schmackhaft zubereitet sowie konserviert. Neben über 135 Rezepten gibt es hilfreiche Tipps und Erklärungen. **Dorling Kindersley Verlag, 24,95 Euro**



FÜR DIE FAMILIENKÜCHE

Ihre Kinder möchten kein Fleisch essen? Dann schauen Sie doch einfach in das neue Buch „Veggie for Family" des Autorenteams um die bekannte Expertin Dagmar von Cramm. Bei 150 abwechslungsreichen Jeden-Tag-Rezepten sollten Sie schnell fündig und die Kids fleischlos glücklich werden. Dazu: Einkaufstipps für regionale und saisonale Zutaten sowie Healthy-Food-Guide. **GU Verlag, 22 Euro**



GELBE FRÜCHTCHEN

Zitronen gehören in Italien zur Amalfiküste wie der Turm zu Pisa. Da Starkoch Gennaro Contaldo in dieser Region aufgewachsen ist, widmet er sich ausführlich im Buch „Gennaros Limoni" der Zitrusfrucht. Dabei verarbeitet er in mehr als 80 Rezepten Schale, Saft und Blätter und zeigt, wie vielfältig die Frucht ist: von Süßspeisen über Salate bis zu Pasta- und Fischgerichten.
ars vivendi Verlag, 28 Euro

Einfach italienisch

Wer die großartige Vielfalt der italienischen Küche übersichtlich in einem Buch zusammengefasst haben möchte, ist mit „Simplissime – Das einfachste Kochbuch der Welt: Italien" gut bedient. Denn die 160 Rezepte für Pizza bis Tiramisu von Jean-François Mallet kommen jeweils mit maximal sechs Zutaten aus. **EMF Verlag, 22 Euro**

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

FÜR TM6, TM5® & TM31

HOL SIE DIR INS Kochbuchregal

JE NUR
29,90 €

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

amazon.de®

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

OSIANDER.de

Hugendubel

Mayersche.de

IMPRESSUM

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

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

Herausgeber: Kassian Alexander Goukassian (v. i. S. d. P.)
Chefredakteurin: Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)
Redaktion (redaktion@soisstitalien.de): Henrieke Wölfl, Janika Ewers, Marion Feldhaus, Nicole Neumann (Redaktionsassistenz), Ronja Bardenhagen, Gabi Hagedorn (Lektorat), Alexandra Panella (Übersetzungen)
Rezeptservice: rezeptservice@falkemedia.de

Fotografen: Ira Leoni, Frauke Antholz, Tina Bumann, Annamaria Zinnau, Désirée Peikert, Alexandra Panella, Kathrin Knoll, Anna Gieseler

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

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

Mitglied der Geschäftsleitung & Leitung Marketing:
Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)
Anzeigenleitung: Franziska von Unruh (f.vonunruh@falkemedia.de)
Tel. +49 (0)431/200 766-53
Mediaberatung: Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de)
Tel. +49 (0)40/87 07 44 41 | mobil: +49 (0)172/175 61 04
Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de) | Tel. +49 (0)4340/499 379
mobil: +49 (0)151/53 83 44 12
Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmedien.de) | Tel. +49 (0)2241/1774-14
Anzeigenkoordination: Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de)
Tel. +49 (0)431/200 766-12
Anzeigenpreise: siehe Mediadaten 2022 unter
www.soisstitalien.de/mediadaten

Produktionsmanagement/Druck:
impress GmbH | www.buschglatz.com

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

Bezugsmöglichkeiten: Abo, Zeitschriften- und Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen, falkemedia-Shop (www.falkemedia-shop.de)
Preise: Einzelpreis dieser „So is(s)t Italien“-Spezialausgabe: 6,99 Euro | Einzelpreis der „So is(s)t Italien“: 6,50 Euro | Jahresabonnement der „So is(s)t Italien“: 43,90 Euro | Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro
In den Preisen sind Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.
Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

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

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

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

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

© falkemedia, 2022 | www.falkemedia.de | ISSN 2192-2144

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/AleO2 (1); Archiv (2)

LandGenuss SPEZIALAUSGABE

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

Rezepte für Ihr Wohlbefinden

Warenkunden, Ratgeber u. v. m.

GESUND BLEIBEN!
132 Seiten für nur
5,90 €

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

Gleich bestellen: www.landgenuss-magazin.de

falkemedia

AVERNA & DOLCI:
ENTDECKE DAS PERFEKTE DESSERT.

Seit 1868 begeistert Averna mit einem einzigartigen Rezept aus Sizilien: **besonders milder, bittersüßer Geschmack** durch mediterrane Kräuter, sizilianische Orangen, Zitronen und Granatäpfel. Die Kombination von Averna und süßen Desserts sorgt für einen einzigartigen Genussmoment.

Die **sanfte Seele** Siziliens.

amaroaverna.com/de

Enjoy responsibly