

AT 6,50 €  
CH 11,60 CHF  
LU 7,60 €  
BE 7,60 €  
IT 8,20 €  
ES 8,20 €

04  
4 197741 606502

ISSN 2192-2144

Ausgabe 04 · 2022

Juni/Juli

6,50 EURO

79 geniale  
Rezepte!

SO ISST ITALIEN

so isst

Italien

Für Ihre italienischen Momente

VEGGIE  
ONE-POT-  
PASTA

So wird's richtig  
perfekt!

5-mal Pizza  
aus der Pfanne

Knusprige Lieblingsstücke  
ganz ohne Backofen!

Die Grillsaison  
hat begonnen!

Spieße vom heißen Rost,  
Pastasalate und Dips

EISLIEBE

6 Kreationen zum  
Dahinschmelzen



Direkt auf die Hand:  
Tomaten-Artischocken-  
Quiche

Die besten Ideen fürs  
**Sommerpicknick**

**FRUCHTIG:** Süße Erdbeerkreationen • Gennaro Contaldo verrät Zitronenrezepte

**GESUND:** Warum Paprika das Wohlbefinden fördert • Saisonale Gemüsegerichte

# SMARTES ZUBEHÖR



Für deinen  
Thermomix®

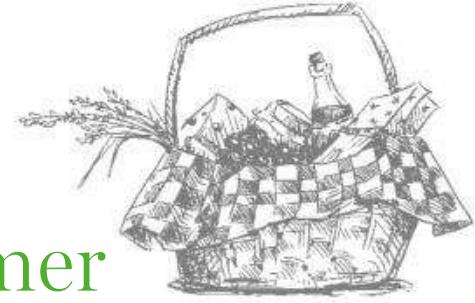
JETZT  
BESTELLEN!

[www.zaubertopf-shop.de](http://www.zaubertopf-shop.de) 

# EDITORIAL



## Auf in den Frühsommer mit italienischen Köstlichkeiten!



**Liebe Leserin, lieber Leser,**

die Frühsommermonate bieten so viele kulinarische Versuchungen, dass wir gar nicht wissen, worauf wir uns am allermeisten freuen: Die Grillsaison beginnt, süße Erdbeeren wollen gepflückt und verarbeitet werden und endlich ist es warm genug für mindestens ein Eis am Tag. Wenn es Ihnen genauso geht, finden Sie in dieser Ausgabe von „So is(s)t Italien“ Inspiration für einen genussvollen Frühsommer.

Wir machen den Anfang mit einem mediterranen Gartenfest mit Köstlichkeiten vom Grill, kleinen Häppchen für auf die Hand und spritzigen Getränken für ein fröhliches Beisammensein. Auch unsere Pizzen (ab Seite 102) sind eine echte Überraschung, denn Sie benötigen für die Zubereitung keinen Ofen, sondern nur eine Pfanne. Wenn Sie lieber Pasta mögen und es möglichst unkompliziert bevorzugen, empfehlen wir Ihnen unsere One-Pot-Pastagerichte, die in nur einem Topf gekocht werden und noch dazu vegetarisch sind. Selbstverständlich darf in dieser

Ausgabe Gelato – unser liebster italienischer Exportschlager – nicht fehlen: Wir stellen Ihnen neue Kreationen mit Mango, Maracuja, Melone und Beeren vor, von denen Sie sicherlich gar nicht genug bekommen. Wenn Sie in diesem Jahr nicht nach Italien reisen können, bringen wir dennoch ein Stück Bella Italia zu Ihnen, denn wir nehmen Sie mit nach Capri.

Die „So is(s)t Italien“-Redaktion wünscht Ihnen herrliche Frühsommertage!

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | Chefredakteurin



S. 98 Fruchtiger Couscoussalat im Glas

### Unser großes Vegetarisch-Spezial

Entdecken Sie in unserem 132 Seiten starken Sonderheft die 76 besten vegetarischen Gerichte der italienischen Küche. Freuen Sie sich auf Pasta, Pizza, Salate und vieles mehr. Für 6,99 Euro erhältlich im Zeitschriftenhandel und bestellbar über [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de)



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

# Inhalt

**12** Wir laden Sie ein zum Sommerfest im Garten

Ideen für feine Picknickköstlichkeiten **94**

**102** Pizza mal ganz ohne Backofen



## REZEPTE

### **8 Ciao Domenico**

Kochbuchautor Domenico Gentile verrät seine Lieblingsrezepte für italienisches Streetfood

### **12 Einladung zum Gartenfest**

Wir servieren Köstliches vom Grill, Häppchen & Drinks

### **24 Frisch aufgetischt**

Sechs Gerichte mit Gemüse und Obst der Saison

### **30 One-Pot-Pasta**

Alles in einen Topf und los – so easy kochen wie nie!

### **36 Rote Sommerlieblinge**

Frisch vom Feld verwandeln wir süße Erdbeeren in Tiramisu, Torte & Co.

### **40 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten**

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

### **46 Erfrischender Gelato-Genuss**

Sechs verführerische Leckereien für einen kühlen Kopf

### **52 Die Zitronenliebe des Gennaro Contaldo**

Begleiten Sie den beliebten Starkoch, wenn er in seiner Küche die Vielseitigkeit der spritzigen Frucht präsentiert

### **60 Pasta e Vino: Nudelsalate**

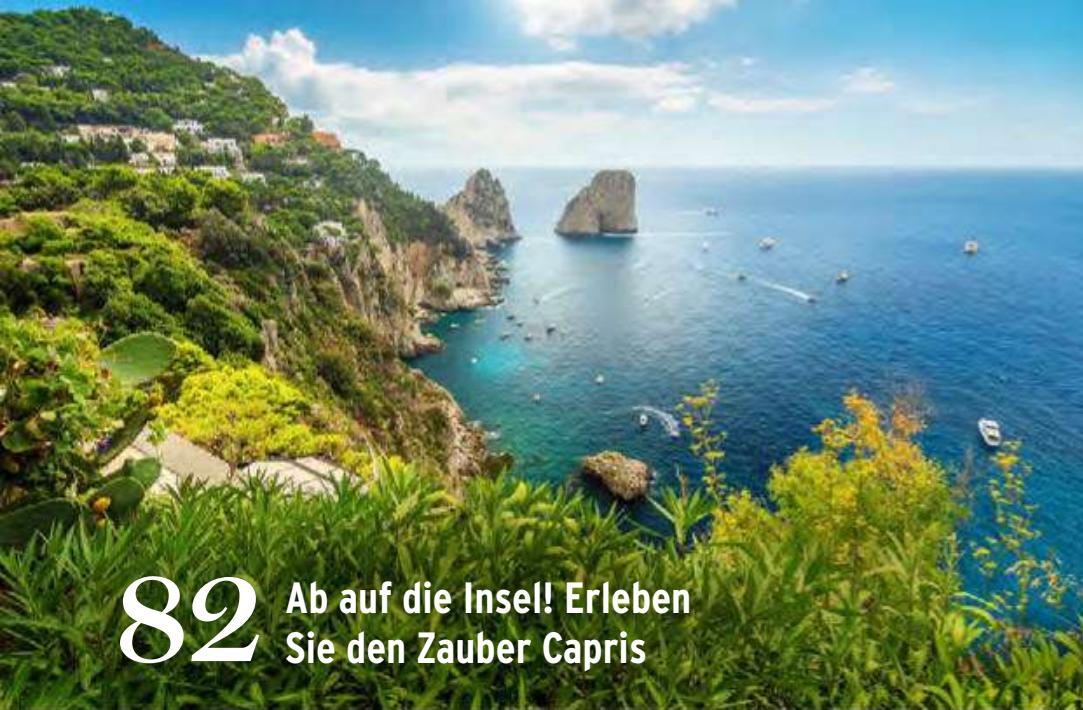
Sechs Pastagerichte mit den dazu passenden Weinen

### **68 Ran an den Spieß**

Zarte Putenröllchen, Rumpsteak oder Schweinebauch am Stiel – genial für Picknick und Feiern im Grünen

**30** Viermal vegetarische One-Pot-Pasta





**82** Ab auf die Insel! Erleben Sie den Zauber Capris

#### 74 Gesund all'italiana: Paprika

Erzielen Sie Wohlbefinden durch italienisches Essen

#### 82 Mystisches und magisches Capri

Schroffe Küste, verwunschene Grotten und türkisfarbenes Tyrrhenisches Meer: Diese Insel ist eine Reise wert!

#### 94 Endlich wieder Picknickzeit

Breiten Sie Ihre Decke aus und servieren Sie handliche Quiche, Polpette, Salat im Glas und vieles mehr

#### 102 Heute bleibt der Ofen aus

Knusprige Pizza aus der Pfanne in fünf Varianten

#### 110 Vier Variationen: Holunderblüten

Zart und aromatisch kommen sie daher und setzen unseren Süßspeisen das i-Tüpfelchen auf

## SERVICE

90 La dolce vita

101 Ratgeber Outdoor

## STANDARDS

3 Editorial

6 Rezeptfinder

108 Rätsel/Impressum

114 Vorschau



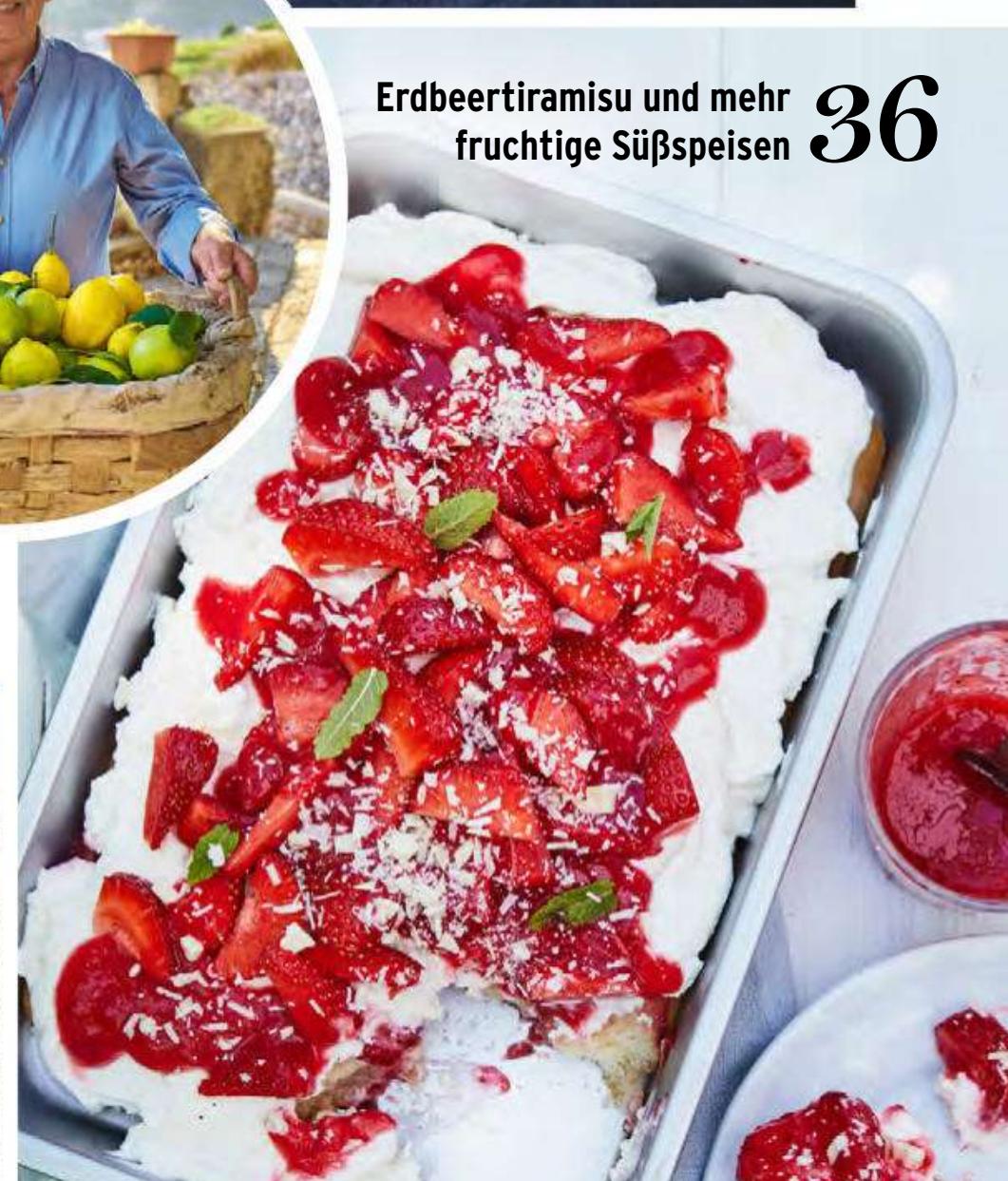
**52**

Gennaro Contaldo liebt Zitronen



**74**

Gesunde Gerichte mit Paprika



Erdbeertiramisu und mehr fruchtige Süßspeisen **36**

# Alle Rezepte dieser Ausgabe

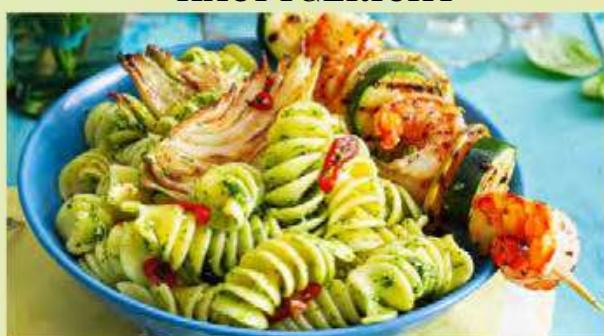
## UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINEN TOLLEN FRÜHSOMMERTAG

### VORSPEISE



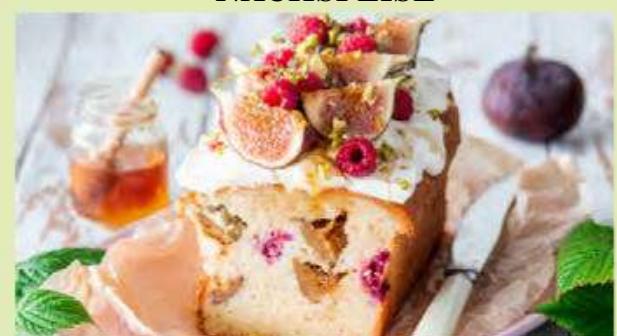
**98** Kartoffel- & Hackpolpette  
mit Tomaten-Gurken-Salsa

### HAUPTGERICHT



**18** Fenchel-Pesto-Fusilloni  
mit Garnelenspieß

### NACHSPEISE



**29** Himbeer-Feigen-Kuchen mit Honig

### ZWISCHEN- DURCH *nel mentre*



S. 10 Frittiate rote Zwiebeln



S. 17 Gemüesticks und Käsedip



S. 18 Grillkäse auf Tomaten-Kräuter-Salat



S. 21 Zweierlei Pesto-Blätterteigstangen



S. 24 Kalte Rucolasuppe mit buntem Gemüse



S. 39 Selbst gemachter Erdbeeressig



S. 40 Crostini mit Erbsen und Spargel



S. 58 Spieße mit Scamorza



S. 79 Pikante Paprikasofße



S. 87 Marinierte Sardinen mit gegrillten Bohnen



S. 97 Gemüse-Filoteig-Küchlein mit Dip



S. 100 Panini mit Aubergine und Roastbeef



S. 17 Gegrillte Forelle im Prosciuttomantel



S. 21 Mariniertes Rindersteak mit Grillgemüse



S. 22 Herzhafter Apfel-Käsekuchen vom Blech



S. 23 Gegrillte Hähnchenkeulen mit Peperoncino



S. 25 Brokkoli-Gnocchi-Pfanne mit Bohnen



S. 26 Runde Zucchini mit Ricotta-Speck-Füllung



S. 27 Mangoldfladen mit vier Käsesorten



S. 31 Scharfe Penne mit dicken Bohnen und Minze



S. 32 Gemüsepasta mit Basilikum



S. 33 Linguine mit Spinat, Tomaten und Oliven



S. 33 Farfalle mit Brokkoli und Mandeln



S. 41 Pappardelle Carbonara mit Salami



S. 42 Fischbratlinge mit Zitronen-Joghurtdip



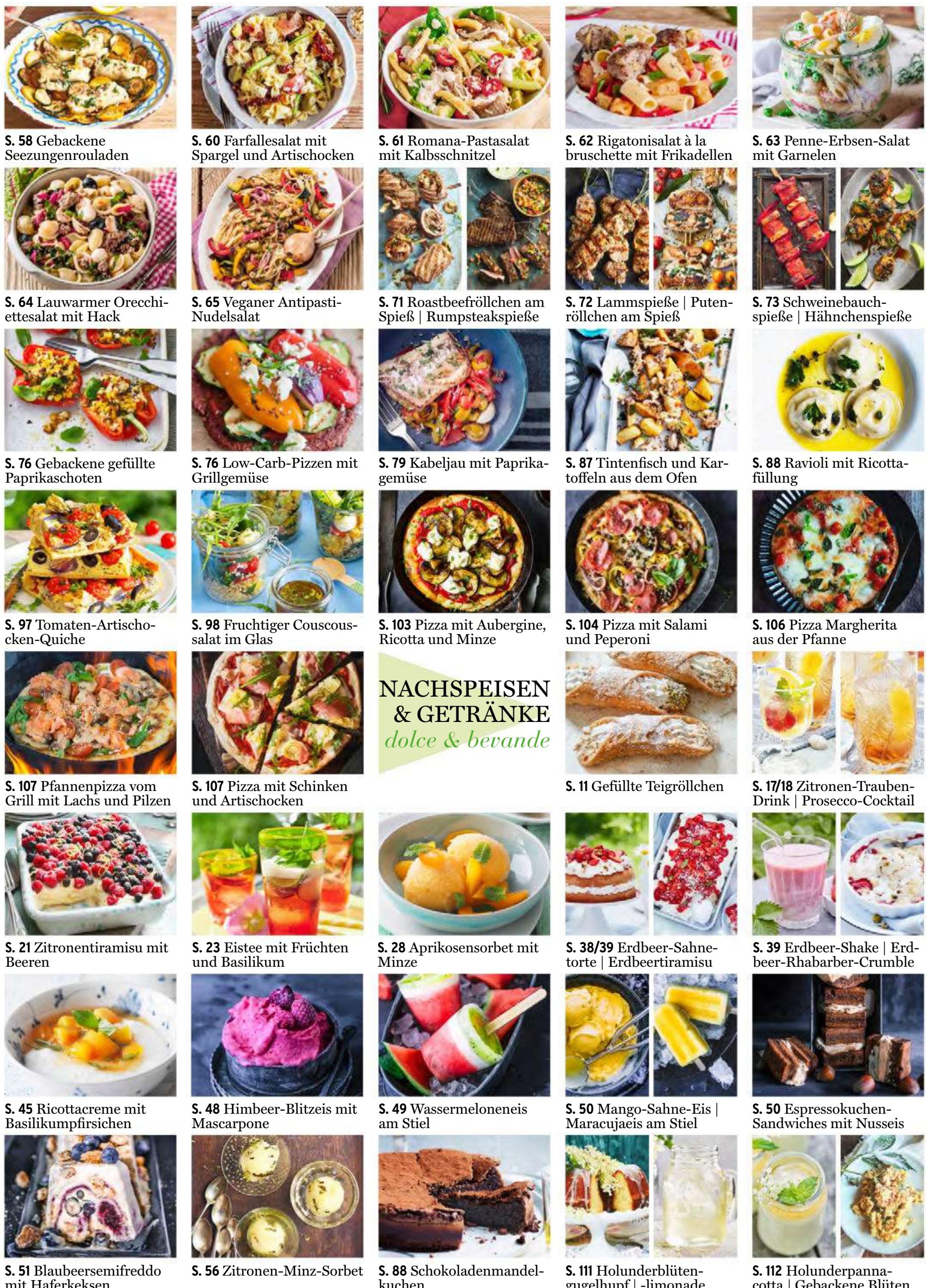
S. 43 Orecchiette mit Brokkoli und Mozzarella

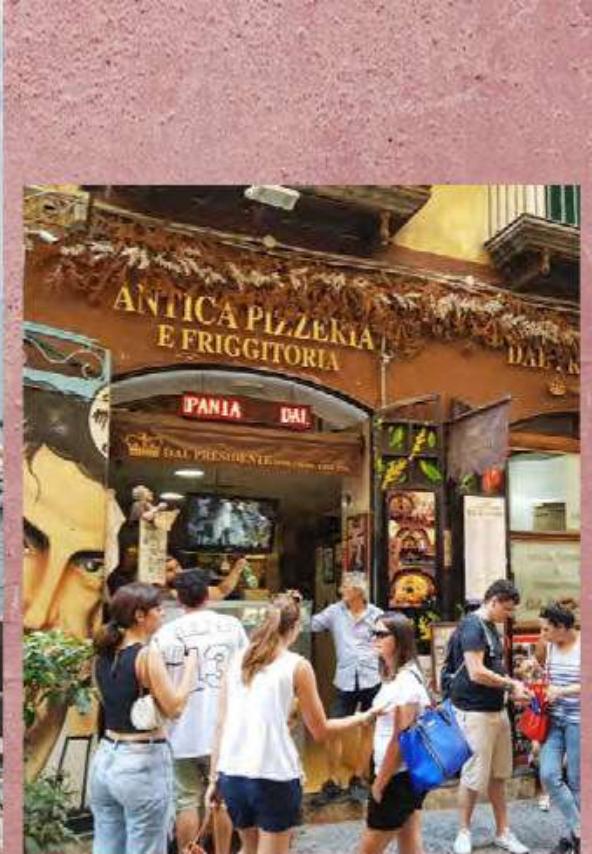


S. 44 Muschelnudeln mit Zucchini-Ricotta-Füllung



S. 56 Hähnchenbraten mit Zitrone und Kräutern





Ob süß oder herhaft, die Bandbreite der italienischen Streetfood-Köstlichkeiten ist schier endlos und bietet immer neue Geschmackserlebnisse

## LECKEREIEN AUF DIE HAND

Domenico Gentile liebt italienisches Streetfood. Ob Arancini, Cannoli, Tramezzini oder Farinata, bei seinen Besuchen ist keiner dieser Snacks vor ihm sicher. In dieser Ausgabe verrät er, was es mit der Streetfood-Kultur auf sich hat, welche Region welche Spezialitäten hervorgebracht hat und warum Sie sich beim nächsten Ausflug nach Florenz, Neapel & Co. an Straßenständen und Markthallen begeben sollten.



# CIAO DOMENICO

## Streetfood in Italien

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

TEXT & REZEPTE | DOMENICO GENTILE

**J**etzt mal ehrlich, wenn Sie „Streetfood“ hören, denken Sie doch mit hoher Wahrscheinlichkeit erst mal an Foodtrucks in New York oder gar an eines der so trendigen Streetfood-Festivals, die es mittlerweile überall auf der Welt und natürlich auch in Deutschland gibt. Wenn ich Sie allerdings frage, ob Sie schon mal an einem Autogrill, kurz hinter der italienischen Grenze, Arancini, Tramezzini oder Pizzette gegessen haben, wird schnell klar, dass Italien zu den absoluten Streetfood-Weltmeistern gehört. „Cibo di Strada“ wird von Nord bis Süd zelebriert. Dabei gibt es allerdings große Unterschiede. Während man im Norden von Italien vor allem Panini und Tramezzini, belegt mit den lokalen Wurst- und Käsespezialitäten, bekommt, so wird im Süden frittiert, was das Zeug hält.

**Jede Region hat ihre eigenen Spezialitäten.** Vor allem an Markttagen stehen in der Lombardei große Foodtrucks mit Panini jeder Art und riesiger Porchetta in Form eines krossen Schweinekörpers, den meist noch der Kopf des Tiers zierte. Ein Besuch in Ligurien bringt Sie unweigerlich in eine Streetfood-Location mit Farinata, dem fladenähnlichen Pfannkuchen aus Kichererbsenteig, den man sowohl mit als auch ohne Panino isst. Eine Reise nach Florenz, ohne die Markthalle zu besuchen und ohne ein „Lampredotto“ zu probieren, wäre wie „Pasta al Sugo senza Parmigiano!“ Das Brötchen, belegt mit dem Labmagen des Rinds, der über Stunden in einem Sud köchelt und ganz und gar nicht nach Innereien schmeckt, ist die absolute Delikatesse der Stadt. In den Abruzzen sieht man an den Straßenständen schon aus der Ferne, wie Menschen Fleisch an kleinen Spießen grillen. Den Duft hat man schon von Weitem in der Nase, und kein Fest in dieser Region findet ohne die „Arrosticini“ aus unterschiedlichen Fleischsorten statt.

**In Apulien isst man Panzerotti,** die gefüllten Teigtaschen, die wir hier eher als Calzone kennen. Unterschied: Die Panzerotti werden frittiert und schmecken wirklich unglaublich. Mit zu den

bekanntesten Streetfood-Spezialitäten zählen die vielen wunderbaren Köstlichkeiten aus Sizilien. Allen voran selbstverständlich die Arancini. Frittierte Reisbällchen, oft verfeinert mit Safran und gefüllt mit Hackfleisch, Erbsen, auch mal mit Schinken und vor allem mit Mozzarella. Das Pendant dazu bilden die „Supplì“ aus Rom. Schmäler als die Arancini, werden die Supplì oft auch mit einer Carbonara- oder Amatriciana-Sauce verfeinert, beide haben ihren Ursprung ebenfalls im Latium.

**Doch bei all den Leckerbissen** und all den besonderen Zutaten in den vielen Regionen muss man besonders Neapel in den letzten Jahren hervorheben. Die Neapolitaner sind bekannt für ihre Streetfood-Köstlichkeiten. Pizza fritta, Pasta fritta, Frittura di Pesce, Babá, quasi zu jeder Tages- und Nachtzeit gibt es neben der Pizza, die man dort natürlich auch in ein Wachspapier packt, um sie im Gehen zu essen, all diese Köstlichkeiten. Das alles nur als ganz kleiner Auszug über die Streetfood-Kultur Italiens. Vielleicht achten Sie nun beim nächsten Italienbesuch noch mehr auf die unfassbar vielen Leckereien, die Italien zu bieten hat, und probieren sich Stück für Stück durch die unendliche Vielfalt.

**Auch in diesem Jahr** bringe ich wieder begeisterte Italienfans in meine Heimat Kalabrien. Bei meiner Genussreise „Mare e Monti“ erleben Sie ein ursprüngliches Italien, besuchen mit mir kleine Manufakturen, Familienbetriebe und die Produzenten unserer Produkte hautnah. Wir schlendern über den Markt von Crotone, kaufen die besten Zutaten aus ökologischem Anbau und kochen damit zusammen. Sieben Tage verbringen wir in der Region Crotone und erleben das authentische Südalien, kochen und essen nur das Beste, was die Region zu bieten hat, und erleben diesen Teil Südaladiens wie Einheimische. Natürlich wird auch auf dieser Reise Streetfood ein Thema sein. Genauso wie handgemachte Pasta, die Produktion von verschiedenen Käsesorten, Brotbacken, die Herstellung von Olivenöl und alles andere, was so wichtig ist für die beste Küche der Welt.

**DOMENICO GENTILE** begeistert seit 2015 Fans der italienischen Küche auf seinem Blog [www.cookingitaly.de](http://www.cookingitaly.de)





## FRITTIERTE ROTE ZWIEBELN

Die Cipolla rossa ist das Wahrzeichen des traumhaften Küstenorts Tropea. Sie ist süßer als andere rote Zwiebeln Italiens und dient als Basis für unzählige Gerichte, z.B. für diese Frittelle di cipolla.

## Frittierte rote Zwiebeln

*Frittelle di cipolla rossa di Tropea*

FÜR 6 PERSONEN

600 g **rote Zwiebeln aus Tropea**  
(gibt es auf Wochenmärkten oder beim italienischen Gemüsehändler)  
**etwas Salz**  
**1 kl. Bund Petersilie**  
**100 g Mehl (Tipo 00)**  
**reichlich Olivenöl zum Ausbacken**

**1** Die roten Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in ein Sieb geben, dann mit 2 TL Salz bestreuen, alles gründlich vermischen und etwa 10 Minuten stehen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.

**2** Die Zwiebeln mit Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Petersilie und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Mehl und 50 ml Wasser unterrühren, dabei entsteht eine Art Teig. Diesen leicht salzen.

**3** Reichlich Öl in einer hohen Pfanne auf 170 °C erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen.

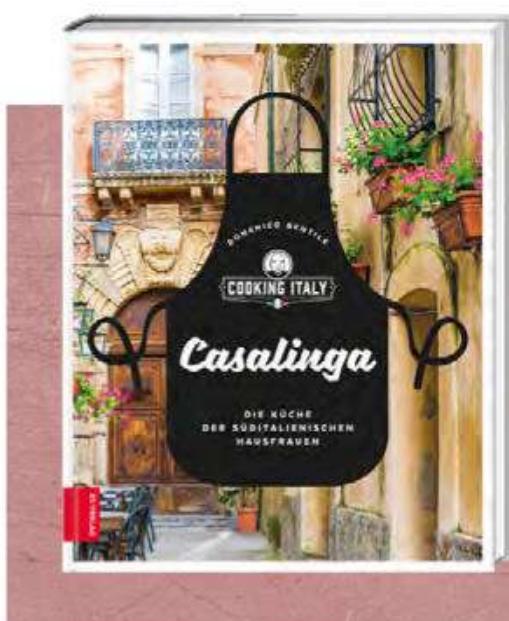
**4** Die Zwiebelmasse mit einem Esslöffel aufnehmen und mit einem zweiten Löffel ins heiße Öl abstreifen. Die Frittelle darin goldbraun ausbacken, dann mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren.

**TIPP:** Lassen Sie die Frittelle nach dem Ausbacken gut abtropfen, damit sie nicht zu fettig sind. Wer mag, stellt mithilfe von Teelöffeln kleine Frittelle her, die mit einem Happs gegessen werden können. Diese Mini-Frittelle eignen sich sehr gut als Topping für einen Rucolasalat oder als Häppchen zum Aperitivo, als Begleitung zu einem Glas Negroni oder Prosecco.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

### REDAKTIONSTIPP

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



## Gefüllte Teigröllchen

Cannoli

FÜR 25 STÜCK

**200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten  
50 g Zucker zzgl. 1/2 TL Zucker  
1 TL Kakaopulver  
1 Prise Salz  
30 g Schmalz  
2 Eier  
2 EL trockener Weißwein  
reichlich Sonnenblumenöl zum Ausbacken zzgl. etwas mehr zum Fetteln  
250 g Ricotta, gut abgetropft  
2 EL Orangeat, fein gehackt  
2 EL Zitronat, fein gehackt  
2 EL Schokoladenstreusel  
einige gehackte Mandeln und Pistazien zum Garnieren**

**1** Mehl, 1/2 TL Zucker, Kakao und Salz in einer Schüssel vermischen. Schmalz, 1 Ei und den Wein dazugeben und alles mit einem Kochlöffel gut verrühren. Die Masse dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 60 Minuten kalt stellen, dann 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

**2** Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen und in ca. 10 x 10 cm große Stücke schneiden. 1 Ei verquirlen. Die Cannoliformen leicht einfetten. Die Teigplatten um die Formen legen, sodass sich 2 Teigecken in der Mitte überlappen, dabei die Ränder mit etwas Ei bestreichen und leicht andrücken.

**3** Das Öl etwa 10 cm hoch in einen Topf oder eine Fritteuse geben und auf ca. 170 °C erhitzen. Die Röllchen samt Cannoliformen portionsweise mit einer Schaumkelle ins heiße Öl geben und darin in 4–5 Minuten goldbraun ausbacken. Mit der Schaumkelle vorsichtig herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Cannoliformen dann vorsichtig herausziehen und die Teigröllchen vollständig auskühlen lassen.



### GEFÜLLTE TEIGRÖLLCHEN

Cannoli sind die leckerste sizilianische Sünde. Um sie zu backen, braucht man Cannoli- oder Sahnerollenformen aus Edelstahl.

**4** Für die Füllung abgetropften Ricotta und 50 g Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich dieser vollständig aufgelöst hat. Orangeat, Zitronat und Schoko-streusel untermischen. Die Creme dann in einen Spritzbeutel mit großer Tülle geben und in die Cannoli füllen. Mandeln und Pistazien in Schälchen geben und die Enden der Cannoli hineintauchen. Die Cannoli servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit sowie 30 Minuten Ruhezeit**

**UNTERWEGS** Bei einem Städtetrip ist eine Ruhepause mit Streetfood ein Muss



## Dekorativ

Was passt besser für eine Tischdeko als Pflanzen, die vor Ort im Garten wachsen? Kleine Vasen mit zarten Blüten, Zweigen und frischen Kräutern sind nachhaltig und sehr hübsch anzusehen. Auch Zitronen machen auf dem Gartentisch etwas her!



### GEMÜSESTICKS & Käsedip

Rezept auf Seite 17

### PROSECCO- COCKTAIL

Rezept auf Seite 18

### ZITRONENDRINK mit Trauben

Rezept auf Seite 17

# Mediterranes Gartenfest

# *Benvenuto!*

Mit lieben Menschen beisammen zu sein, ist im Sommer besonders schön. Dazu gibt es ein paar **Leckereien vom Grill, ein paar Drinks**, und fertig ist ein gelungenes Fest



Fotos: © StockFood/StockFood Studios/Kramp + Gölling (1); Ira Leoni (1)

**FENCHEL-PESTO-FUSILLONI  
mit Garnelenspieß**

Rezept auf Seite 18

# Bunter Grillteller

MARINIERTES  
RINDERSTEAK  
*mit Grillgemüse*

Rezept auf Seite 21



## So klappt's

Wer sein Steak gern medium isst, sollte Folgendes beachten:  
Vorm Grillen muss das Fleisch Zimmertemperatur haben. Das Steak wird bei direkter Hitze von jeder Seite 2-4 Minuten gegrillt. Dann ein paar Minuten in Alufolie ruhen lassen.



## ZWEIERLEI PESTO- BLÄTTERTEIGSTANGEN

Rezept auf Seite 21



## EISTEE *mit Früchten und Basilikum*

Rezept auf Seite 23



## GEGRILLTE HÄHNCHENKEULEN *mit Peperoncino*

Rezept auf Seite 23

# Frisch vom heißen Rost



**GEGRILLTE FORELLE**  
*im Prosciuttomantel  
mit Zucchinisalat*

## Feines Aroma

Es braucht gar nicht viel, um sich den Geschmack Italiens nach Hause zu holen. Hochwertiges Olivenöl, Peperoncini, Knoblauch, Zitronen sowie ein bunter Mix aus frischen Kräutern lassen Sie im Nu von Bella Italia träumen - wie bei diesem Gericht.

# Gegrillte Forelle im Prosciuttomantel mit Zucchinisalat

Trota al prosciutto con insalata di zucchine

FÜR 4 PERSONEN

- 3** Zucchini
- 2** rote Peperoncini
- 3** Knoblauchzehen
- 4** Biozitronen
- 8-9** EL natives Olivenöl extra
- 1** EL flüssiger Honig
- 4** Zweige Rosmarin
- 8** Stiele Thymian
- 4** Forellen (à ca. 350 g, küchenfertig)
- 12** dünne Parmaschinkenscheiben
- 1/2** Bund Dill
- 1/2** Bund Minze
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Die Zucchini waschen, putzen und mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen hobeln. Die Peperoncini waschen, nach Belieben entkernen und fein würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen, andrücken und fein hacken.

**2** 1 Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. 5 EL Öl mit Zitronensaft, -schale, Honig, Peperoncino, Knoblauch, Salz und Pfeffer verquirlen. Mit den Zucchinistreifen vermengen und bis zum Servieren durchziehen lassen.

**3** Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Die übrigen Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Restliche Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. 1 Frucht in dünne Scheiben schneiden, die übrigen beiden quer halbieren. Zitronenscheiben ggf. halbieren.

**4** Die Forellen waschen, trocken tupfen und jeweils mit 1 Zweig Rosmarin, 2 Stielen Thymian, etwas Knoblauch und Zitronenscheiben füllen. Mit etwas Salz würzen und mit je 3 Schinkenscheiben fest umwickeln. Mit Küchengarn oder Holzspießen feststecken, mit 2-3 EL Öl

bestreichen und auf dem heißen Grill rundherum grillen. Zitronenhälften mit übrigem Öl bestreichen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls grillen. Dill und Minze waschen, trocken tupfen und feine Spitzen sowie Blättchen abzupfen. Unter den Zucchinisalat heben. Die Forellen mit etwas Zitronensaft aus den gebrillten Zitronen beträufeln, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit dem Zucchinisalat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



## Gemüesticks & Käsedip

Cruditès di verdure con salsa saporita

FÜR 4 PERSONEN

- 80** g Pinienkerne
- 150** g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 2** Knoblauchzehen
- 300** g Schmand
- 1/2** Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 2** EL natives Olivenöl extra
- 150** g reifer Paglietta
- 1** TL getrockneter Oregano
- 1** TL edelsüßes Paprikapulver
- 1** Prise Zucker
- 2** Salatgurken
- 2** rote Paprikaschoten
- 4** Karotten
- 3** Stiele Petersilie
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Anschließend fein hacken. Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen und grob hacken. Knoblauch schälen und grob in Stücke schneiden.

**2** Getrocknete Tomaten mit Schmand, Knoblauch, Zitronenschale und -saft sowie Olivenöl pürieren. Den Paglietta mit einer Gabel zerdrücken und unter die Masse rühren. Pinienkerne, Oregano, Paprikapulver und Zucker untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen und in gleich große Sticks schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mit dem Käsedip anrichten und mit der Petersilie garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



## Zitronendrink mit Trauben

Drink al limone e uva

FÜR 6 GLÄSER (À CA. 300 ML)

- 200** g rote Weintrauben
- 3** Biozitronen
- 4** Stiele Minze
- 500** ml heller Traubensaft, gut gekühlt
- 200** ml Limoncello, gut gekühlt einige Eiszügel
- 300** ml Tonicwater, gut gekühlt

**1** Die Trauben von den Rispen zupfen, waschen und halbieren. 1 Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden, übrige Zitronen auspressen. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

**2** Traubensaft, Zitronensaft und den Limoncello mischen. Trauben, Zitronenscheiben, Minze und Eiszügel dazugeben. Alles mit gekühltem Tonicwater aufgießen und den Drink servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



## Prosecco-Cocktail

Cocktail al prosecco

FÜR 6 GLÄSER (À CA. 300 ML)

- 1 Biozitrone**
- einige Eiswürfel**
- 300 ml Averna, gut gekühlt**
- 600 ml Prosecco, gut gekühlt**

Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale mit einem Sparschäler in Streifen dünn abschälen. Diese sowie Eiswürfel auf 6 Gläser verteilen. Jeweils 50 ml Averna in die Gläser geben. Alles mit dem Prosecco aufgießen und den Cocktail sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten



## Fenchel-Pesto-Fusilloni mit Garnelenspieß

Insalata di fusilloni con finocchi e pesto e spiedino di gamberi

FÜR 6 GLÄSER (À 200 ML)

- 1 Biolimette**
- 1 Zucchini**
- 4 Knoblauchzehen**
- 3 Stiele Thymian**
- 400 g rohe Garnelen (ohne Kopf, geschält, entdarmt)**
- 8 EL natives Olivenöl extra**
- 1 roter Peperoncino**
- 2 Fenchelknollen**

- 400 g Fusilloni**
- 150 ml Weißwein**
- 1 Bund Basilikum**
- 3 EL Pinienkerne, geröstet**
- 6 EL Rapsöl**
- 5 EL frisch geriebener Parmesan**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Limette heiß abwaschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen, andrücken und hacken. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

**2** Garnelen waschen, trocken tupfen und abwechselnd mit Limettenscheiben und Zucchinistücken auf gewässerte Holzspieße stecken. 6 EL Olivenöl mit Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren und die Spieße damit einreiben. Abgedeckt mindestens 3 Stunden im Kühlschrank marinieren.

**3** Die Garnelenspieße aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Übrigen Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Peperoncino waschen, nach Belieben entkernen und in Ringe schneiden. Den Fenchel waschen, das Grün zum Garnieren beiseitelegen und die halbierten Knollen in Scheiben schneiden.

**4** Die Fusilloni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Peperoncino und Fenchel darin andünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein ablöschen und diesen etwas verkochen lassen. Das Gemüse abgedeckt 5–6 Minuten dünsten.

**5** Für das Pesto Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen mit Pinienkernen und Rapsöl in ein hohes, schmales Gefäß geben und fein pürieren. Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6** Eine Grillpfanne erhitzen, die Garnelen-Gemüse-Spieße darin scharf anbraten (alternativ auf dem heißen Grill garen). Fenchelgrün waschen, trocken tupfen und grob hacken. Fusilloni mit dem Fenchelgemüse und dem Pesto ver-

mengen und die Pasta auf Teller verteilen. Mit je 1 Garnelenspieß anrichten und mit Fenchelgrün garniert servieren.

**TIPP:** Für mehr Farbe und Geschmack noch ein paar Kirschtomaten mit auf die Spieße stecken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten  
zzgl. 3 Stunden Kühlzeit

## Grillkäse auf Tomaten-Kräuter-Salat

Formaggio alla griglia  
con insalata di pomodori  
ed erbe aromatiche

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g bunte Kirschtomaten**
- 600 g gemischte Tomaten (unterschiedliche Farben und Sorten)**
- 1 Knoblauchzehe**
- 50 g Kapern in Lake (Glas)**
- 6 EL natives Olivenöl extra**
- 4 EL heller Balsamicoessig**
- 1 EL Aprikosenkonfitüre**
- 200 g Grillkäse**
- 1/2 Bund Basilikum**
- 1/2 Bund lilafarbenes Basilikum**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Kirschtomaten waschen und halbieren. Übrige Tomaten waschen und je nach Größe in Scheiben oder Spalten schneiden. Knoblauch schälen, andrücken und fein hacken. Kapern abtropfen lassen.

**2** Für das Dressing Öl, Essig und Konfitüre verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Knoblauch und Kapern unter das Dressing mengen und den Salat bis zum Servieren ruhen lassen.

**3** Den Grillkäse in Scheiben schneiden und auf dem heißen Grill rundherum grillen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Käse und Basilikum unter den Tomaten-Salat mengen und das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

# Eine Schüssel Gutes

**GRILLKÄSE**  
auf Tomaten-Kräuter-Salat



## *Extra kross*

Selbst gemachte Zitronen-croûtons sind das i-Tüpfelchen auf dem Salat. Dazu 1/2 Ciabatta in grobe Würfel schneiden. 5 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Würfel darin unter Wenden braten. Mit Salz und 1 TL Biozitronenschale würzen.

### Klein & bunt

Frische Beeren sind nicht nur besonders schmackhaft, sie sind auch noch richtig gesund und liefern jede Menge Vitamine sowie Mineralstoffe. Durch ihren hohen Gehalt an Ballaststoffen können sie zudem die Darmgesundheit positiv beeinflussen.

## Sommerdessert

### ZITRONENTIRAMISU mit Beeren



## Zitronentiramisu mit Beeren

*Tiramisù al limone con frutti di bosco*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Biozitronen**
- 200 g Sahne**
- 1 Pck. Vanillezucker**
- 250 g Mascarpone**
- 200 g Sahnejoghurt**
- 50 g Zitronenmarmelade**
- 70 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben**
- 50 ml Limoncello**
- 250 g Löffelbiskuits**
- einige gemischte Beeren (z.B. Blaubeeren und Himbeeren)**

**1** Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Von 1 Zitrone die Schale in feinen Zesten abschälen, von der übrigen Zitrone die Schale fein abreiben. Beide Früchte halbieren und auspressen.

**2** Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Mascarpone, Joghurt, Marmelade, 3-4 EL Zitronensaft, fein abgeriebene Zitronenschale sowie die Hälfte des Puderzuckers verrühren. Die Sahne unterheben.

**3** Den übrigen Zitronensaft mit Puderzucker und Limoncello glatt rühren. 1 Schicht Löffelbiskuits in einer Form verteilen und mit dem Limoncello-Mix beträufeln. Die Hälfte der Creme darauf verteilen und glatt streichen. Restliche Löffelbiskuits, restliche Tränke und übrige Creme einschichten. Das Tiramisu abgedeckt für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

**4** Die Beeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. Auf dem Tiramisu verteilen und mit etwas Puderzucker bestäuben. Das Zitronentiramisu dann mit den Zitronenzesten garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Statt Zitronenzesten können Sie auch grob geraspelte weiße Schokolade zum Garnieren verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten  
zzgl. 4 Stunden Kühlzeit



## Mariniertes Rindersteak mit Grillgemüse

*Bistecca marinata con verdure alla griglia*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zweige Rosmarin**
- 3 Knoblauchzehen**
- 1 EL bunte Pfefferkörner**
- 2 EL brauner Zucker**
- 1 EL Meersalz**
- 4 Rindersteaks (à ca. 150 g)**
- 8 EL natives Olivenöl extra**
- 100 ml Rotwein**
- 2-3 EL Cognac**
- 1 Aubergine**
- 2 rote Paprikaschoten**
- 1 gelbe Zucchini**
- 6-8 große Champignons**
- 1 kg grüner Spargel**
- 1/2 Bund Petersilie**
- 3-4 EL Balsamicoessig**
- 1 Ciabatta**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und fein hacken. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen. Mit 1 EL Zucker, Meersalz, Rosmarin und Knoblauch vermischen und die trocken getupften Steaks damit einreiben. In eine verschließbare Schale geben, 2 EL Öl, Rotwein und Cognac dazugießen. Fleisch abgedeckt mindestens 3 Stunden im Kühlschrank marinieren.

**2** Steaks aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Aubergine, Paprika und Zucchini waschen und putzen. Aubergine und Zucchini in dicke Scheiben, Paprika in breitere Streifen schneiden. Champignons putzen. Den Spargel im unteren Drittel schälen, von holzigen Enden befreien, waschen und trocken tupfen.

**3** Gemüse in einer Schüssel mit übrigem Zucker, Salz, Pfeffer und restlichem Öl mischen. Auf dem heißen Grill (nach Belieben in einer grillfesten Form) garen. Steaks aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und ebenfalls auf dem heißen Grill garen. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und hacken. Übrigen Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Gemüse vom Grill nehmen, mit gehacktem Knoblauch bestreuen, mit Balsamicoessig beträufeln und mit den Steaks anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt Ciabatta.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten  
zzgl. 3 Stunden Kühlzeit



## Zweierlei Pesto-Blätterteigstangen

*Grissini di pasta sfoglia e pesto*

FÜR CA. 26 STÜCK

- 2 Rollen Blätterteig (Kühlregal)**
- 125 g grünes Pesto (Glas)**
- 125 g rotes Pesto (Glas)**
- 3-4 EL helle Sesamsaat**

**1** Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Blätterteige entrollen und quer auf die Arbeitsfläche legen. Jeweils 1 Hälfte mit einer Pestosorte bestreichen und die zweite Hälfte darüberklappen.

**2** Die Blätterteige in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden und diese jeweils zweimal verdrehen. Die Teiglinge auf die vorbereiteten Bleche setzen, mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 10-12 Minuten goldbraun backen. Die Blätterteigstangen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



# Pikant & fruchtig

## HERZHAFTER APFEL-KÄSEKUCHEN vom Blech

### Herzhafter Apfel-Käsekuchen vom Blech

*Torta salata di mele e formaggio*

---

FÜR 1 KUCHEN (40 X 20 CM)

- 2 Schalotten**
- 5 Äpfel**
- 1 Biozitrone (Saft)**
- 100 g Fontina**
- 80 g Gorgonzola**
- 150 g Crème fraîche**
- 3 Eier**
- etwas weiche Butter zum Fetten
- 1 Rolle Blätterteig (Kühlregal)
- 4 Stiele Kerbel**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schalotten schälen und fein würfeln. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln.

2 Fontina fein reiben. Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken, mit Crème fraîche und Eiern glatt rühren. Fontina, Schalotten sowie etwas Salz und Pfeffer unterrühren. Eine ofenfeste Form (ca. 40 x 20 cm) mit Butter fetten, dann mit dem Blätterteig auskleiden, dabei auch einen Rand bilden. Den Käseguss auf dem Teigboden verstreichen und gleichmäßig mit den Apfelspalten belegen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen.

3 Kerbel waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Apfelkuchen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden, mit Kerbel bestreuen und servieren.

---

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



## Eistee mit Früchten und Basilikum

*Tè freddo con frutta e basilico*

FÜR 6 GLÄSER (À CA. 300 ML)

- 1 Beutel grüner Tee
- 1 Beutel schwarzer Tee
- 1 Beutel Früchtetee
- 100 g Zucker
- 3 Biolimetten
- 2 Pfirsiche
- 2 Nektarinen
- 200 g Himbeeren
- 3 Stiele Basilikum
- einige Eiswürfel
- 800 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt

1 500 ml Wasser aufkochen, Teebeutel damit überbrühen. Zucker einrühren, bis er sich aufgelöst hat. Alles 10 Minuten ziehen lassen, dann die Beutel entfernen und den Tee etwas abkühlen lassen. Anschließend für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

2 Die Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. 2 Limetten halbieren und auspressen, übrige Limette halbieren und in dünne Spalten schneiden. Pfirsiche und Nektarinen waschen, entsteinen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Himbeeren ggf. vorsichtig waschen. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

3 Den Limettensaft unter den gekühlten Tee rühren. Vorbereitete Früchte sowie Eiswürfel ebenfalls dazugeben. Den Eistee auf Gläser verteilen, mit gekühltem Mineralwasser aufgießen und das Getränk mit Basilikumblättchen garniert sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten  
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit



## Gegrillte Hähnchenkeulen mit Peperoncino

*Cosce di pollo alla griglia con peperoncino, miele e salvia*

FÜR 4 PERSONEN

- 16 Salbeiblätter
- 2 rote Peperoncini
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL flüssiger Honig
- 4 Hähnchenkeulen
- 30 g Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Ricotta
- 50 g Sahne
- 200 g Joghurt
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- 2-3 EL Granatapfelkerne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Salbeiblätter waschen, trocken tupfen und hacken. Peperoncini waschen, halbieren und entkernen, dann fein würfeln. Beides mit Öl, Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenkeulen trocken tupfen und mit 2/3 der Marinade in einem verschließbaren Gefäß vermengen. Fleisch 2 Stunden im Kühlschrank marinieren, dann aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und auf dem heißen Grill rundherum goldbraun grillen.

2 Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und hacken. Knoblauch schälen und hacken. Ricotta, Sahne und Joghurt verrühren. Rucola, Knoblauch und Zitronenschale unterrühren und den Dip mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenkeulen vom Grill nehmen und mit der übrigen Marinade beträufeln. Den Dip mit den Granatapfelkernen garnieren und zu den Hähnchenkeulen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten  
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

**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.

**Entdecke die sanfte Seele Siziliens.**

[amaroaverna.com/de](http://amaroaverna.com/de)

**AMARO  
AVERNA  
SICILIANO**

Enjoy responsibly

# FRISCH AUFGETISCHT

## Was bringt die Saison?

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

### KALTE RUCOLASUPPE mit buntem Gemüse

*Zuppa di rucola fredda con verdure colorate*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Bund Rucola**
- 1 Avocado**
- 500 ml Buttermilch, gut gekühlt**
- 500 ml Gemüsebrühe, gut gekühlt**
- 1 gelbe Paprikaschote**
- 1 Bund Radieschen**
- einige Kräuter nach Wahl (z.B. Brunnenkresse, Basilikum oder Petersilie)**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Avocado halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit Rucola, Buttermilch und Brühe in einem leistungsstarken Standmixer sehr fein mixen. Die Mischung durch ein feines Sieb geben und kalt stellen.

**2** Paprika waschen, entkernen und sehr klein würfeln. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln.

**3** Die kalte Suppe nach Belieben noch einmal kurz aufmixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf 4 Gläser verteilen. Alles mit Radieschen, Paprika und den Kräutern garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
**30 Minuten**



#### RUCOLA *Rucola*

Charakteristisch für Rucola sind seine tiefgrünen und länglichen Blätter, die an Löwenzahn erinnern. Während der kleinblättrige Rucola durch seinen hohen Gehalt an Senfölen sehr pfeffrig im Geschmack ist, überzeugt der großblättrige Rucola durch ein etwas mildereres und nussiges Aroma. Da Rucola schnell welkt, sollten Sie ihn in ein feuchtes Tuch wickeln und im Gemüsefach aufbewahren.



### BROKKOLI *Broccoli*

Brokkoli ist ein Sonderling in der Kohlfamilie, da sein essbarer Teil nicht die Blätter, sondern Blütenknospe und -stiel sind. Das Gemüse punktet vor allem durch seinen hohen Vitamin-C-Gehalt und den eher schwachen Kohlgeschmack, der an grünen Spargel erinnert. Wer es gern farbenfroh auf dem Teller mag, findet mittlerweile auf einigen Wochenmärkten auch violette bis fast schwarze Sorten.



## BROKKOLI-GNOCCI- PFANNE mit Bohnen

*Gnocchi in padella con broccoli e fagiolini*

FÜR 4 PERSONEN

**1 kg** mehligkochende Kartoffeln  
**ca. 180 g** Mehl  
**1 Ei**  
etwas frisch geriebene Muskatnuss  
**1 Brokkoli**  
**250 g** grüne Bohnen (TK)  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**3 EL** natives Olivenöl extra  
**150 g** Mascarpone  
**50 ml** Gemüsebrühe  
**1 EL** Senf  
**4 Stiele** Petersilie, gehackt  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Für die Gnocchi die Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in kaltem Wasser aufsetzen, dieses aufkochen und die Kartoffeln 25–30 Minuten kochen, bis sie gar sind. Abgießen und etwas abkühlen lassen, dann pellen und noch warm durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken. Mehl, Ei, etwas Muskat und 1 große Prise Salz dazugeben und alles kurz verkneten. Aus dem Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa daumendicke Rollen formen, diese schräg in mundgerechte Stücke schneiden und leicht flach drücken. Die Gnocchi in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen, dann abgießen und abtropfen lassen.

**2** Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Den Stiel schälen und in Stücke schneiden. Beides in kochendem Salzwasser bissfest garen, die gefrorenen Bohnen ca. 8 Minuten mitgaren. Alles abgießen. Zwiebel und Knoblauch schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.

**3** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Gnocchi, Gemüse, Mascarpone, Brühe, Senf und Petersilie unterrühren. Alles abschmecken und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
**90 Minuten**

## RUNDE ZUCCHINI mit Ricotta-Speck-Füllung

*Zucchine tonde ripiene  
di ricotta e pancetta*

FÜR 4 PERSONEN

- 8 kleine runde Zucchini**
- 100 g Babyspinat**
- 200 g Weißbrot**
- 150 g Ricotta**
- 1 Ei**
- 200 g Speck in breiten Streifen**
- 3 Stiele Thymian, gehackt zzgl.**
  - etwas mehr zum Garnieren**
  - etwas frisch geriebene Muskatnuss**
  - etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Zucchini waschen und in kochendem Salzwasser 10 Minuten vorgaren, dann herausheben und abkühlen lassen. Spinat verlesen und im Wasser kurz zusammenfallen lassen, dann abgießen, abschrecken, gut ausdrücken und hacken.

**2** Das Weißbrot in etwas Wasser einweichen. Von den Zucchini jeweils einen Deckel abschneiden. Die Zucchini dann vorsichtig aushöhlen. Das Innere hacken und in einer großen Schüssel mit Spinat, Ricotta, Ei, Speckstreifen, Thymian und dem gut ausgedrückten Weißbrot vermengen. Die Masse kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**3** Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ausgehöhlte Zucchini mit der Masse füllen, in eine Auflaufform setzen, 100 ml Wasser angießen. Gemüse 30 Minuten backen, nach ca. 15 Minuten Zucchinideckel aufsetzen und mitbacken. Gebackene Zucchini mit Thymian garniert servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT**  
**75 Minuten**



### ZUCCHINI *Zucchini*

Botanisch zählt die Zucchinipflanze zu den Kürbisgewächsen. Neben den länglichen grünen Zucchini gibt es auch gestreifte und gelbe Sorten sowie runde Zucchinifrüchte. Alle kann man roh, gekocht, gebraten und überbacken genießen, am aromatischsten sind kleinere Exemplare. Die gelben Zucchiniblüten gelten als Delikatesse, sie werden gefüllt, in Teig getaucht und ausgebacken.



### MANGOLD *Bieta*

Mangold war lange Zeit in Vergessenheit geraten und stand im Schatten des Spinats, hat aber seinen Weg in die Küche wieder zurückgefunden. Und das zu Recht: Er stärkt nicht nur unsere Abwehrkräfte, sondern fördert auch unsere Blutbildung. Allerdings sollten Menschen mit einem empfindlichen Magen und Kinder aufgrund der enthaltenen Oxalsäure nur kleinere Mengen davon verzehren.



## MANGOLDFLADEN mit vier Käsesorten

*Pizzette ai quattro formaggi  
con la bieta*

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 1 Pck. Backpulver**
- 250 g Quark**
- 2 Eier**
- 75 ml Milch**
- 10 EL natives Olivenöl extra**
- 16 buntstielige Mangold-stangen**
- 1 Kugel Mozzarella**
- 100 g Provolone**
- 50 g Ricotta**
- 4 EL Pinienkerne**
- je 1 EL schwarze und weiße Sesamsaat**
- 50 g Grana Padano**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

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

2 Mangold waschen und in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Abgießen, abtropfen lassen und auf die Teigfladen legen. Mozzarella und Provolone in Stücke schneiden und ebenfalls auf den Fladen verteilen. Ricotta in Klecksen auf die Fladen geben. Alles mit 2 EL Öl beträufeln und mit Pinienkernen und Sesam bestreuen. Fladen blechweise im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen.

3 Die Mangoldfladen aus dem Ofen nehmen. Grana Padano darüberhobeln und die Fladen sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
**65 Minuten**

## APRIKOSENSORBET mit Minze

*Sorbetto di albicocche con la menta*

FÜR 4 PERSONEN

- 600 g Aprikosen**
- 75 g Zucker**
- 150 ml Aprikosennektar**
- 2 Biolimetten (Saft)**
- 4 Stiele Minze**
- 1 Eiweiß**

**1** Die Aprikosen waschen und in Spalten schneiden. 100 g davon zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest mit Zucker, Aprikosennektar und Limettensaft in einen Topf geben und aufkochen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Aprikosen weich sind.

**2** Die Minze waschen und trocken schütteln. Ein paar Blättchen abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen Stiele zur Aprikosenmischung geben und alles abkühlen und dabei durchziehen lassen. Minze entfernen, den Mix pürieren und durch ein Sieb streichen.

**3** Eiweiß cremig (nicht steif) aufschlagen und unter das Aprikosengemüse rühren. Die Masse in einer Eismaschine nach Herstellerangaben zu einem cremigen Sorbet gefrieren lassen. Kugeln vom Sorbet abstechen und mit den beiseitegelegten Aprikosenspalten und Minzblättchen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
**2 Stunden**



### APRIKOSEN *Albicocche*

Das beliebte Steinobst überzeugt nicht nur mit seinem weichen Fruchtfleisch und dem süß-fruchtigen Aroma, Aprikosen stecken auch noch voller guter Inhaltsstoffe: Sie enthalten viel Provitamin A, welches sich positiv auf unsere Sehkraft auswirkt. Zudem besitzen die Früchte einen hohen Ballaststoffanteil, der verdauungsfördernd ist und für eine gute Darmgesundheit sorgt.



### HIMBEEREN *Lamponi*

Vollreif geerntete Himbeeren sind wahre Vitaminbomben und liefern Vitamin C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und Provitamin A sowie wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Phosphor. Die Früchte sind sehr aromatisch und bei uns vor allem als Snack oder in süßen Speisen beliebt. Da Himbeeren sehr druckempfindlich sind und schnell anfangen zu schimmeln, sollten sie zügig verarbeitet werden.



## HIMBEER-FEIGEN-KUCHEN mit Honig

*Cake di fichi, lamponi e miele*

FÜR 1 KUCHEN (LÄNGE 23 CM)

- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 30 g weiche Butter
- 80 g Zucker
- 200 g Joghurt
- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Mehlieren
- 1 EL Backpulver
- 200 g Himbeeren
- 4 Feigen
- 150 g Mascarpone
- einige gehackte Pistazienkerne
- 2 EL flüssiger Honig

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Kastenform (Länge 23 cm) mit Backpapier auslegen. Die Eier trennen, Eiweiß mit Salz steif schlagen. Butter, Eigelbe und Zucker cremig schlagen, Joghurt und Eischnee unterheben. Mehl und Backpulver mischen und unterziehen. Himbeeren verlesen, ggf. waschen und trocken tupfen. 50 g zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in Mehl wenden. Feigen waschen und in Spalten schneiden. Ein paar beiseitelegen, übrige mehlieren.

2 Teig in die Form geben, die bemehlten Früchte hineindrücken. Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Eine Stäbchenprobe machen. In der Form auskühlen lassen, dann herausstürzen. Mascarpone aufschlagen, Kuchen damit bestreichen. Mit übrigen Beeren, Feigen und Pistazien garnieren und mit Honig beträufelt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
95 Minuten

# 4X VEGGIE ONE-POT-PASTA

Es klingt fast zu schön, um wahr zu sein: **ein komplettes Nudelgericht mit Gemüse aus nur einem Topf**, das im Handumdrehen auf dem Tisch steht.

Freuen Sie sich auf unsere fantastischen vier!



LINGUINE  
*mit Spinat, Tomaten  
und Oliven*

Rezept auf Seite 33



### Variation

Anstelle von dicken Bohnen eignen sich auch andere Gemüsesorten gut für diese One-Pot-Pasta, z.B. Erbsen, Spargel, Zucchini oder Artischocken. Im Winter können Sie unterschiedliche Kohlsorten wie Wirsing oder Grünkohl verwenden.

## Scharfe Penne mit dicken Bohnen und Minze

*Penne piccanti con fave e menta*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen**  
**3 EL natives Olivenöl extra**  
**400 g Penne**  
**200 ml trockener Weißwein**  
**750 ml heiße Gemüsebrühe**  
**250 g dicke Bohnen (TK)**  
**4 Frühlingszwiebeln**  
**1 roter Peperoncino**  
**2 Stiele Minze**  
**150 g Mascarpone**  
**80 g frisch geriebener Pecorino**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Knoblauch schälen und hacken, 1 in einem breiten Topf im Olivenöl andünsten. Penne dazugeben, alles mit Weißwein und Brühe ablöschen, einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen, bis die Penne al dente sind. Nach 3 Minuten Garzeit die gefrorenen dicken Bohnen dazugeben und mitkochen. Zwischendurch umrühren.

2 Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in breite Ringe schneiden. Peperoncino waschen, entkernen und in Ringe schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln. Blät-

chen von den Stielen zupfen und grob hacken bzw. in Streifen schneiden.

3 Frühlingszwiebeln, Peperoncino, Mascarpone, Minze und die Hälfte des Pecorino unter die Pasta mengen und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta auf Teller verteilen, mit dem übrigen geriebenen Pecorino bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Wer mag, bestreut das Gericht mit 2 EL gehackten Pistaziennüssen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

# Gemüsepasta mit Basilikum

*Pasta con verdure e basilico*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten
- 1 Aubergine
- 150 g Champignons
- 400 g kurze Pasta nach Wahl  
*(z.B. Radiatori)*
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 500 g stückige Tomaten (Dose)
- 750 ml heiße Gemüsebrühe
- 4 Stiele Basilikum
- 2 EL Kapern in Lake (Glas)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Aubergine waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Champignons putzen und halbieren oder in breite Scheiben schneiden.

2 Vorbereitetes Gemüse, Pasta, Olivenöl, stückige Tomaten und heiße Brühe in einen breiten Topf geben. Alles einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen, bis die Pasta al dente ist, gelegentlich umrühren. Inzwischen Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

3 Die Kapern unter die Pasta mengen und diese mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Teller verteilen, mit Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Noch würziger wird das Pastagericht, wenn Sie es mit etwas Kapernlake abschmecken. Die Säure harmoniert sehr gut mit dem Gemüse und dem Basilikum. Nach Belieben kurz vor dem Servieren etwas Ricotta auf die Pasta geben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



## Kräuterkick

Frische Kräuter wie Basilikum, Petersilie oder Kerbel erst kurz vor dem Servieren einer One-Pot-Pasta dazugeben. Um den Sud zu würzen, lieber getrockneten Oregano, Rosmarin oder Thymian hinzufügen und direkt im Pastagericht mitköchen.



## Linguine mit Spinat, Tomaten und Oliven

*Linguine con spinaci, pomodori e olive*

FÜR 4 PERSONEN

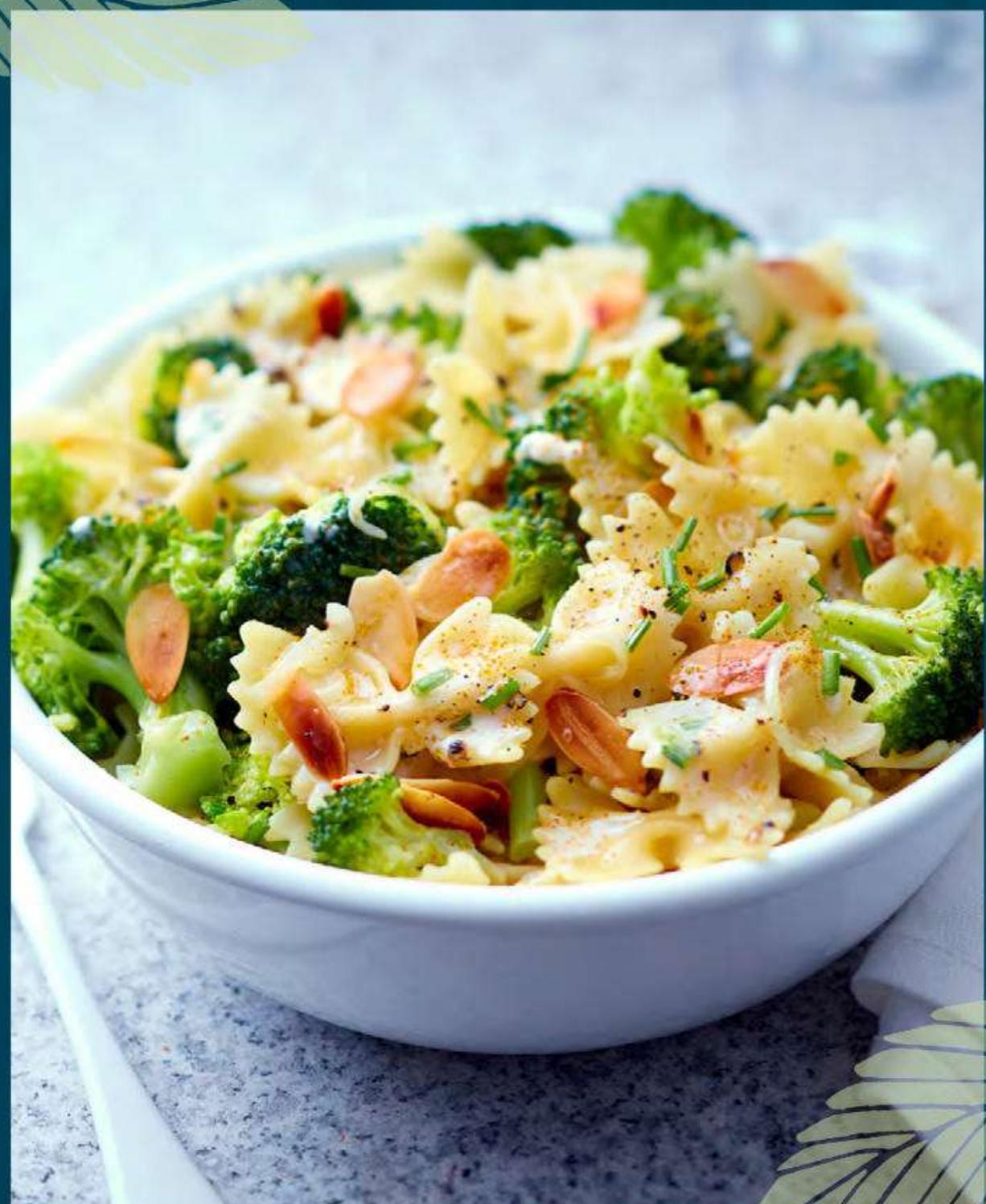
- 1 Biozitrone
- 300 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Linguine
- 900 ml heiße Gemüsebrühe
- 100 g Babyspinat
- 70 g Parmesan
- 75 g Kalamataoliven
- 2 EL Kapern in Lake (Glas)
- 2 EL kalte Butter
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zitrone heiß abwaschen und trockenreiben. Die Hälfte der Schale in feinen Zesten abziehen, die ganze Frucht auspressen. Tomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und hacken.

2 Linguine, Kirschtomaten, Knoblauch, heiße Brühe und Zitronensaft in eine hohe Pfanne geben und aufkochen, dann alles ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis die Linguine al dente sind. Zwischendurch umrühren. Den Babyspinat verlesen, dann gründlich waschen und trocken schleudern.

3 Den Parmesan grob raspeln und mit Spinat, Oliven, Kapern, Zitronenzesten und Butter unter die Pasta mengen. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



## Farfalle mit Brokkoli und Mandeln

*Farfalle con broccoli e mandorle*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten
- 50 g Mandelblättchen
- 1 EL Butter
- 400 g Farfalle
- 800 ml heiße Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 1 Brokkoli
- 1/2 Bund Schnittlauch
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Die Mandeln ohne Zugabe von Fett in einem breiten Topf anrösten. Butter dazugeben und schmelzen lassen, die Mischung aus dem Topf in ein Schälchen füllen. Die Schalotten im Topf im Restfett glasig dünsten.

2 Farfalle, heiße Brühe sowie Sahne dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen. Den Brokkoli in Röschen teilen und waschen, nach ca. 4 Minuten Pastagarzeit auf die Pasta geben und den Deckel auf den Topf legen, sodass der Brokkoli im Dampf gart. Er sollte noch etwas Biss behalten. Die Farfalle sollten ebenfalls al dente sein.

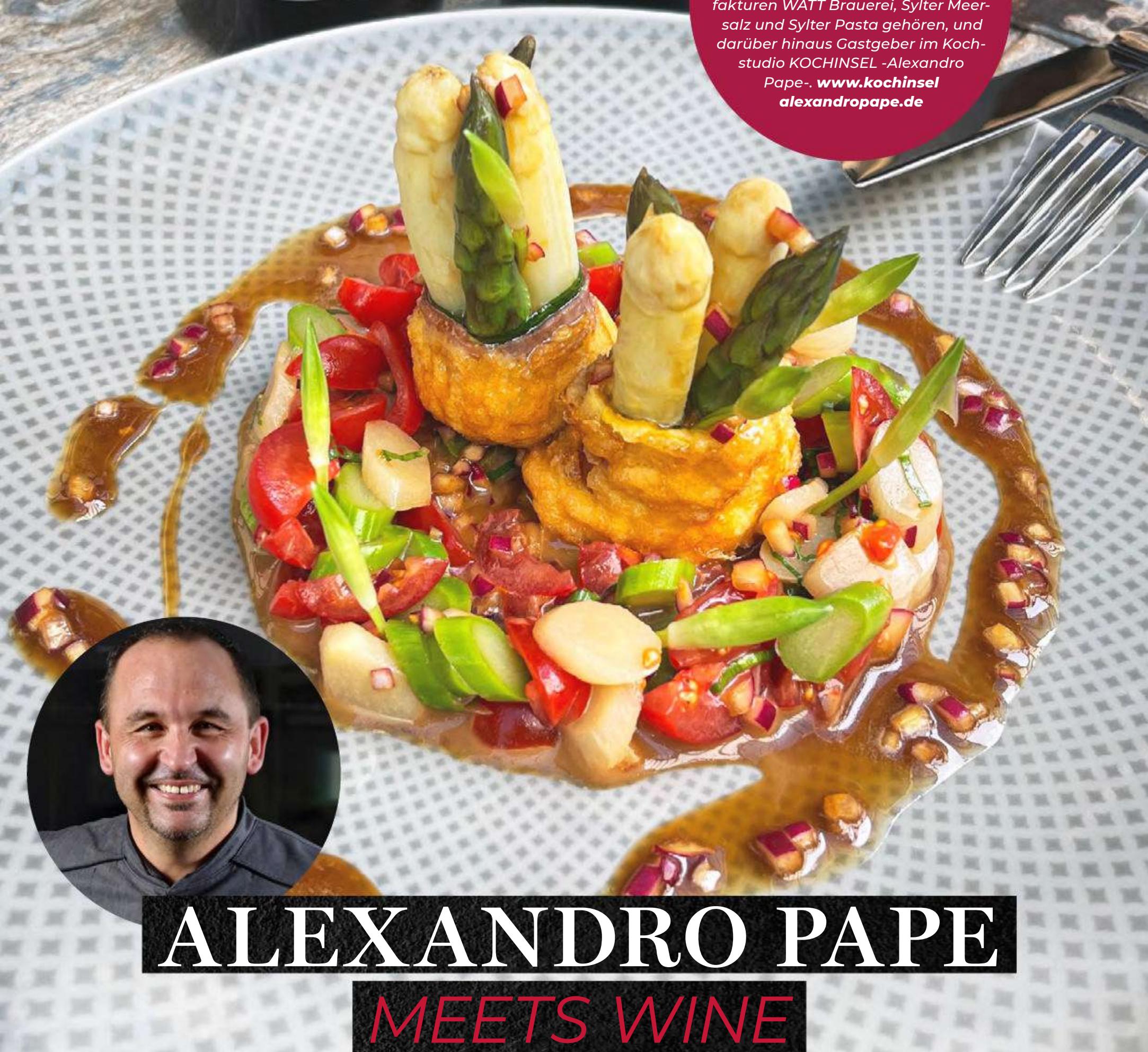
3 Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Pasta umrühren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das Gericht mit der Mandelbutter und den Schnittlauchröllchen garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



#### ALEXANDRO PAPE

Der Sohn eines Sarden hat zwei „Michelin“-Sterne erkocht. Mittlerweile ist er Inhaber der Sylter GenussMacherei, zu der die drei Manufakturen WATT Brauerei, Sylter Meersalz und Sylter Pasta gehören, und darüber hinaus Gastgeber im Kochstudio KOCHINSEL -Alexandro Pape-. [www.kochinselalexandropape.de](http://www.kochinselalexandropape.de)



# ALEXANDRO PAPE

## MEETS WINE

Zwei-Sterne-Koch Alexandre Pape kreiert Gerichte, die in perfekter Harmonie mit den **Weinen von Librandi** für große Gaumenfreuden sorgen

# GEBACKENE PICCATA

## VON ZWEIERLEI SPARGEL, BÄRLAUCH UND KOCHSCHINKEN AUF TOMATEN-SPARGELSALAT

FÜR 4 PERSONEN

- je 16 Stangen weißer und grüner Spargel**
- 8 Bärlauchblätter**
- 16 Streifen Kochschinkenscheiben (ca. 15 x 4 cm), vorzugsweise „Gran Biscotto“, siehe Tipp**
- 4 Eier**
- 4–6 EL geriebener Pecorino**
- 2 EL Mehl**
- 7 EL natives Olivenöl extra**
- 400 g Kirschtomaten an der Rispe**
- 2 EL Balsamicoessig**
- 2 kleine rote Zwiebeln, geschält, fein gewürfelt**
- 1 EL kalabrischer Amaroni-Honig**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**



1 Den weißen Spargel komplett, den grünen nur im unteren Drittel schälen. Die Stangen von den holzigen Enden befreien, waschen und in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen. Beides abgießen, grünen Spargel in Eiswasser abschrecken, und abtropfen lassen. Bärlauch waschen und trocken tupfen. Die Spargelstangen jeweils quer halbieren, den unteren Teil in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Je 2 grüne und weiße Spargelspitzen zu 8 Päckchen aufeinanderlegen, die Enden mit Bärlauch und Schinken umwickeln.

2 Die Eier in einer Schüssel mit etwas Pfeffer verquirlen. Nach und nach den Pecorino unterrühren. Die Spargelpäckchen mit dem umwickelten Teil in Mehl wälzen, anschließend in die Eimasse setzen und ca. 1 Minute darin stehen lassen. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Spargelpäckchen aus der Eimasse herausheben und stehend im Öl 1–2 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Kirschtomaten waschen, halbieren und mit den Spargelscheiben in der Schüssel vermengen. In einer kleinen Schüssel Balsamicoessig, Zwiebeln und Honig gut verrühren. Übriges Olivenöl darunterschlagen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spargel-Tomaten-Mischung mit der Hälfte des Dressings vermengen und den Salat auf tiefen Tellern anrichten. Die Spargel-Piccata darauf anrichten und die Spargelspitzen mit dem restlichen Dressing beträufeln. Alles mit Salz und Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 MINUTEN



**gran biscotto®**  
**ROVAGNATI**

### IM WARENKORB ...

... für dieses Gericht darf der einzigartige italienische Kochschinken „Gran Biscotto“ von Rovagnati nicht fehlen. Ein breites Sortiment an weiteren Feinkostprodukten finden Sie unter [www.vinolisa.de](http://www.vinolisa.de)



## Weintipps von den Experten von Vinolisa

### KALABRIENS CHARISMA

Das Weingut Librandi nimmt in Kalabrien, ganz im Süden Italiens, seit Jahrzehnten eine Vorreiterrolle im Weinbau ein. Von Beginn an hat Familie Librandi sich auf die heimischen autochthonen Varietäten fokussiert und im Zuge eines im höchsten Maße ambitionierten Forschungsprojekts der Vielfalt der kalabrischen Sortenwelt nachgespürt. Schließlich wurden 77 Rebsorten identifiziert, die ausschließlich in Kalabrien gedeihen. Aus dieser Vielfalt entstehen bei Librandi authentische Weine mit einem unverwechselbaren Charakter.



# LIBRANDI

### WEINE

Beide erhältlich unter [www.vinolisa.de](http://www.vinolisa.de)

#### 1 „Critone Bianco Calabria IGT 2021“ – Librandi, Kalabrien, 8,95 Euro

Mit dem Critone hat Librandi einen Kultwein erschaffen, der in seiner (Preis-) Klasse Maßstäbe setzt. Von cremiger Textur und mit Aromen von hellem Steinobst und exotischer Früchte wie Ananas, Mango und Zitrus, getragen von einer mineralischen Komponente.

#### 2 „Duca Sanfelice Cirò Rosso Classico Superiore Riserva DOC 2018“ – Librandi, Kalabrien, 9,95 Euro

Ein Spitzenrotwein, vielfach ausgezeichnet, reinsortig aus der autochthonen Rebe Gaglioppo gekeltert, die schon in der Antike bedeutenden Stellenwert besaß. Äußerst komplex, dabei sehr ausgewogen, samtene Gerbstoffe untermalen die vielschichtige Frucht.



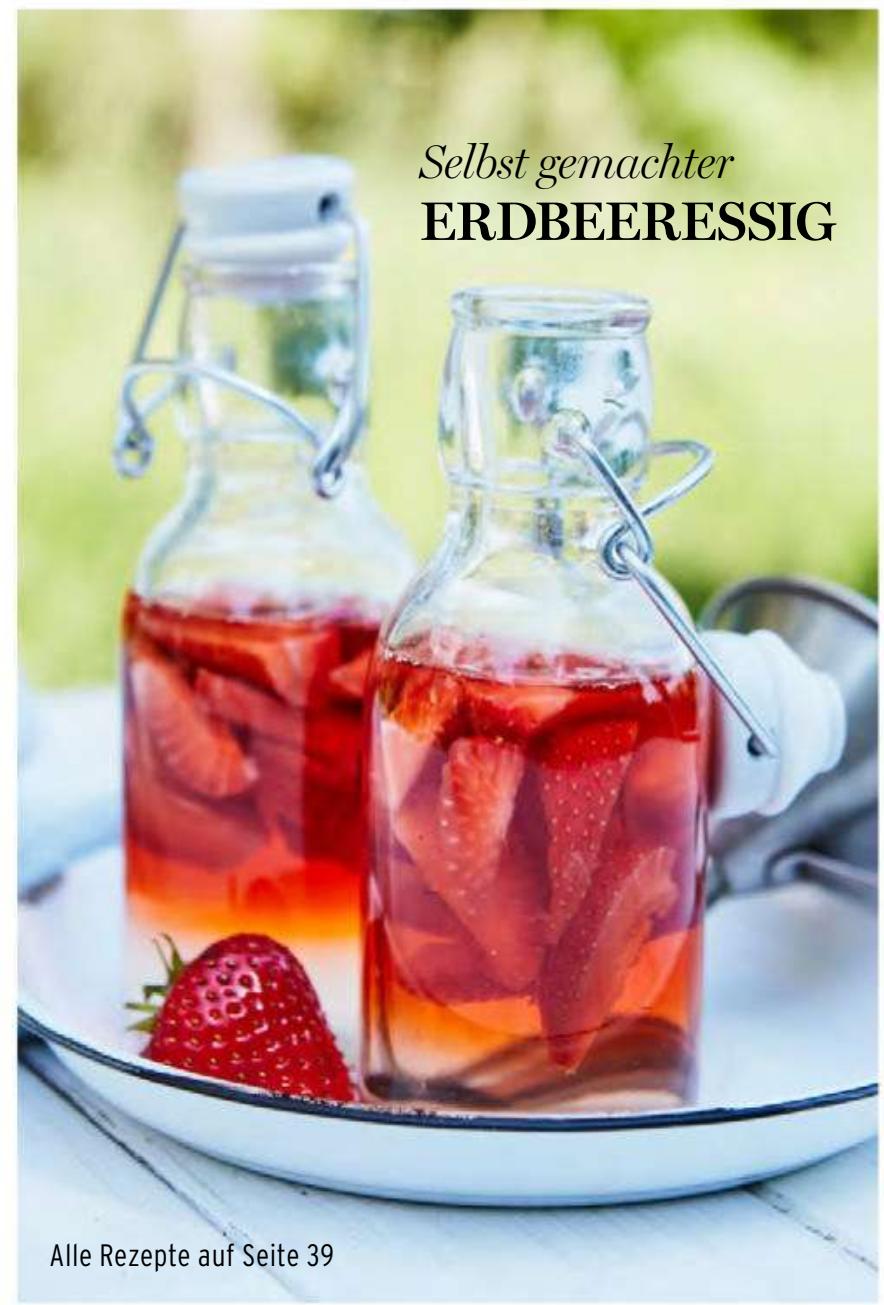


### ERDBEER-TIRAMISU

Rezept auf Seite 39

# Sommerlieblinge

Ein Körbchen frisch gepflückte Erdbeeren bedeutet für uns **das pure Sommerglück**. Sehen Sie, wie Sie die Saison mit Torte, Tiramisu und mehr vollends auskosten



*Selbst gemachter  
ERdberessig*

Alle Rezepte auf Seite 39



*Cremiger ERDBEER-  
BUTTERMILCH-SHAKE*



**ERDBEER-  
RHABARBER-CRUMBLE**

# Ein süßer Traum



**ERDBEER-SAHNETORTE**  
*mit Pistazien*

## Erdbeer-Sahnetorte mit Pistazien

*Torta di panna e fragole con i pistacchi*

FÜR 1 TORTE (Ø 20 CM)

**3 Eier**  
**150 g weiche Butter**  
**150 g Zucker**  
**1 EL Vanillezucker**  
**1/2 TL Biozitronenschale**  
**200 g Mehl**  
**1 EL Speisestärke**  
**1 TL Backpulver**  
**2-3 EL Milch**  
**250 g Erdbeeren**  
**400 g Sahne**  
**2 Pck. Sahnefestiger**  
**1-2 Puderzucker**  
**2 EL Pistazienerne, gehackt**

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 20 cm) mit Backpapier belegen. Für den Teig die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Weiche Butter mit Zucker und Vanillezucker hellcremig schlagen. Eigelbe nach und nach gründlich einarbeiten. Die Zitronenschale unterrühren.

2 Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen, auf die Buttermasse sieben und wie die Milch unterrühren. Den Eischnee unterheben. Teig in die Form geben und im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Stäbchenprobe machen. Den Kuchen auskühlen lassen, dann einmal waagerecht halbieren.

3 Erdbeeren waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Sahne mit dem Sahnefestiger steif schlagen, nach Geschmack mit Puderzucker süßen. Den unteren Kuchenboden auf eine Tortenplatte setzen, mit etwa der Hälfte der Sahne bestreichen, mit der Hälfte der Erdbeeren belegen und diese leicht eindrücken. Anschließend den zweiten Kuchenboden auflegen und mit der übrigen Sahne bestreichen. Die Torte mit den restlichen Erdbeeren belegen, mit Pistazien bestreuen und servieren.

❤ ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten



## Erdbeertiramisu

*Tiramisù alle fragole*

FÜR 12 STÜCKE

4 Eier

225 g Zucker zzgl. etwas mehr zum Bestreuen  
120 g Mehl  
3 EL Speisestärke  
500 g Mascarpone  
150 g saure Sahne  
1 Biozitrone (Saft)  
200 g Sahne  
1 Pck. Sahnefestiger  
750 g Erdbeeren  
2 EL Puderzucker  
30 g weiße Schokolade, geraspelt einige Minzblättchen

1 Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen und ein Backblech (40 x 30 cm) mit Backpapier belegen. Die Eier trennen. Eiweiß mit 90 g Zucker steif schlagen. Eigelbe mit 35 g Zucker schaumig schlagen, auf den Eischnee geben. Mehl und Stärke vermischen, auf die Eimasse sieben und unterheben. Teig auf dem Blech verstreichen und ca. 12 Minuten backen. Biskuit auf ein gezuckertes Küchenhandtuch stürzen, das Backpapier abziehen. Den Boden halbieren (je 30 x 20 cm).

2 Mascarpone, saure Sahne, Zitronensaft und 100 g Zucker verrühren. Die Sahne mit dem Sahnefestiger steif schlagen und unterheben. Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Hälfte davon mit Puderzucker pürieren. 1 Biskuitboden in eine rechteckige Form (30 x 20 cm) legen, 1/3 der Creme darauf verstreichen. Die Hälfte des Pürees und der übrigen Erdbeeren darauf verteilen. Noch einmal so schichten. Das Tiramisu mit Schokolade bestreuen und 60 Minuten kalt stellen. Mit Minze servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



## Selbst gemachter Erdbeeressig

*Aceto alle fragole*

FÜR 2 FLASCHEN (À CA. 250 ML)

150 g Erdbeeren  
400 ml Apfelessig

Die Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden und auf 2 sterile Bügelflaschen verteilen, dann mit dem Essig auffüllen. Die Flaschen verschließen. Den Essig ca. 1 Woche an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen. Erdbeeressig anschließend durch ein Sieb gießen und umfüllen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten  
zzgl. 1 Woche Ruhezeit



## Cremiger Erdbeer-Buttermilch-Shake

*Frullato di fragole e latticello*

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 300 ML)

500 g Erdbeeren  
700 ml Buttermilch  
2 EL Vanillezucker

Die Erdbeeren waschen und putzen, mit Buttermilch und Vanillezucker im Standmixer fein pürieren. Den Erdbeershake in 4 Gläser füllen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten



## Erdbeer-Rhabarber-Crumble

*Crumble di fragole e rabarbaro*

FÜR 4 PERSONEN

250 g Erdbeeren  
1 Stange Rhabarber  
1 EL Orangenlikör  
1 Msp. Biozitronenschale  
1 EL Vanillezucker  
75 g Mehl  
2 EL gemahlene Mandeln  
80 g Haselnusskerne, gehackt  
100 g kalte Butter  
50 g Zucker  
1 Prise Salz  
2 EL Pistazienkerne  
100 g Sahne  
4 Kugeln Pistazieneis (alternativ anderes Eis nach Wahl) zum Servieren

1 Erdbeeren und Rhabarber waschen und putzen. Den Rhabarber ggf. entfădeln. Beides in Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Likör, Zitronenschale und Vanillezucker vermengen. Den Mix in 4 ofenfeste Förmchen (Ø 15 cm) füllen und beiseitestellen.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl in einer Schüssel mit Mandeln, 50 g Nüssen, Butter, Zucker und Salz mischen und von Hand zu krümeligen Streuseln verarbeiten. Diese auf die Früchte streuen. Crumbles im vorgeheizten Ofen in 15–20 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Inzwischen die Pistazien hacken.

3 Crumbles aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Jeweils mit etwas flüssiger Sahne beträufeln und je 1 Kugel (Pistazien-)Eis daraufsetzen. Das Dessert mit den übrigen Nüssen und den Pistazien bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

# PRONTO, BITTE!

## Eine Mahlzeit in Minuten

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



25  
Minuten

### CROSTINI mit Erbsen und Spargel *Crostini con piselli e asparagi*

FÜR 4 PERSONEN

- 8 Scheiben Weißbrot**  
**4 EL natives Olivenöl extra**  
**8 Stangen grüner Spargel**  
**100 g TK-Erbsen**  
**2 Stiele Minze**  
**150 g Frischkäse**  
**2 TL Basilikumpesto (Glas)**  
**etwas frisch geriebener Pecorino**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Weißbrotscheiben von beiden Seiten mit dem Olivenöl bestreichen und in einer heißen Grillpfanne beidseitig anrösten. Inzwischen den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien, waschen und in kochendem Salzwasser 6 Minuten garen, gefrorene Erbsen 4 Minuten mitkochen. Gemüse in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Spargelstangen jeweils längs halbieren.

**2** Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Ein paar zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken. Frischkäse in einer Schüssel mit Pesto und gehackter Minze verrühren und die Creme mit Salz und Pfeffer würzen. Die Crostini mit der Creme bestreichen, mit Gemüse und Minze belegen und mit Pecorino bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

25  
Minuten

## PAPPARDELLE CARBONARA mit Salami

*Pappardelle alla carbonara di salame*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Pappardelle
- 200 g Salami
- 2 Stiele Thymian
- 2 Stiele Petersilie
- 3 Eier zzgl. 4 Eigelb
- 250 g frisch geriebener Grana Padano
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Pappardelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Salami in kleine Würfel schneiden und ohne Zugabe von Fett in einer großen beschichteten Pfanne anbraten.

2 Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und zur Salami geben. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und beiseitelegen.

3 Eier und Eigelb in einer Schüssel verquirlen. Grana Padano unterrühren und den Mix pfeffern. Pappardelle abgießen (dabei etwas Kochwasser auffangen) und tropfnass zur gebratenen Salami geben. Eimischung ebenfalls dazugeben und alles zügig vermengen. Ggf. etwas Nudelkochwasser untermengen. Die Pasta mit Petersilie garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



**35**  
Minuten

## FISCHBRATLINGE mit Zitronen-Joghurtdip

*Burger di pesce con salsa di yogurt e limone*

FÜR 4 PERSONEN

- 1,2 kg Fischfilet (z.B. Seelachs- oder Kabeljaufilet)**
- 1 Schalotte**
- 1 Biozitrone**
- 1 Ei**
- ca. 4 EL Semmelbrösel**
- 6 EL natives Olivenöl extra**
- 300 g griechischer Joghurt**
- 1 Knoblauchzehe**
- 2 Stiele Dill**
- 2-3 Gewürzgurken (Glas)**
- 2 Handvoll Brunnenkresse**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Fischfilet waschen, trocken tupfen und sehr fein hacken bzw. in einer Küchenmaschine zerkleinern. Schalotte schälen, fein würfeln und zum Fisch geben. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Hälfte der Schale fein abreiben und ebenfalls dazugeben. 1 Hälfte auspressen, die andere in Spalten schneiden, beides beiseitestellen. Ei unter die Fischmischung mengen und so viele Semmelbrösel einarbeiten, bis eine gut formbare Masse entstanden ist. Diese kräftig salzen und pfeffern und kleine Bratlinge daraus formen.

**2** Bratlinge in einer Pfanne in heißem Olivenöl von beiden Seiten goldbraun

braten. Joghurt und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und dazupressen. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen hacken und unter den Dip rühren. Gewürzgurken in Scheiben schneiden und ebenfalls untermischen.

**3** Brunnenkresse waschen und trocken schleudern. Bratlinge mit Dip, Brunnenkresse und Zitronenspalten servieren.

**TIPP:** Dazu können Sie z. B. goldbraun gebackene Kartoffelspalten reichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



## ORECCHIETTE mit Brokkoli, Mozzarella und Rucola

*Orecchiette con broccoli,  
mozzarella e rucola*

FÜR 4 PERSONEN

- 2** Brokkoli
- 7 EL** natives Olivenöl extra
- 2 Bund** Rucola
- 1 Stiel** Minze
- 400 g** Orecchiette
- 1** Biolimette (abgeriebene Schale und Saft)
- 2 Kugeln** Büffelmozzarella
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Brokkoli in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Die Stiele schälen und in Stücke schneiden. Die Hälfte der Brokkoliröschen in einer mit ca. 2 EL Olivenöl gefetteten Grillpfanne bei mittlerer Hitze rundum anbraten.

**2** Inzwischen Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, die Hälfte davon hacken. Die Orecchiette nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Restliche Brokkoliröschen sowie -stiele ebenfalls in kochendem Salzwasser weich garen. Das Gemüse abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben, mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, übriges Olivenöl, Limettenschale und -saft sowie gehackte Minze untermengen. Den Mix salzen und pfeffern.

**3** Orecchiette ebenfalls abgießen und tropfnass zum zerdrückten Brokkoli geben. Den gebratenen Brokkoli mit Salz und Pfeffer würzen und untermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und mit grob gezupftem Mozzarella sowie Rucola und restlicher Minze servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **35 Minuten**

**35**  
Minuten





35  
Minuten

## MUSCHELNUDELN mit Zucchini-Ricotta-Füllung

*Conchiglie ripiene di ricotta e zucchine*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g große Muschelnudeln
- 400 g geschälte Tomaten (Dose)
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 1 roter Peperoncino, gehackt
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- 300 g Ricotta
- 2 EL Biozitronensaft
- 3 EL Semmelbrösel
- 4 EL Pinienkerne
- einige gemischte Kräuter (z.B. Brunnenkresse, Petersilie, Thymian) zum Servieren, nach Belieben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Nudeln nach Packungsanlage in reichlich kochendem Salzwasser knapp al dente garen. Die geschälten Tomaten in eine Auflaufform geben und mit einem Messer grob zerkleinern. Olivenöl, gehackten Peperoncino sowie etwas Salz und Pfeffer unterrühren und den Mix im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten backen.

2 Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Ricotta in einer Schüssel mit Zucchini-raspeln, Knoblauch, Frühlingszwiebel, Zitronensaft und Semmelbröseln gründlich vermengen und die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Muschelnudeln abgießen, abtropfen lassen, mit der Ricottamasse füllen und in die Tomatensoße setzen. Alles mit Pinienkernen bestreuen und im Ofen in ca. 10 Minuten goldbraun backen.

4 Die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Muschelnudeln aus dem Backofen nehmen, mit den gemischten Kräutern garnieren und das Gericht servieren.

**TIPP:** Marinieren Sie die Kräuter kurz vor dem Servieren in einer Mischung aus 2 EL hellem Balsamicoessig, 1 TL flüssigem Honig, 4 EL nativem Olivenöl extra sowie etwas Salz und Pfeffer.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

**30**  
Minuten

## RICOTTACREME mit Basilikumpfirsichen

*Crema di ricotta con pesche  
al basilico*

FÜR 4 PERSONEN

**3 Pfirsiche**  
**6 EL Zucker**  
**4 EL Limoncello**  
**2 Stiele Basilikum**  
**250 g Ricotta**  
**200 g Sahne**

**1** Die Pfirsiche waschen, in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen, dann abgießen, abschrecken und enthäutnen. Pfirsiche halbieren, entsteinen und in Würfel schneiden. 3 EL Zucker in einem Topf hellgoldgelb karamellisieren, dabei nicht umrühren.

**2** Karamell mit Limoncello ablöschen und loskochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Pfirsichwürfel unter den Sud heben. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in Streifen schneiden und unter den Pfirsichmix heben. Alles 10 Minuten bei Zimmertemperatur durchziehen lassen, zwischendurch umrühren.

**3** Inzwischen den Ricotta in einer Schüssel mit dem restlichen Zucker verrühren. Die Sahne in einer separaten Schüssel steif schlagen und unterheben. Die Ricottacreme auf kleine Schälchen verteilen und mit den Basilikumpfirsichen toppen. Das Dessert mit Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **30 Minuten**



# MARACUJAEIS

*am Stiel*

Rezept auf Seite 50



GEGLAATO

*Grandioso!*

Ob am Stiel, aus dem Mixer oder als Sandwich, diese sechs **Eiskreationen** dürfen in diesem Sommer nicht fehlen. Lassen Sie sich verführen!

ESPRESSOKUCHEN-SANDWICHES  
mit Nusseis und Karamell

Rezept auf Seite 50



## Ratzfatz fertig!



### Himbeer-Blitzeis mit Mascarpone

*Gelato veloce di lamponi e mascarpone*

FÜR 4 PERSONEN

350 g TK-Himbeeren

60 g Puderzucker

100 g Mascarpone

Die gefrorenen Himbeeren mit Puderzucker und Mascarpone in einem leistungsstarken Standmixer fein pürieren. Das Eis sofort servieren.

**TIPP:** Anstelle von Mascarpone können Sie auch Joghurt verwenden und den Puderzucker durch Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup ersetzen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten



## Wassermeloneneis am Stiel

*Ghiaccioli di anguria*

FÜR 8 STÜCK

**550 g Wassermelonenfruchtfleisch**

(nach Möglichkeit ohne  
Kerne)

**2 EL Biolimettensaft**

**40 g Zartbitter-Schokodrops**

**100 g vegane Joghurtalternative  
auf Kokosbasis**

**4 Kiwis**

**2 Stiele Zitronenmelisse**

**1** Wassermelonenfruchtfleisch würfeln  
und mit dem Limettensaft in einem

Mixer fein pürieren. Die Schokodrops dazugeben und mit dem Fruchtpüree gut vermengen. Die Masse in 8 Eisförmchen (à ca. 100 ml) zu 2/3 füllen und im Tiefkühlschrank ca. 60 Minuten gefrieren lassen.

**2** Die Eisförmchen aus dem Tiefkühlschrank nehmen und den Kokosjoghurt auf der angefrorenen Wassermelonenmischung verteilen. Dabei muss noch ausreichend Platz für die letzte Schicht bleiben. Alles ca. 30 Minuten im Tiefkühlschrank gefrieren lassen.

**3** Inzwischen die Kiwis schälen und grob zerkleinern. Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und mit den Kiwistücken fein pürieren. Die Eisförmchen wieder aus dem Tiefkühlschrank nehmen und das Kiwipüree jeweils auf der Joghurtschicht verteilen und je 1 Holzstiel hineinstecken. Das Wassermeloneneis am Stiel in mindestens 4 Stunden gefrieren lassen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten  
zzgl. 5,5 Stunden Kühlzeit



## Mango-Sahne-Eis

*Gelato di mango e panna*

FÜR 4 PERSONEN

- 600 g Mangofruchtfleisch
- 250 g Sahne
- 150 ml Milch
- 50 g flüssiger Honig

Mangofruchtfleisch würfeln und mit den restlichen Zutaten in einem Standmixer fein pürieren. Eismasse in einen gefriergeeigneten Behälter geben und im Tiefkühlschrank 6 Stunden gefrieren lassen, dabei alle 60 Minuten mit einer Gabel umrühren. Kugeln aus dem Mangoeis formen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten  
zzgl. 6 Stunden Kühlzeit



## Maracuja-Eis am Stiel

*Ghiaccioli di maracuja*

FÜR 6 STÜCK

- 250 ml Maracujanektar
- 1/2 TL Johannisbrotkernmehl
- 200 g Mangofruchtfleisch
- 400 g Sahne
- 1 Vanilleschote (Mark)
- 300 g gezuckerte Kondensmilch

Maracujanektar und Johannisbrotkernmehl pürieren und 5 Minuten quellen lassen. Mangofruchtfleisch untermixen. Sahne und Vanillemark steif schlagen. Kondensmilch und 1/3 des Maracujamix unterziehen. Masse in 8 Eis-am-Stiel-Formen geben, jeweils 1 Holzstiel hineinstecken, Masse 3 Stunden gefrieren lassen. Blech mit Backpapier auslegen. Eis aus dem Tiefkühlschrank nehmen, aus den Formen lösen, in den übrigen Maracujamix tauchen und aufs Blech legen. Eis weitere 60 Minuten gefrieren lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten  
zzgl. 4 Stunden Kühlzeit



## Espressokuchen-Sandwiches mit Nusseis und Karamell

*Sandwich di torta al caffè con gelato di nocciole e caramello*

FÜR 12 STÜCK

- 120 g Haselnusskerne
- 500 ml Milch
- 400 g Sahne
- 130 g Zucker
- 6 Eier zzgl. 5 Eigelb
- 2 EL Haselnussssirup
- 375 g Zartbitterschokolade
- 250 g Butter
- 375 g Muscovadozucker
- 60 ml Espresso, abgekühlt
- 250 g Mehl
- 5 EL Kakaopulver
- 1/2 TL Natron
- 1/2 TL Backpulver
- 150 g weiche Sahne-Karamell-Bonbons
- 1 Prise Salz zzgl. 1 Prise Meersalz

1 Für das Eis die Haselnusskerne in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und ca. 2 Stunden einweichen lassen. Anschließend abgießen und mit der Milch in einem leistungsstarken Stand-

mixer fein pürieren. Nussmilch durch ein Passiertuch abgießen und in einem Topf auffangen. 250 g Sahne und 100 g Zucker dazugeben und alles unter Rühren aufkochen lassen. Die Nussmilch beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.

2 Übrigen Zucker, Eigelbe und Sirup in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Die lauwarme Nussmilch dazugeben und alles cremig aufschlagen. Die Eismasse in einen gefriergeeigneten Behälter umfüllen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Anschließend mindestens 4 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen.

3 Inzwischen den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Schokolade grob hacken und in einer Schüssel mit der Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen. Den Muscovadozucker mit den Eiern in einer Schüssel verrühren. Die Schokolade dazugeben und alles cremig rühren. Espresso, Mehl, Kakaopulver, Natron, Backpulver und Salz untermischen. Teig auf dem Blech verstreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Anschließend den Espressokuchen aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

4 In der Zwischenzeit für das Karamell die Bonbons grob hacken und mit der restlichen Sahne und dem Meersalz in einem Topf schmelzen. Die Mischung auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Eis aus dem Tiefkühlschrank nehmen, etwas antauen lassen, aus dem Behälter stürzen und in einer Schüssel cremig rühren. Das abgekühlte Karamell darübergießen und mit einer Gabel strudelartig unterziehen.

5 Den Espressokuchen mittig halbieren, sodass zwei gleich große Rechtecke entstehen. Das Nuss-Karamell-Eis beliebig dick auf 1 Kuchenhälfte verstreichen. Eventuell übriges Eis und Karamell anderweitig verwenden. Zweite Kuchenhälfte als Deckel auflegen und das Eis-sandwich mindestens 4 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Das Sandwich aus dem Tiefkühlschrank nehmen, die Kanten gerade abschneiden und das Sandwich in 12 Stücke teilen. Sandwiches sofort servieren oder einfrieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden  
zzgl. 2 Stunden Ruhezeit und 8 Stunden Kühlzeit

## Blaubeersemifreddo mit Haferkeksen

*Semifreddo di mirtilli con biscotti di avena*

FÜR 8 PERSONEN

- 300 g Blaubeeren
- 30 g Rohrohrzucker
- 2 EL Biolimettsaft
- 300 g Sahne
- 100 g Puderzucker
- 4 Eigelb
- 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- 200 g Frischkäse
- 8 Haferkekse

1 Eine Kastenform (Länge 20 cm) mit Frischhaltefolie überlappend auskleiden. Die Blaubeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. 200 g der Beeren mit Rohrohrzucker und Limettensaft in einem Topf aufkochen und 8–10 Minuten sanft köcheln lassen. Anschließend die Fruchtoße auskühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen und kalt stellen. Puderzucker, Eigelbe sowie Vanillemark in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad aufschlagen, bis die Masse hell und cremig ist. Die Schüssel dann in ein Eiswasserbad setzen und die Masse kalt schlagen. Die geschlagene Sahne und den glatt gerührten Frischkäse abwechselnd unter die Eigelbcreme heben.

3 Haferkekse grob zerbröckeln, etwa 1/4 davon zum Garnieren beiseitestellen. Brösel und ca. 50 g Blaubeeren unter die Creme heben. Abgekühlte Blaubeersoße auf der Creme verteilen und vorsichtig mit einem Löffel unterheben, um die Masse zu marmorieren. Die Eismasse in die Form füllen und glatt streichen. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 6 Stunden oder über Nacht im Tiefkühlschrank gefrieren lassen.

4 Das Blaubeersemifreddo aus der Form auf eine Servierplatte stürzen und die Frischhaltefolie entfernen. Mit den restlichen Blaubeeren und Keksbröseln garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten  
zzgl. mindestens 6 Stunden Kühlzeit



Molto bene!



Gennaro Contaldo

# L'amore per i limoni

Die Liebe zu seiner **Heimat Italien und ihren guten Produkten** treibt Gennaro Contaldo an. Dazu zählen auch Zitronen, denen er nun ein Buch gewidmet hat



## *Das Gold der Amalfiküste*

„Zitronen sind ein Teil von mir, meiner Kindheit und meiner Kultur“, sagt Gennaro Contaldo. Der an der Amalfiküste geborene Koch wanderte vor 50 Jahren nach England aus, vergaß aber nie seine Wurzeln.



**HÄHNCHENBRATEN**  
*mit Zitrone, Kräutern und Zitronensoße*

Rezept auf Seite 56



## KÄSESPIESSE

mit in Zitronenblättern gewickeltem Scamorza

Rezept auf Seite 58

Einfach  
und köstlich

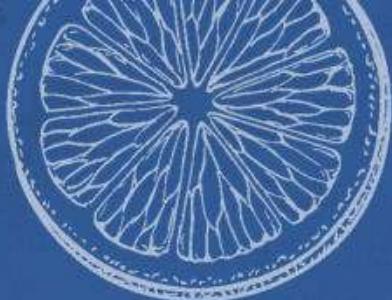
Für dieses schnell zubereitete Gericht benötigen Sie lediglich drei Zutaten. Sollten Sie keine unbehandelten Zitronenblätter über Ihre Gemüsehandlung bekommen, können Sie Lorbeerblätter verwenden.

# Frischer Fisch mit genialem Zitruskick



## GEBACKENE SEEZUNGENROULADEN

Rezept auf Seite 58



## Zitronen-Minz-Sorbet

*Sorbetto al limone e menta*

FÜR 4–6 PERSONEN

- 4 Biozitronen**
- ca. 30 Minzblättchen zzgl. einige mehr zum Garnieren**
- 250 g Zucker**

**1** Die Zitronen unter heißem Wasser abwaschen und trocken reiben. Die Schale von 2 Zitronen in dünnen Streifen abschneiden, möglichst ohne den weißen Teil, denn dieser ist bitter. Die Schale der anderen beiden Zitronen fein abreiben. Alle 4 Zitronen anschließend halbieren und auspressen.

**2** Minzblättchen waschen und trocken tupfen. Die Hälfte davon hacken und beiseitelegen. Zitronenzesten mit Zucker, 500 ml Wasser und den noch ganzen Minzblättchen in einem Topf bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen.

**3** Die Mischung ca. 7 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Zesten aus der abgekühlten Flüssigkeit entfernen (nach Belieben zum Garnieren beiseitelegen), ebenso die Minzblätter. Zitronenabrieb und gehackte Minze unter die Flüssig-

keit mischen, diese in einen gefriergeeigneten Behälter füllen und abgedeckt in 4–5 Stunden gefrieren lassen. Die Masse dabei jede Stunde mit dem Schneebesen kräftig durchrühren, damit sich keine größeren Eiskristalle bilden.

**4** Das Zitronen-Minz-Sorbet vor dem Servieren 20 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen. Nach Belieben mit gekochten Zitronenzesten und Minzblättchen garnieren und servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**  
**zzgl. 4–5 Stunden Kühlzeit**

## Hähnchenbraten mit Zitrone, Kräutern und Zitronensoße

*Pollo arrosto con erbe al profumo di limone*



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Biozitronen**
- 150 g weiche Butter**
- 2 Zweige Rosmarin, gehackt**
- 4 Stiele Thymian, gehackt**
- 6 Salbeiblätter, gehackt**
- 1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt**
- 1,6 kg Hähnchen aus Biofreilandhaltung, küchenfertig**
- 1 Handvoll Kräuter (Rosmarin, Thymian, Lorbeer und Salbei), zu einem Strauß verschnürt**
- 2 große Karotten, geschält, längs halbiert**
- 2 große Stangen Lauch, längs halbiert**
- 7 EL natives Olivenöl extra**
- 200 ml Weißwein**
- 2 TL Mehl**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale von 2 Zitronen abreiben, 1 1/2 Zitronen auspressen, die übrige 1/2 Frucht in Spalten schneiden. Die weiche Butter in einer Schüssel mit gehacktem Rosmarin, Thymian, Salbei, Knoblauch, Zitronenschale und dem Saft von 1 Zitrone verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Die Haut vom Hähnchen vorsichtig von der Brust lösen, beginnend am Hals. Dabei darauf achten, dass sie nicht einreißt. 3/4 der Zitronen-Kräuter-Butter möglichst gleichmäßig unter der Haut auf Brust und Schenkeln verteilen. Zitronenspalten und Kräutersträußchen in die Bauchhöhle geben.

**3** Karotten und Lauch in einem Bräter verteilen und mit 4 EL Olivenöl beträufeln. Das Hähnchen auf das Gemüse setzen, so bleibt es beim Braten nicht am Boden haften. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen, mit übrigem Olivenöl beträufeln und gut einreiben. Weißwein und 60 ml Wasser in den Bräter gießen, diesen mit Alufolie abdecken.

**4** Die Ofentemperatur auf 200 °C reduzieren, das Hähnchen in den Ofen

schieben und 90–100 Minuten backen, bis es durchgegart ist. Für die letzten 30 Minuten der Garzeit die Alufolie entfernen. Während es brät, das Hähnchen immer wieder mit dem Bratsaft aus dem Bräter beträufeln.

**5** Den Bräter aus dem Ofen nehmen und die übrige Buttermischung sofort mit einem Teigschaber auf dem Hähnchen verteilen, damit sie darauf schmilzt. Brathähnchen und Gemüse aus dem Bräter nehmen und das Hähnchen vor dem Tranchieren ca. 10 Minuten auf einem Schneidebrett ruhen lassen. Das Gemüse in der Zwischenzeit warm halten.

**6** Bratsaft mit übrigem Zitronensaft und ca. 200 ml Wasser in einem Topf bei großer Hitze zum Kochen bringen. Das Mehl mit dem Schneebesen unterrühren und die Mischung köcheln lassen, bis die Soße leicht angedickt ist. Dann durch ein feines Sieb passieren, in eine Soßenkanne füllen und zu Brathähnchen und Gemüse servieren.

**TIPP:** Als Beilage Röstkartoffeln (diese direkt mit dem Hähnchen backen) sowie gedünsteten Mangold reichen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden**

# *Feines Sorbet:* die pure Erfrischung

## *Vom Sorbet zum Getränk*

Bereiten Sie auf Basis des Sorbets einen appetitanregenden Aperitif zu:  
Dazu 1 Kugel Zitronen-Minz-Sorbet  
in ein Glas geben und mit 100 ml  
gut gekühltem Prosecco auf-  
gießen. Das Getränk so-  
fort servieren.

ZITRONEN-  
MINZ-SORBET



## Käsespieße mit in Zitronenblättern gewickeltem Scamorza

*Spiedini di scamorza in foglie di limone*



FÜR 4 SPIESSE ODER  
20 KLEINE PÄCKCHEN

- 400 g Scamorza**
- 20 Biozitronenblätter**
- 2 Biozitronen in feinen Scheiben**

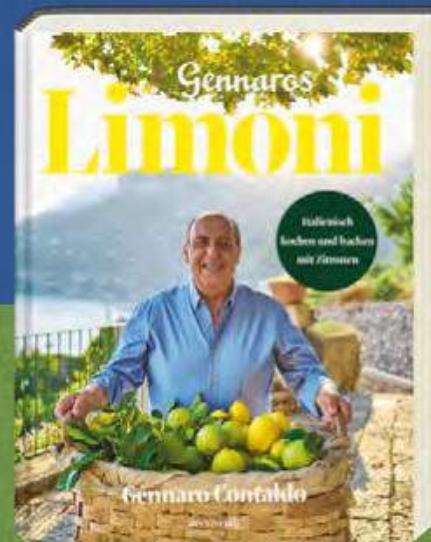
**1** Scamorza in 20 Scheiben schneiden. Jede Scheibe in 1 Zitronenblatt einschlagen und abwechselnd mit Zitronenscheiben auf Spieße stecken – pro Spieß 10 Scamorza-Päckchen.

**2** Eine Grillpfanne erhitzen. Die Spieße in der heißen Pfanne von jeder Seite ein paar Minuten grillen, dabei leicht mit dem Pfannenwender andrücken, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Alternativ die Spieße auf dem Grill zubereiten, dabei ebenfalls alle paar Minuten wenden.

**3** Die Käsepäckchen von den Spießen schieben und servieren. Zum Essen einfach den Käse aus dem Zitronenblatt wickeln und gemeinsam mit einer Zitronenscheibe genießen.

**TIPP:** Dieses traditionelle Antipasto wird an der gesamten Amalfiküste serviert. Es handelt sich um eine ganz einfache Speise. Die Einheimischen verwenden auch gern Provolone als Käse.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



### REDAKTIONSTIPP

Die hier vorgestellten und weitere Rezepte mit Zitronen finden Sie in Gennaro Contaldos wunderbarem Buch „Gennaros Limoni. Italienisch kochen und backen mit Zitronen“. In mehr als 80 Rezepten von süß bis herhaft zelebriert der Autor und beliebte TV-Koch die spritzige Frucht und zeigt, wie man sie immer neu kombinieren kann. Ein traumhaftes Kochbuch, das man nicht mehr beiseitelegen möchte.  
**ars vivendi verlag, 28 Euro**

## Gebackene Seezungenrouladen

*Involtini di sogliola al forno*



FÜR 4 PERSONEN

- 4 Seezungenfilets**  
(à ca. 150 g)
- 30 g Kapern in Lake (Glas), fein gehackt**
- 6 Sardellen in Öl (Glas), fein gehackt**
- 1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt**
- 1 Biozitrone (Schale)**
- 1 Handvoll Petersilie, gehackt**
- 4 TL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- einige Semmelbrösel zum Bestreuen**

- 8 große Lorbeerblätter**
- 8 Biozitronenscheiben**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Seezungenfilets waschen, trocken tupfen und jeweils der Länge nach halbieren, um 8 längliche Stücke zu erhalten. Diese mit der Haut nach unten und der breiten Seite parallel zum Rand auf die Arbeitsfläche legen.

**2** Für die Füllung Kapern, Sardellen, Knoblauch, abgeriebene Zitronenschale, Petersilie und 4 TL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse gleichmäßig auf den Filets verteilen, dünn mit Semmelbröseln bestreuen und die Filets einrollen, beginnend vom breiten Ende.

**3** Den Boden einer Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten. Die Lorbeerblätter nebeneinander in die Form legen

und jeweils 1 Zitronenscheibe daraufsetzen. Auf jede Zitronenscheibe 1 Roulade mit der Naht nach unten setzen.

**4** Seezungenrouladen mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und den Fisch im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen, dabei die Folie nach der Hälfte der Garzeit entfernen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und sofort servieren. Dazu passen z. B. marinierte Zucchini.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



# Lieblingsrezepte für den Thermomix®

Das unabhängige Magazin  
5,50 EURO | April/Mai 2022 | Ausgabe 3

VERLOSUNG: NEUE SLIDER ZU GEWINNEN!

**mein ZauberTopf**  
**ZauberTopf**  
Lieblingsrezepte für Thermomix®

Quarktaler in 15 Minuten  
GESUNDES MITTAG, DAS SATT MACHT

ENTWICKELT,  
ERPROBT &  
EMPFOHLEN VON  
EXPERT\*INNEN

VAROMA®  
So erleichtert er euren Alltag!

Thermomix®  
für Einsteiger!  
Was ihr wirklich  
wissen müsst

BRUNCH  
12 Ideen für das  
Familienbüfett

TM6/TM5 & TM31

82 frische Rezepte  
für den Thermomix®

EXPRESS-KÜCHE: Genial für jeden Tag  
FRÜHLING: Das Beste mit Bärlauch und Radieschen  
OSTERN: Rüblikuchen, Osterlamm & Hefebrot  
HITS MIT HACK: Deftig, einfach und schnell

JETZT  
NEU!  
—  
NUR  
5,50€



# PASTA & VINO

## Nudelgerichte mit passender Weinempfehlung

Freuen Sie sich auf neue Ideen für **ganz besondere Pastasalate!**

Mit einem Glas Wein wird der Genuss noch getoppt

FOTOS & STYLING | ANNA GIESELER & HENRIKE WÖLFL

### FARFALLESALAT mit Spargel, Artischocken und Parmaschinken

*Insalata di farfalle, asparagi,  
carciofi e prosciutto di Parma*

FÜR 4 PERSONEN

400 g Farfalle  
500 g grüner Spargel  
400 g Artischockenherzen in Lake  
(Dose)  
150 g getrocknete Tomaten in Öl  
(Glas)  
80 g Kapernäpfel in Lake (Glas)  
5 EL natives Olivenöl extra  
3 EL Himbeeressig  
1 TL flüssiger Honig  
50 g Pinienkerne, geröstet  
100 g Parmaschinkenscheiben  
etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

1 Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen (ca. 50 ml Kochwasser auffangen), abspülen und abkühlen lassen. Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen hobeln. Artischockenherzen, Tomaten und Kapernäpfel abtropfen lassen. Artischocken vierteln, Tomaten in Streifen schneiden.

2 Öl, Essig, Honig und Kochwasser verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Farfalle, Spargel, Pinienkernen, Artischocken, Tomaten und Kapernäpfeln vermengen. Parmaschinken grob zerplücken und untermengen, Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



### Lieblingswein

Ein halbtrockener Rosé aus Apulien, der wie sein großer Bruder, der „Doppio Passo Primitivo“, mit einem eleganten Zusammenspiel von Frucht, Eleganz und Süße glänzt. Genießen Sie diesen idealen Sommerwein optimalerweise bei einer Trinktemperatur von 8-10 °C.

**WIR EMPFEHLEN:** „2020 Doppio Passo Rosato Primitivo IGT Puglia“, 12 Vol.-%, Rebsorte: Primitivo, 7,50 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de](http://www.ludwig-von-kapff.de)

## ROMANA-PASTA-SALAT mit Kalbsschnitzel

*Insalata di pasta e lattuga con cotoletta di vitello*

FÜR 4 PERSONEN

400 g Casarecce

2 Zweige Rosmarin

2 Knoblauchzehen

500 g Kalbsschnitzel

3 EL natives Olivenöl extra

50 ml Weißwein

50 ml Gemüsebrühe

1 Romanasalat

300 g Kirschtomaten

2 Avocados

3 EL Biozitronensaft

100 g Joghurtmayonnaise

100 g Joghurt

3 EL heller Balsamicoessig

1 TL Senf

80 g frisch geriebener Parmesan

etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

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

Abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Inzwischen Rosmarin waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch ungeschält andrücken. Schnitzel trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzelstreifen darin portionsweise scharf anbraten. Rosmarin und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Schnitzelstreifen aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Weißwein und Brühe in die Pfanne geben und den Bratsatz lösen. Etwas einköcheln, dann abkühlen lassen. Den Romanasalat putzen, in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Avocados von Kern und Schale befreien, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

3 Mayonnaise, Joghurt, Balsamicoessig, Senf und gelösten Bratsatz in einer Schüssel verquirlen. Den Parmesan unterrühren und den Mix mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrigen Zutaten dazugeben, alles vermengen und den Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



### Innovation vom Gardasee

Als erster „Supervenetian“ ging der „Campofiorin“ in den 1980er-Jahren in die Weingeschichte ein, indem er eine neue Art der Weinbereitung populär machte: Jungem, vergorenen Rotwein werden angetrocknete Trauben hinzugefügt, eine zweite Gärung wird eingeleitet, dann reift er 18 Monate in Eichenholzfässern.

**WIR EMPFEHLEN:** „2017 Masi Campofiorin Rosso del Veronese IGT“, 13 Vol.-%, Rebsorten: Corvina, Molinara, Rondinella, 13,50 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de](http://www.ludwig-von-kapff.de)



# RIGATONISALAT à la bruschette mit Oliven-Frikadellen

*Insalata di rigatoni con  
polpette alle olive*

FÜR 4 PERSONEN

**400 g Rigatoni**  
**60 g grüne Oliven, entsteint**  
**1 Zwiebel**  
**100 ml natives Olivenöl extra**  
**500 g gemischtes Hack**  
**2-3 EL Semmelbrösel**  
**1 TL Senf**  
**1 Ei**  
**8 Ciabattascheiben**  
**2-3 EL Butter**  
**700 g Tomaten**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Bund Basilikum**  
**80 g Parmesan (alternativ Grana Padano)**  
**4 EL heller Balsamicoessig**  
**1 EL Ahornsirup**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Rigatoni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Inzwischen Oliven grob hacken. Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl glasig dünsten. Hack, Oliven, Zwiebel, Semmelbrösel, Senf, Ei, Salz und Pfeffer verkneten und mit angefeuchteten Händen Frikadellen aus der Masse formen.

**2** 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin rundherum goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

**3** Ciabatta in Würfel schneiden und in der Butter rundherum goldbraun braten, mit Salz würzen. Tomaten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob zerpfücken. Den Parmesan in Späne hobeln. Übriges Öl mit Balsamico, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Dressing mit den restlichen Zutaten vermengen, den Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



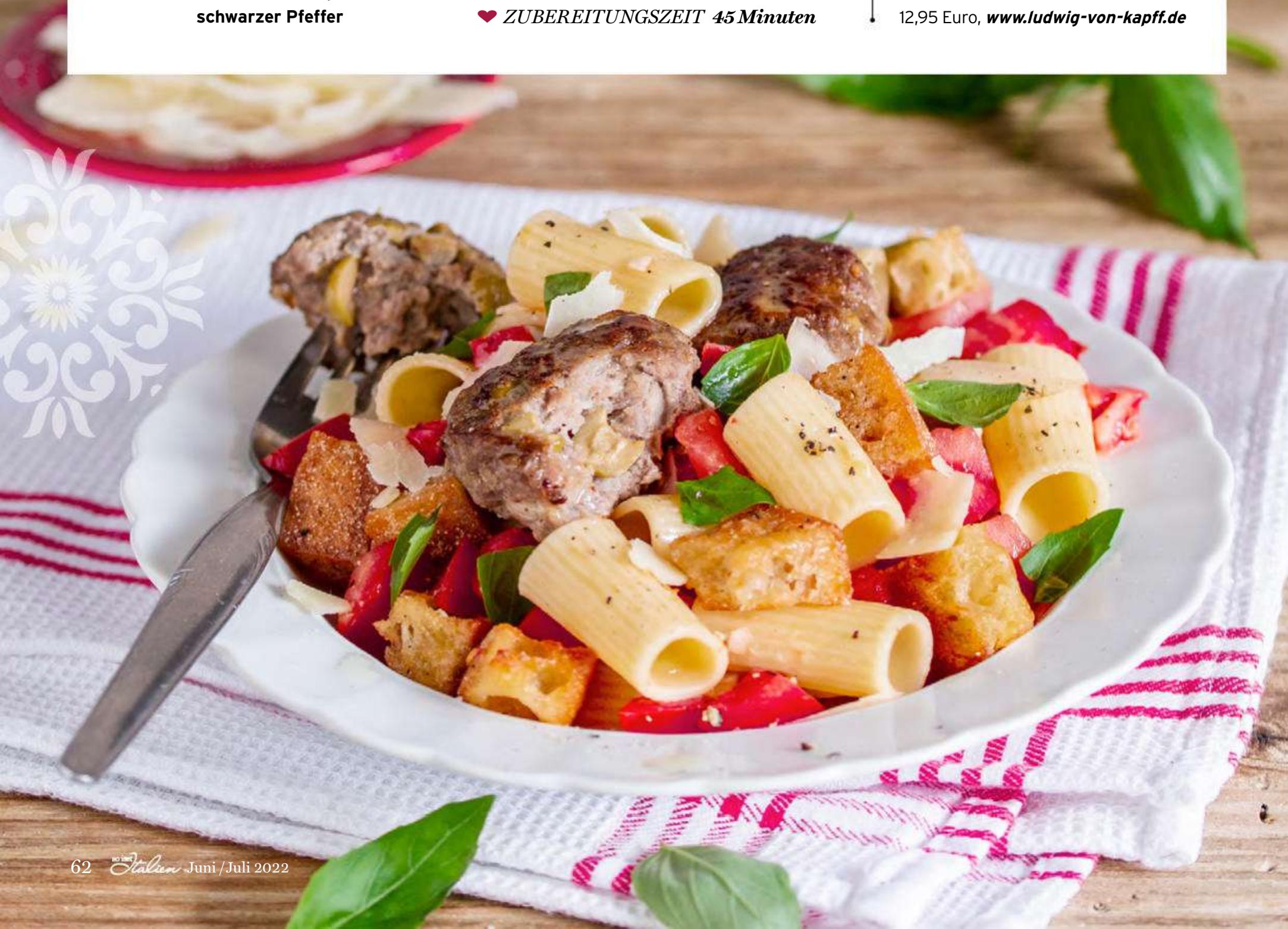
Passende  
Weinempfehlung



## Goldgelber Geheimtipp

Ein herrlich fruchtiger und harmonischer Prosecco. In der Nase brilliert er mit einem kräftigen, andauernden Aroma mit Anklängen von Golden Delicious und Akazienblumen. Im Glas glänzt er mit sanfter strohgelber Farbe mit leichten grünen Akzenten und feiner Perlage.

**WIR EMPFEHLEN:** „Ruggeri Giall’Oro Valdobbiadene Prosecco Superiore Spumante DOCG Extra Dry“, 11 Vol.-%, Rebsorten: Glera, Verdiso, Perera, 12,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de](http://www.ludwig-von-kapff.de)



## PENNE-ERBSEN-SALAT mit Garnelen und Zitronen-Mascarpone-Soße

*Insalata di penne, piselli e gamberi con salsa di mascarpone e limone*

FÜR 4 PERSONEN

400 g Penne  
200 g gepalte Erbsen  
6 Eier  
1 Bund Radieschen  
1 Bund Dill  
1 Knoblauchzehe  
150 g Mascarpone  
100 g Joghurt  
5 EL natives Olivenöl extra  
1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)  
300 g Garnelen (küchenfertig)  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Penne in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen. Abgießen, abspülen und abkühlen lassen. Erbsen in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und ebenfalls abtropfen lassen.

**2** Die Eier hart kochen. Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Dill waschen, trocken tupfen und die Spitzen abzupfen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Mascarpone, Joghurt, 3 EL Öl, Zitronenschale und die Hälfte des -safts sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.

**3** Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin scharf anbraten. Knoblauch zugeben, kurz mitschwanken, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Eier pellen und in Spalten schneiden. Penne, Erbsen, Radieschen, Dill, Garnelen und Zitronensoße vermengen. Den Salat mit Eiern anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Passende Weinempfehlung



### Animierende Frische im Glas

Belebende Noten von reifer Ananas und Zitrusfrüchten lassen den Wein am Gaumen jugendlich spritzig wirken. Von einer feinen Mineralik und eleganten Fruchtnoten getragen, endet das sensorische Spektakel mit einem langen Nachhall. Im Glas zeigt sich der Wein in strohgelber Farbe.

**WIR EMPFEHLEN:** „2020 Teruzzi Isola Bianca Vernaccia di San Gimignano DOCG“, 12,5 Vol.-%, Rebsorte: Vernaccia, 8,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de](http://www.ludwig-von-kapff.de)

# LAUWARMER ORECCHIETTESALAT mit Hack

*Insalata tiepida di orecchiette e carne macinata*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g** Orecchiette  
**1** Zwiebel  
**1** Knoblauchzehe  
**1** roter Peperoncino  
**500 g** Mangold  
**7 EL** natives Olivenöl extra  
**500 g** Rinderhack  
**1 TL** edelsüßes Paprikapulver  
**1/2 TL** getrockneter Oregano  
**250 g** Mini-Mozzarellakugeln  
**100 g** schwarze Oliven, entsteint  
**3 EL** Weißweinessig  
**1 Prise** Zucker  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Orecchiette nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein

würfeln. Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Den Mangold putzen, waschen und trocken schütteln. Die Stiele von den Blättern trennen, Stiele in kleine Stücke, Blätter in Streifen schneiden.

**2** 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin rundherum goldbraun anbraten. Paprikapulver, Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles mischen, dann aus der Pfanne nehmen.

**3** 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Mangoldstiele kurz mit anbraten. Tropfnasse Orecchiette ebenfalls dazugeben und schließlich die Mangoldblätter untermengen. Diese leicht zusammenfallen lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen.

**4** Mozzarellakugeln abgießen und halbieren. Die Oliven ebenfalls abgießen. Das restliche Öl mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen. Hackfleisch, Mozzarella, Oliven und Dressing unter den Pastamix mengen, den Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Passende Weinempfehlung



## Entdeckung aus Apulien

Ein aromatischer Rotwein, der im Glas mit einer tiefroten Farbe besticht. Er begeistert mit seinem intensiven Duft nach Kirschen und Pflaumen und hat einen leicht würzigen Geschmack von mediterranen Kräutern und roten Früchten. Am Gaumen zeigt er eine gute Struktur und einen vollen Körper.

**WIR EMPFEHLEN:** „2020 A6mani Lifili Salice Salentino DOP“, 13,5 Vol.-%, Rebsorten: Negroamaro, Malvasia, 7,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de](http://www.ludwig-von-kapff.de)



# VEGANER ANTI-PASTI-NUDELSALAT

*Insalata di pasta vegana con le verdure*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Auberginen
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 200 g Champignons
- 2 Zeige Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- 3 Knoblauchzehen
- 120 ml natives Olivenöl extra
- 400 g Cappellini
- 50 g Semmelbrösel
- 80 g Haselnusskerne
- 1 Bund Petersilie
- 1 roter Peperoncino
- 1 Bioorange (abgeriebene Schale)
- 4-5 EL Balsamicoessig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 ° Umluft vorheizen. Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze putzen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und andrücken. Alles auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen, jeweils mit Salz und Pfeffer würzen und je Blech mit 5 EL Öl beträufeln. Alles im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen.

2 In der Zwischenzeit Cappellini nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Semmelbrösel im restlichen Öl goldbraun rösten und abkühlen lassen. Die Haselnusskerne fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und die abgezupften Blättchen hacken. Peperoncino waschen und ebenfalls fein hacken. Brösel, Nüsse, Petersilie, Peperoncino und Orangenschale vermengen und mit Salz würzen. Pasta abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit dem Balsamicoessig beträufeln. Mitsamt Garflüssigkeit mit der Pasta vermengen und mit der Bröselmischung bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



## Sortenreiner Pinot Bianco

Ein eleganter, trockener Weißwein mit frischem Finale zu einem beeindruckenden Preis-/Qualitätsverhältnis. In der Nase verströmt er Aromen von reifen Äpfeln und Birnen, die von nussigen und floralen Noten begleitet werden. Eine intensive Mineralität rundet den Duft dieses Tropfens ab.

**WIR EMPFEHLEN:** „2020 Elena Walch Pinot Bianco Alto Adige DOC“, 13 Vol.-%, Rebsorte: Pinot Bianco, 11,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de](http://www.ludwig-von-kapff.de)

# Italienischer Weingenuss



ELENA WALCH



Fotos: Getty Images/Stock/Getty Images Plus/Rostislav\_Sedlacek (1); Weingut Masi (2); Weingut Walch (2); PR (4) | Illustrationen: Getty Images/Stock/Getty Images Plus/Ductru (1), nuiut (1)

## Elena Walch

Die Frau an der Spitze der Qualitätsrevolution Südtirols

**Die Liebe hat Elena Walch** (o. r. ganz rechts) zum Weinbau geführt. Die Architektin aus Mailand folgte ihrem Herzen nach Südtirol und heiratete in eine der ältesten Winzerfamilien der Region ein. Bald wurde der Weinbau zu ihrer neuen Leidenschaft, der sie mit Hingabe nachkommt. Über die Jahre brachte sie neue, moderne Konzepte in den traditionellen Betrieb ein. Mit ihrem Blick für Qualität und Innovation erlangte sie lokales und internationales Ansehen für ihre Spitzenweine.

In Südtirols reizvoller Landschaft fanden Weinreben schon vor Jahrtausenden ideale Voraussetzungen zum Reifen. Elena Walchs Weingutphilosophie beruht auf dem Grundsatz eines seinem Terroir verschriebenen Weinguts. Dabei sind Weine der individuelle Ausdruck

ihres Bodens, Klimas und des Schaffens im Weinberg. Die Bewirtschaftung des Weinbergs erfolgt nach den Grundsätzen des nachhaltigen Arbeitens, um den Weinbau an die nächste Generation weiterzugeben.

**Bereits in fünfter Generation** wird bei Elena Walch die Verantwortung inzwischen den beiden Töchtern Julia und Karoline Walch in die Hände gelegt, sie leiten das Weingut selbstständig. Auch sie haben sich dem Glauben verschrieben, dass die Qualität eines jeden Weins im Weinberg entsteht und dessen Individualität kompromisslose Berücksichtigung erfordert. Mit ihren Spitzenweinen gehört das Weingut Elena Walch mittlerweile zu den wichtigsten Akteuren des Südtiroler Weinbaus. [www.elenawalch.com](http://www.elenawalch.com)

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

The screenshot shows a webpage from Ludwig von Kapff's website. At the top, there's a navigation bar with links like 'SHOP', 'FAMILIE', 'LEbensWIRTSCHAFT', 'BLOG', and a search icon. Below the navigation, there's a section titled 'Italienischer Weißwein' with a brief description and a call-to-action button. To the right of the text are two images: one of a glass of white wine and another of a coastal landscape. At the bottom of the page, there are links for 'ITALIEN', 'WEINPAKETE', 'LIVESTREAM', 'REZEN', 'REZEPTE', and 'ALLE WEINKÄSSEN'. A circular badge on the right says 'UNSER EINKAUFSTIPP' with an icon of a shopping cart.

## Italienische Weine per Mausklick einkaufen

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



**MASI®**



# Masi

## Vollmundige Symbiose aus Tradition und Moderne

**Vor mehr als 200 Jahren** erwarb die Familie Boscanini ein Stück Land in der Valpolicella-Region. Seither bringen sie im Vaio dei Masi, namentlich „das kleine Tal“, großartige Weine hervor. Einen Namen in der Weinwelt hat sich die Familie insbesondere mit ihrem „Amarone“ gemacht. Mithilfe des Apassimento-Verfahrens werden die Trauben zunächst 100 Tage auf Bambusgestellen, sogenannten Arelen, getrocknet, ehe sie gepresst und zu Wein verarbeitet werden. So steigt die Konzentration an Zucker, Säure und Aromen in den Trauben, die dem „Amarone“ letztendlich sein unvergleichlich rundes Geschmackserlebnis verleihen.

**Ein weiterer Star** unter den Masi-Weinen ist der „Campofiorin“. Er wird mit der von Masi erfundenen doppel-

ten Gärung hergestellt. Zunächst werden frische Trauben auf gewöhnliche Weise vergoren. Anschließend werden für eine zweite Gärung getrocknete Trauben hinzugefügt. So entstehen intensive leicht süßliche Weine mit individuellem Charakter.

**Das Weingut Masi ist bis heute** ein Familienbetrieb. Denn um den Ausbau internationaler Spitzenweine kümmert sich „Mister Amarone“ Sandro Boscanini mit Tochter Alessandra und Sohn Raffaele sowie seinen Brüdern Bruno und Mario. Neben dem Vertrauen auf jahrhundertealte Tradition setzt die Familie auf modernste Filtrationsanlagen und den vollständigen Verzicht auf tierische Hilfsstoffe. So entstehen moderne Weine mit traditionellem Charakter. [www.masi.it/de](http://www.masi.it/de)



GEGRILLTE  
RUMPSTEAKSPIESSE  
*mit Salsa*

Rezept auf Seite 71

# Ran an den Spieß

Diese Fleischgerichte werden **auf dem Grill** oder in der Pfanne zubereitet. Sie eignen sich hervorragend für Gartenpartys und **Picknicks im Grünen**



## Kunterbunt von der Rolle

Das prächtige Farbenspiel der Kirschtomaten lässt sich mit gegrillter Paprika noch intensivieren. Dazu einfach Paprika jeglicher Couleur im Backofen mit Olivenöl und Meersalz backen und ergänzen.

### PUTENRÖLLCHEN mit Salbei und Ziegenfrisch- käse am Spieß

Rezept auf Seite 72



## GEFÜLLTE ROASTBEEFRÖLLCHEN *am Spieß mit Röstkartoffeln*



*Mit etwas  
Feta verfeinern*

Schafskäse eignet sich hervorragend dazu, um dieses Gericht aufzupepen. Dazu einfach etwas Feta mit der Gabel grob zerdrücken und anschließend auf die Röstkartoffeln-Oliven-Mischung streuen.

# Fleisch mit Sti(e)l

## Gefüllte Roastbeefröllchen am Spieß mit Röstkartoffeln

*Involtini di roast beef alla griglia con patate*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 60 g gegrillte Paprika (Glas), abgetropft
- 7 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 250 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 Prise Chilipulver
- 600 g festkochende Frühkartoffeln
- 2 violette Frühlingszwiebeln
- 2 Zweige Rosmarin
- 75 g schwarze Oliven, entsteint
- 250 g Champignons
- 1 Stiel Estragon
- 2 EL Semmelbrösel
- 650 g Roastbeef (in ca. 8 dünnen Scheiben)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Soße die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Aprikosen und Paprika klein schneiden. Alles zusammen mit 3 EL Öl in einen Topf geben und 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Tomatenmark, Paprikapulver, Tomaten und Chilipulver dazugeben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Mischung in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

2 Die Frühkartoffeln waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg halbieren. Rosmarin waschen, trocken tupfen und grob zerpfücken. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Schwenken ca. 20 Minuten braten. Leicht salzen. In den letzten 5 Minuten Rosmarin, Frühlingszwiebeln und Oliven dazugeben und mitbraten.

3 Inzwischen Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne im übrigen Öl 4–5 Minuten braten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Estragon waschen, trocken schütteln, fein hacken und zum Schluss mit den Semmelbröseln unter die Pilze mischen. Etwas abkühlen lassen.

4 Das Roastbeef bei Bedarf etwas flacher klopfen und die Pilzmischung darauf verteilen. Einrollen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Holzspießen fixieren. Auf dem Grill unter Wenden in ca. 10 Minuten garen. Dann mit der Paprika-Tomaten-Soße und den Kartoffeln anrichten und servieren.

**TIPP:** Für eine besonders sommerliche Note können Sie einen Zitronen-Joghurt-Dip dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

## Gegrillte Rumpsteakspieße mit Salsa

*Spiedini di bistecca alla griglia con salsa*



FÜR 4 PERSONEN

- 800 g Rindersteak (z.B. aus der Hüfte)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stiele Oregano
- 4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 1 grüne Spitzpaprika
- 2 Tomaten
- 1/2 kleine Zwiebel
- 2 EL Biolimettsensaft

- etwas Tabasco, nach Belieben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Einen Grill anheizen. Das Rindfleisch trocken tupfen und in 7 x 14 cm große Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse in eine große Schüssel drücken. Oregano waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, hacken und mit 2 EL Öl in die Schüssel geben. Fleisch hinzufügen, alles salzen, pfeffern und das Fleisch marinieren.

2 Für die Salsa Paprikaschote waschen, putzen und fein würfeln. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Zutaten in eine kleine Schüssel geben. Limet-

tensaft, übriges Öl, Salz, Pfeffer sowie einige Spritzer Tabasco hinzufügen, alles gründlich vermengen und die Salsa kurz durchziehen lassen.

3 Jeweils 1 Fleischstück auf 2 Metallspieße stecken. Den Rost leicht ölen, die Spieße auflegen und auf jeder Seite ca. 4 Minuten (oder bis zum gewünschten Gargrad) grillen. Vom Grill nehmen, mit Folie bedeckt kurz ruhen lassen, die Spieße entfernen und die Steaks in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Salsa servieren.

**TIPP:** Ergänzend passt auch ein cremiger Koriander-Joghurt-Dip mit einem Spritzer Limettensaft toll dazu.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



## Gegrillte Lammspieße mit Kräutersoße

*Spiedini di agnello alla griglia con salsa alle erbe*

FÜR 4 PERSONEN

- 8 Zweige Rosmarin**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 roter Peperoncino**  
**1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**  
**6 EL natives Olivenöl extra**  
**600 g Lammfilet**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**1 Bund Petersilie**  
**2 Stiele Minze**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Von den Zweigen 2/3 der unteren Nadeln abstreifen, diese hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Peperoncino waschen, nach Belieben entkernen und fein würfeln.

**2** Knoblauch, gehackten Rosmarin, die Hälfte des Peperoncino, 2 EL Zitronensaft und 3 EL Öl vermengen. Lammfleisch gut trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit der Marinade vermengen und anschließend etwa

2 Stunden abgedeckt im Kühlschrank gut durchziehen lassen.

**3** Die marinierten Lammstücke auf die Rosmarinzweige spießen und auf dem heißen Grill rundherum 7–8 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz ruhen lassen.

**4** Inzwischen für die Kräutersoße die Frühlingszwiebeln und übrige Kräuter waschen und putzen. Alles hacken und mit übrigem Zitronensaft, -schale, restlichem Peperoncino und übrigem Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lammspieße mit der Kräutersoße anrichten und servieren.

**TIPP:** Reichen Sie geröstetes Brot dazu. Schneiden Sie z. B. ein Ciabatta in Scheiben. Beträufeln Sie diese von beiden Seiten mit Öl und salzen sie etwas. Rösten Sie sie anschließend in der Pfanne oder auf dem Grill. Geben Sie nach Belieben frische Kräuter oder Peperoncino dazu.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**  
**zzgl. 2 Stunden Kühlzeit**

## Putenröllchen mit Salbei und Ziegenfrischkäse am Spieß

*Involtini di tacchino alla griglia con ripieno di salvia e caprino*



**5-6 EL natives Olivenöl extra**

- 250 g Ziegenfrischkäse**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kirschtomaten und Salbei waschen und vorsichtig trocken tupfen. Die Putenschnitzel trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie dünn plattieren, anschließend jeweils der Länge nach halbieren.

**2** Den Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Dann mit 1 TL Öl und etwas Salz vermengen. Anschließend den Ziegenfrischkäse in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, mit 1 TL Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

**3** Ein Backblech (ca. 35 x 25 cm) mit etwas Öl fetten. Die Kirschtomaten darauf verteilen, mit etwas Öl beträufeln und im Ofen ca. 10 Minuten backen.

**4** Das Putenfleisch salzen, pfeffern, dünn mit Ziegenfrischkäse bestreichen und den Spinat darauf verteilen. Das Fleisch einrollen, außen salzen und pfeffern. Jeweils 2 Röllchen mit einem Holzspieß fixieren. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Die Putenröllchen mit dem Salbei auf dem Blech zwischen den Tomaten verteilen. Alles 10–15 Minuten im Backofen fertig garen, das Gericht dann servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten**

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g rote Kirschtomaten mit Grün**  
**200 g gelbe Kirschtomaten mit Grün**  
**2 Stiele Salbei**  
**600 g Putenbrustfilet, in 4 dünne Schnitzel geschnitten**  
**200 g Babyspinat**

## Grillspieße mit Schweinebauch und Wassermelone

*Spiedini di pancetta e anguria alla griglia*

FÜR 4 PERSONEN

- 450 g gepökelter Schweinebauch**  
**750 ml Fleischbrühe**  
**3 EL Balsamicoessig**  
**4 EL flüssiger Honig**  
**1 EL Harissa**  
**100 ml Weißweinessig**  
**3 EL brauner Zucker**  
**1 rote Zwiebel**  
**450 g Wassermelonenfrucht-fleisch**  
**200 g Sahnejoghurt**  
**1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 Stiele Minze**  
**etwas Chilipulver**  
**etwas natives Olivenöl extra zum Beträufeln und zum Fetten**  
**einige Chiliflocken**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Schweinebauch mit Brühe, Balsamico-essig, Honig, Harissa und 1 Prise Salz bei kleiner Hitze ca. 60 Minuten köcheln und 4–5 Stunden im Sud abkühlen lassen.

2 Weißweinessig mit 200 ml Wasser und Zucker aufkochen. Zwiebel schälen, vierteln, in Blätter teilen und hinzufügen. Topf vom Herd nehmen. Wassermelone in ca. 3 cm große Würfel schneiden, im Sud ziehen lassen. 8 Schaschlikspieße 30 Minuten wässern. Einen Grill anheizen. Joghurt, 1 Prise Salz, etwas Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft verrühren. Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Blätter der gewaschenen Minze in Streifen schneiden und 2/3 unterrühren. Soße mit Salz und Pfeffer würzen. In ein Schälchen füllen, mit übriger Minze und etwas Chilipulver bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

3 Schweinebauch trocken tupfen. In ca. 3 x 3 cm große, 1 cm dicke Stücke schneiden. Mit Zwiebelstücken und Melonenwürfeln auf die Spieße stecken. Grillrost leicht ölen. Die Spieße 6–7 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Mit der Joghurt-Minze-Soße servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden zzgl. 4–5 Stunden Ruhezeit



## Hähnchenfleischbällchen am Spieß

*Spiedini di polpette di pollo*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Stiele Basilikum**  
**1 1/2 Biolimetten**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**500 g Hähnchenhack**  
**3 EL Balsamicoessig**  
**1 EL Sesamöl**  
**1 EL natives Olivenöl extra**  
**1 EL flüssiger Honig**  
**2 TL helle Sesamsaat**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. 1/2 Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abrei-

ben, die Frucht auspressen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, dabei etwas vom grünen Teil zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest in einer großen Schüssel mit Basilikum, Knoblauch und Hackfleisch gut vermengen. Die Masse mit Limettenschale, -saft, 1 EL Balsamicoessig sowie Sesamöl, Salz und Pfeffer vermengen und abgedeckt ca. 30 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

2 Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Masse 8 kleine ovale Frikadellen formen. Je 2 davon auf gewässerte Holzspieße stecken und mit dem Olivenöl bestreichen. Spieße auf dem Grill unter Wenden 8–10 Minuten garen.

3 Den restlichen Balsamicoessig mit Honig und etwas Salz verrühren und die Spieße mit einem Teil davon immer wieder bestreichen. Die Spieße auf einer Platte anrichten, mit Sesam bestreuen, restliche Soße darüberträufeln. Spieße mit übrigen Frühlingszwiebeln garniert servieren. Übrige Limette heiß waschen, in Spalten schneiden und dazureichen.

**TIPP:** Als Beilage eignen sich zum Beispiel Polentaeccken. Dazu Polenta nach Packungsangabe zubereiten. Die Masse flach verstreichen und abkühlen lassen. Anschließend in Ecken schneiden und in einer Pfanne braten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit



### *Bunt & gesund*

Paprikaschoten sind grandiose Vitaminlieferanten, wenn sie roh gegessen werden. Je reifer die Schote, desto höher der Vitamin-C-Anteil. Weiße Häute u. Kerne vorm Verzehr entfernen.



# GESUND ALL'ITALIANA

## Dieses Mal: Paprika

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



**Paprika gehört wie seine Artverwandten** Kartoffel, Tomate und Aubergine zu den Nachtschattengewächsen. Botanisch ist die Paprikaschote eine Beere, da die eigentliche Frucht aus den Blüten der Paprikapflanze entsteht. Es lassen sich je nach Sorte Gemüsepaprika, Gewürzpaprika und Chili/Peperoncino unterscheiden, die aber alle der Art Capsicum annuum (Spanischer Pfeffer) angehören. Die farbenfrohen Schoten unterscheiden sich nicht nur in der Farbe, in Geschmack und Größe, sondern auch im Schärfegrad. Verantwortlich dafür ist das Alkaloid Capsaicin, das in den Früchten in unterschiedlicher Konzentration gebildet wird und rund um das Kerngehäuse am höchsten ist. Daher sind auch die Kerne in Chilischoten am schärfsten. Capsaicin ist eine fettlösliche Verbindung, die keinen Geschmack hat, sondern einen Schmerzreiz auf der Zunge verursacht. Während Capsaicin früher schon als Heilmittel gegen Arthrose eingesetzt wurde, macht man sich heute die schmerzlindernde und durchblutungsfördernde Wirkung des Inhaltsstoffs in Wärme- und Schmerzpflastern zunutze. Beim Verzehr von besonders scharfen Paprikasorten ist aber Vorsicht geboten. Eine zu hohe aufgenommene Dosis des Scharfstoffs kann sogar Appetitlosigkeit, chronische Gastritis sowie Nieren- und Leberschädigung mit sich bringen.



**Seit den 1950er-Jahren** ist bei uns vor allem Gemüsepaprika sehr beliebt. Da das Capsaicin weitestgehend aus ihnen herausgezüchtet wurde, haben sie im Vergleich zu Gewürzpaprika und Peperoncino ein wesentlich milderes und süßeres Aroma. Anwendung finden die Schoten nicht nur in Antipasti, als gefüllte Variante, Gemüsebeilage oder in fruchtigen Soßen. Auch als Gewürz ist Paprika äußerst beliebt und umso milder, je rötlicher die Färbung des Pulvers ist. Die Farbvielfalt der Gemüsepaprika gibt

einen Hinweis auf den Reifezustand der Früchte. Während grüne Paprika unreif geerntet werden und noch herb schmecken, sind gelbe und orange Sorten weitergereift, bis sie im roten Zustand die Vollreife erreicht haben. Diese Paprika schmecken fruchtig-süß. Grüne Paprika verdankt ihre Farbe dem Pflanzenfarbstoff Chlorophyll, der mit zunehmendem Reifegrad abgebaut wird und durch den gelb-roten Farbstoff Betacarotin ersetzt wird. Er ist ein Carotinoid und gehört zu den sekundären Pflanzenstoffen, die für unseren Körper als gesundheitsfördernd gelten.



**Paprika sind wahre Vitaminbomber**, und besonders die rote Paprika hat es in sich: Mit

ihrem unschlagbar hohen Vitamin-C-Gehalt gehört die rote Paprika zu den Vitamin-C-reichsten Nahrungsmitteln überhaupt. Bereits 100 Gramm rote Paprika decken den Vitamin-C-Tagesbedarf eines Erwachsenen. Das enthaltende Vitamin A stärkt zudem die Sehkraft, sorgt für eine gesunde Haut und liefert Antioxidantien, die zellschützend wirken. Weiter enthält Paprika viel Folsäure und Kalium, die wichtig für das Zellwachstum und die Funktion von Organen und Muskeln sind. Die Haut der Paprika ist reich an Ballaststoffen und kurbelt somit die Verdauung an. Paprika zählt zum Fitfood, da es nicht nur kalorienarm ist, sondern auch als Fatburner gilt und Diabetes vorbeugen kann. Paprikaschoten sind aber nicht für jeden bekömmlich. Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte die Haut der Paprika vorm Verzehren entfernen, um Blähungen und Bauchkrämpfe zu vermeiden. Dazu das Gemüse mit einem Sparschäler schälen oder im Backofen rösten und anschließend häuten. Vorsicht ist bei Paprika geboten, die gelblich-grüne Schattierungen aufweisen. Hier kann das Pestizid Ethephon zum Einsatz gekommen sein, um die Reife zu beschleunigen. Daher sollten Sie Biopaprika bevorzugen.

### 3 TOP-INFOS ÜBER PAPRIKA

#### EISENLIEFERANT

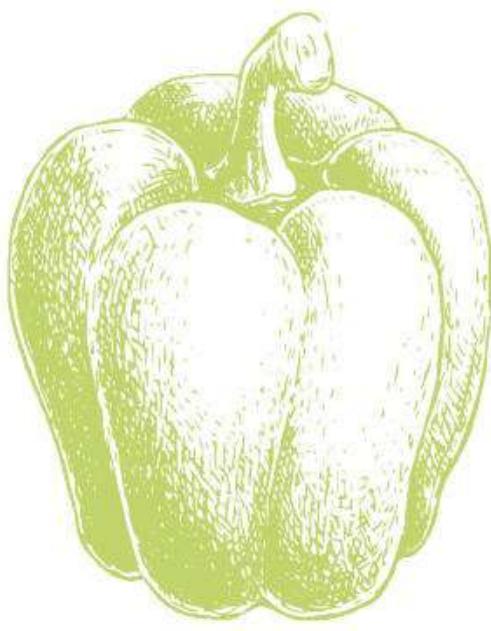
Paprika gehören zwar nicht zu den besten Eisenlieferanten, aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts fördern sie aber die Aufnahme von Eisen aus dem Darm ins Blut und steigern damit die Hämoglobinkonzentration. Besonders rote Paprika trägt dazu bei, typische Symptome eines Eisenmangels wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und das Gefühl von Schlappe vorzubeugen.

#### SCHMERZLINDERER

Durch seine durchblutungsfördernde und wärmende Wirkung findet das Alkaloid Capsaicin vornehmlich Anwendung in Pflastern und Salben. Damit können Muskelprobleme und Durchblutungsstörungen behandelt und chronische Gelenkschmerzen, rheumatische Beschwerden und Nervenschmerzen gelindert werden.

#### DIABETESSCHUTZ

In Paprika sind wichtige sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Besonders interessant sind Luteolin und Apigenin, die im Körper die Zucker- und Fettneubildung hemmen können. Der Verzehr von Paprika trägt somit dazu bei, Diabetes vorzubeugen.



## Rote Paprika – die reichste Vitamin-C-Quelle



### Gebackene gefüllte Paprikaschoten

*Peperoni ripieni*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 400 ml Gemüsebrühe**
- 100 g Couscous**
- 4 rote Paprikaschoten**
- 150 g Schafskäse**
- 285 g Maiskörner (Dose)**
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Thymian, Petersilie, Minze)**
- 1 roter Peperoncino**
- 2 Tomaten**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 1 Biolimette (Saft)**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. 200 ml Brühe in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen, Zwiebel, Knoblauch und Couscous dazugeben.

Couscous nach Packungsangabe quellen lassen. Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen. Schafskäse grob zerbröckeln. Mais abgießen und abtropfen lassen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Peperoncino waschen, entkernen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, entkernen und ebenfalls fein würfeln.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Couscous mit einer Gabel auflockern. 2/3 des Käses sowie Mais, Kräuter, Peperoncino, Tomaten, Öl und Limettensaft unterrühren. Mix salzen, pfeffern und in den Paprikahälften verteilen. Diese in eine Auflaufform setzen, mit restlichem Käse bestreuen und die übrige Brühe angießen. Gefüllte Paprikaschoten im Ofen 35–40 Minuten garen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

### Low-Carb-Pizzen mit Grillgemüse

*Pizze low carb con verdure grigliate*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Rote Bete (gegart und vakuumiert)**
- 100 g Sonnenblumenkerne**
- 100 g Mandelmehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 80 g frisch geriebener Parmesan**
- 1 1/2 TL Backpulver**
- 2 Eier**
- 1 Zucchini**
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote**
- 2 rote Zwiebeln**
- 6-7 EL natives Olivenöl extra**
- 4 Stiele Petersilie**
- 125 g Ziegenfrischkäserolle**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rote Bete fein raspeln, in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Auf etwas Küchenpapier geben und gut trocken tupfen. Sonnenblumenkerne in einem Multizerkleinerer fein mahlen.

Mit Mandelmehl, Parmesan, Backpulver und 1 1/2 TL Salz mischen und mit Roter Bete sowie Eiern zu einem glatten Teig vermengen. Ggf. etwas mehr Mandelmehl oder etwas Wasser unterrühren. Aus der Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech 8 gleich große Taler formen, im vorgeheizten Ofen 15–18 Minuten backen.

2 Inzwischen Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten ebenfalls waschen, putzen und in breite Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. 3–4 EL Öl portionsweise in einer Grillpfanne erhitzen und das Gemüse darin nach und nach rundherum grillen.

3 Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Ziegenkäse grob zerbröckeln. Pizzaböden mit übrigem Öl beträufeln und mit dem Gemüse, Käse und Petersilie belegen. Die Pizzen salzen, pfeffern und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

*Gebackene gefüllte*  
**PAPRIKASCHOTEN**

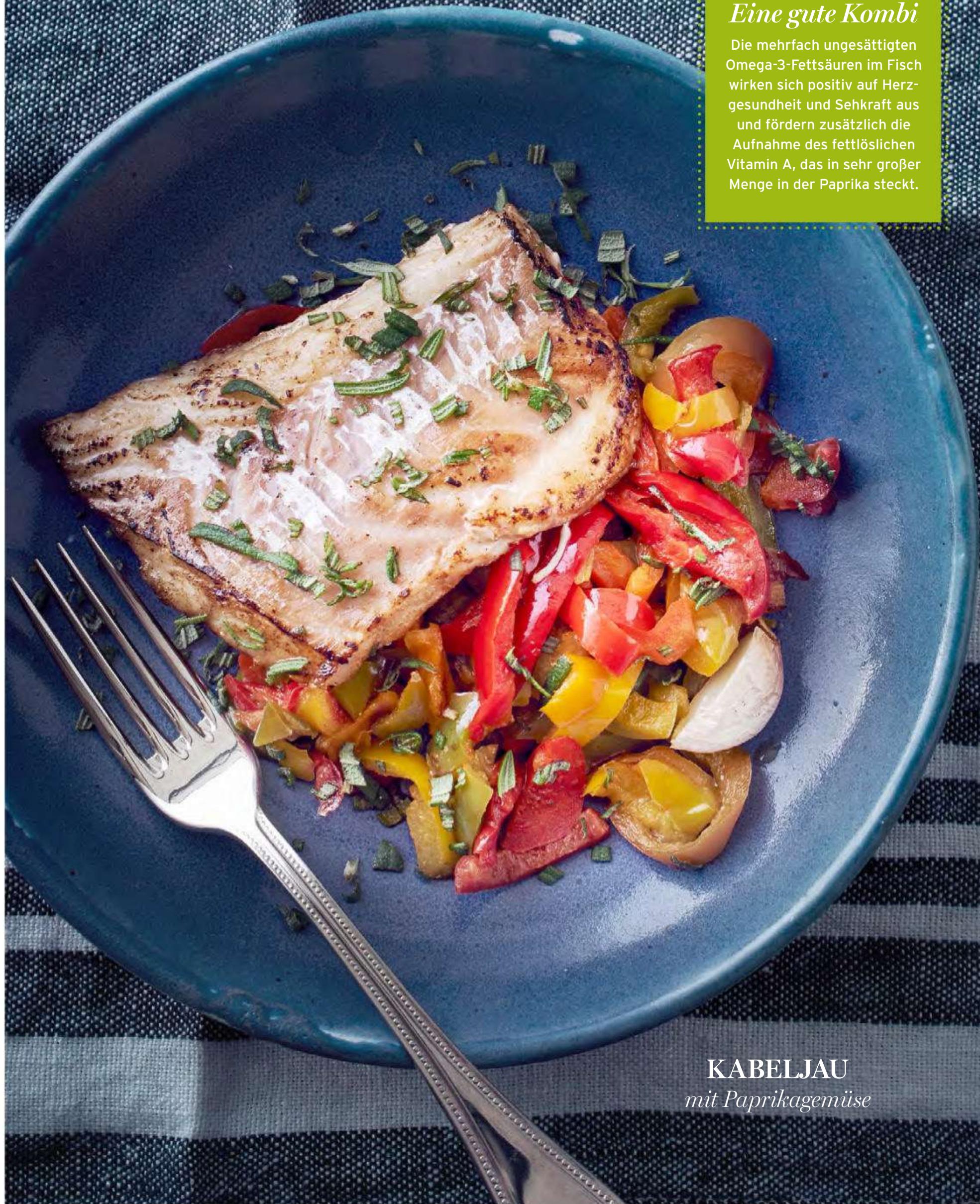


**Herzgesund**

Die sekundären Pflanzenstoffe aus Paprika, Tomate und Zwiebel zaubern die sommerlichen Farben der gefüllten Paprikaschoten und wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus.

### *Eine gute Kombi*

Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren im Fisch wirken sich positiv auf Herzgesundheit und Sehkraft aus und fördern zusätzlich die Aufnahme des fettlöslichen Vitamin A, das in sehr großer Menge in der Paprika steckt.



**KABELJAU**  
*mit Paprikagemüse*

## Kabeljau mit Paprikagemüse

*Merluzzo con i peperoni*

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Knoblauchzehen**
- 2 gelbe Paprikaschoten**
- 2 rote Paprikaschoten**
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Rosmarin, Petersilie, Majoran, Thymian)**
- 5 EL natives Olivenöl extra**
- 150 ml trockener Weißwein**
- 4 Kabeljaufils (à 150 g, ohne Haut)**
- 1 Biolimette (Saft)**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Knoblauchzehen schälen und mit dem Messer andrücken. Die Paprikaschoten waschen, putzen und entkernen, dann in Stücke schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken.

**2** 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Paprika, Knoblauch und 2/3 der Kräuter darin andünsten. Alles mit dem Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze

5–8 Minuten sanft köcheln lassen. Knoblauch entfernen und das Paprikagemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Kabeljaufils waschen, trocken tupfen und rundherum mit Limettensaft und Salz würzen. Übriges Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, den Fisch darin bei großer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten scharf anbraten.

**4** Gebratenen Kabeljau und Paprikagemüse auf Teller verteilen, mit den restlichen Kräutern bestreuen und servieren. Dazu passt geröstetes Ciabatta.

**TIPP:** Auch cremige Kräuterpolenta ist eine gute Ergänzung zum Gericht. Dazu 500 ml Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, unter Rühren 150 g Polentagrieß einrieseln lassen, nach Packungsangabe quellen lassen. 1 Bund Kräuter nach Wahl waschen und trocken schütteln. Blättchen hacken. Kräuter sowie 100 g frisch geriebenen Parmesan unter die Polenta heben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



## Der Genuss von Paprika stärkt die Abwehrkräfte

FÜR 2 GLÄSER (À 450 ML)

- 2 Knoblauchzehen**
- 2 rote Zwiebeln**
- 1 roter Peperoncino**
- 3 Paprikaschoten (rote, gelbe und grüne)**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 3 EL Tomatenmark**
- 2 EL Zucker**
- 3 EL Balsamicoessig**
- 400 g passierte Tomaten (Dose)**
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Knoblauch und Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Peperoncino waschen, dann nach Belieben entkernen und hacken. Die Paprikaschoten waschen, putzen, entkernen und fein würfeln.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen, die vorbereiteten Zutaten darin ca. 5 Minuten andünsten. Tomatenmark dazugeben, kurz mitrösten, dann Zucker, Balsamicoessig und passierte Tomaten untermischen. Den Mix mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Bei kleiner Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen.

**3** Die Paprikasoße entweder gleich servieren oder zum Haltbarmachen in sterile Gläser abfüllen, sofort verschließen und auskühlen lassen. Die Soße bleibt im Kühlschrank 2–3 Wochen frisch.

**TIPP:** Die Paprikasoße schmeckt sehr gut zu Spießen (Rezepte ab Seite 68) und Hackbällchen sowie zu Pasta, Reis und Couscous oder als Topping von Burgern.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



# 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  
Print inkl. E-Paper  
33 % Rabatt  
für das erste Jahr nur  
29,95 €\*

Bei Urlaub oder  
Unpässlichkeiten  
bequem pausieren

Stets die besten  
saisonalen Rezepte

Versandkostenfreie  
Lieferung\*\*

Keine Ausgabe  
mehr verpassen

Mit kulinarischen  
Tipps durch das  
Kalenderjahr

Jede Ausgabe früher  
als im Kiosk erhalten\*\*

\*Aktionspreis gilt für 1. Jahr. Preis im 2. Jahr: 44,90€. Bestellnummer: SII2JA19E

\*\*Diese Angaben gelten nur innerhalb Deutschlands



**6 Ausgaben**

Print inkl. E-Paper

zzgl. 2 Sonderheften

zum Vorzugspreis

statt 52,98 €

**44,90 €**

# 1-Jahresabo

## mit Gratis-Prämie

Jetzt *so ist Italien* zum exklusiven Vorteilspreis sichern,  
15 % sparen und Gratis-Prämie im Wert von  
bis zu 41,94 € bekommen.\*  
Bestellnummer: SII19PLU

### EINKAUFSGUTSCHEIN VON ASA SELECTION (WERT 30 €)

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

**Wert: 30,00 €\*, für Sie: GRATIS**

**Prämie: F1475**



**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**

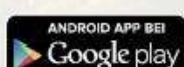
**Prämie: F1480**

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

## VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

[www.soisstitalien.de/jahresabo](http://www.soisstitalien.de/jahresabo) oder [www.soisstitalien.de/2jahre](http://www.soisstitalien.de/2jahre)

auch per Telefon unter +49 (0)711 / 72 52 291



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



## SCHÖN & REICH ...

... sind nicht nur ihre Gäste, sondern vor allem die Insel Capri selbst ist es.

Dank des **milden Klimas** ziert die Insel eine immergrüne Vegetation. Boden, Temperatur und Sonnenlicht schenken **Tomaten, Oliven, Zitronen** & Co. ideale Wachstumsbedingungen. Davon, dass die **Schönheit der Insel** begeistert, zeugen Ohrwurmschlager, Eis mit Stiel und Modehose.

# Mythos und Magie einer Insel

# CAPRI

Als Perle von Neapel gilt dieses traumschöne Eiland im Tyrrhenischen Meer mit seiner schroffen Felsenküste und den verwunschenen Grotten

**IMPOSANTE SCHÖNHEITEN**  
Die Faraglioni-Felsen vor Capri sind das Wiedererkennungsmerkmal der Insel. Ob von der Küste oder vom Wasser aus, sie bilden aus allen Blickwinkeln einen majestätischen Anblick

# FANGFRISCH

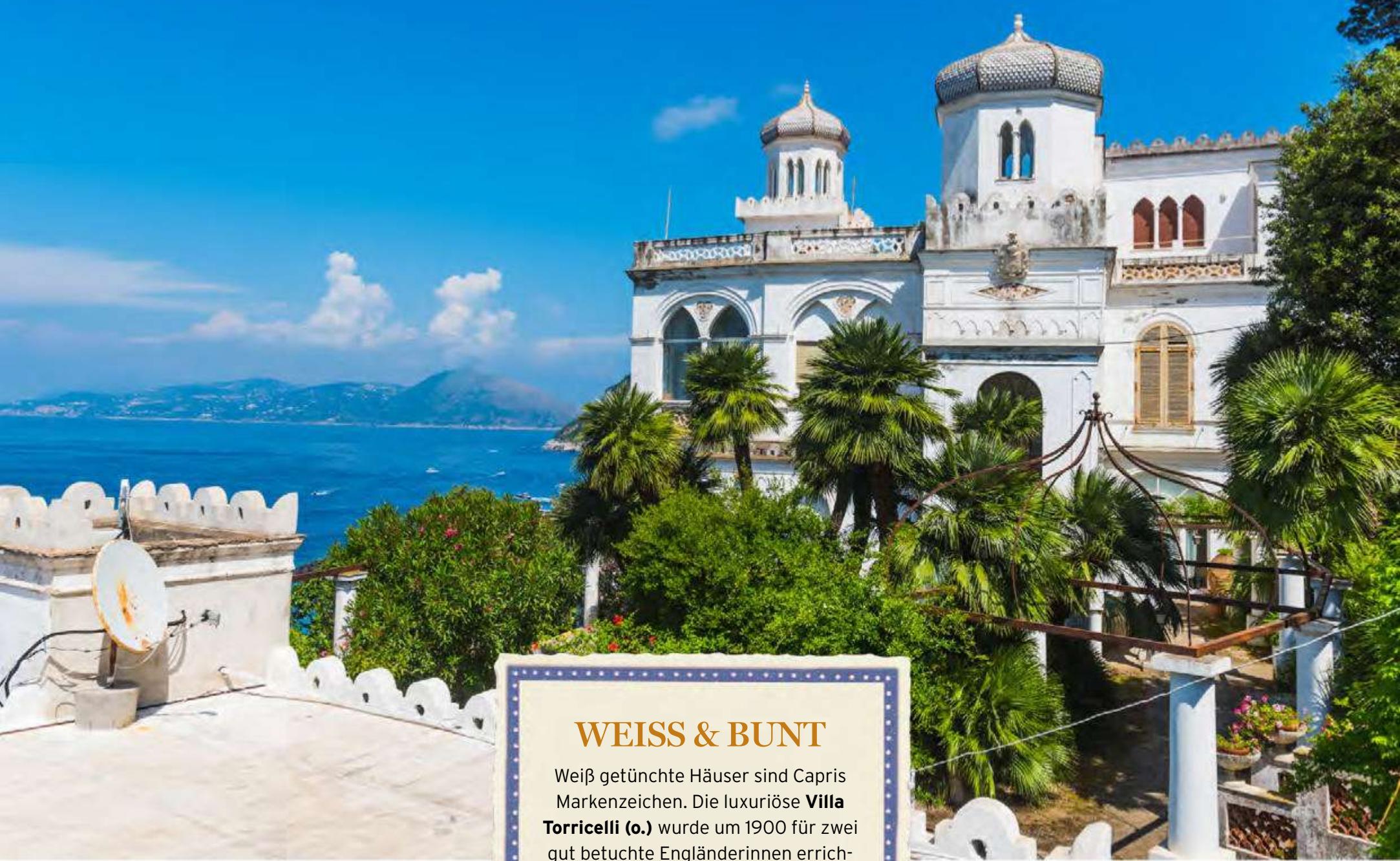


## GAUMENGLÜCK

Die **Fischer von Capri** sind nicht nur viel besungene Schlagerhelden, sondern insbesondere tüchtige Essensheimbringer. Fisch und Meeresfrüchte sind die Basis vieler Gerichte der Inselküche. Auch für seinen **Käse und saftige Tomaten** ist das Eiland bekannt. Das beliebte Mozzarella-Tomaten-Duett hat sich als **Caprese** einen bekannten Namen gemacht.

## TINTENFISCH UND KARTOFFELN *aus dem Ofen*

Rezept auf Seite 87



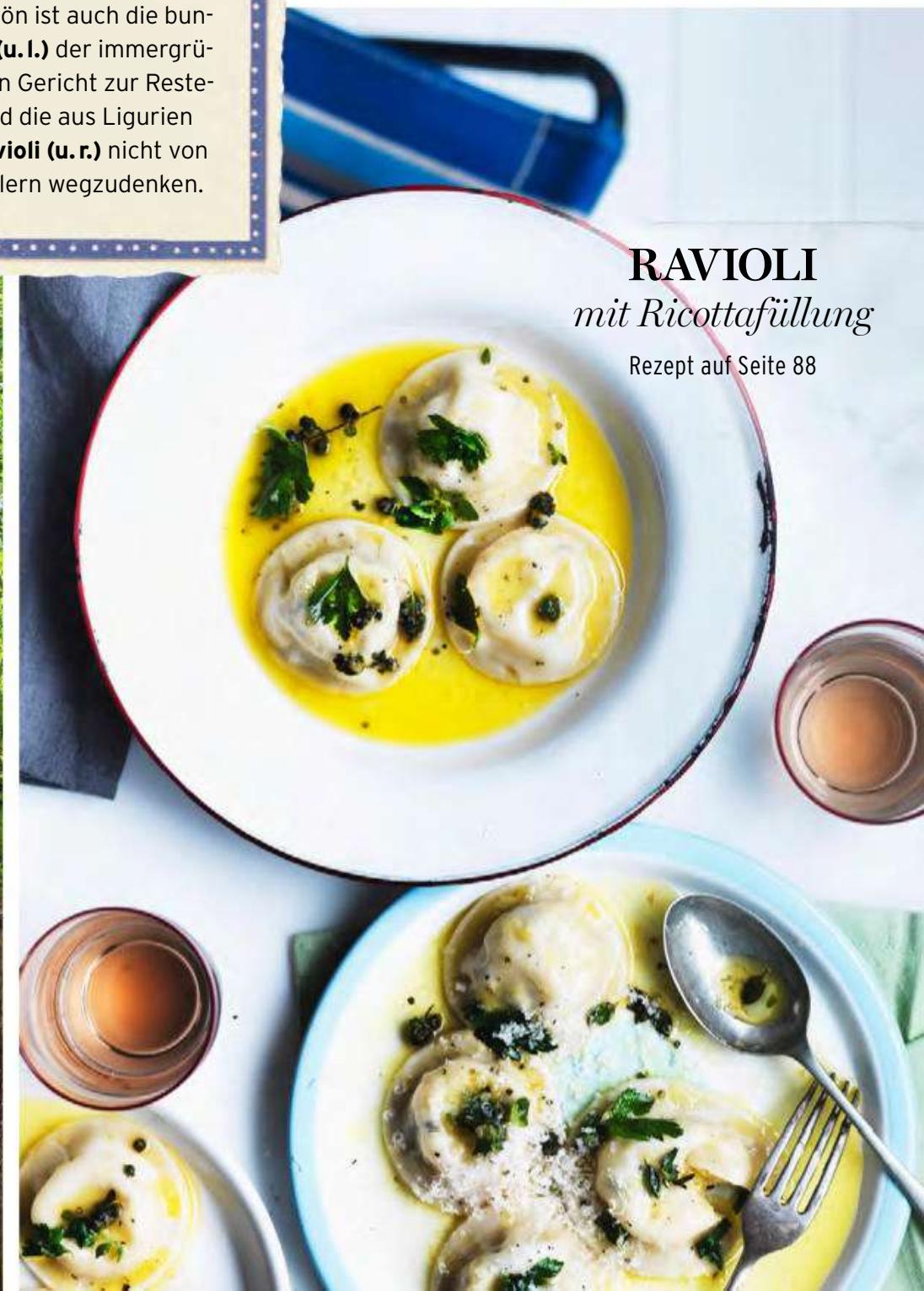
## WEISS & BUNT

Weiße getünchte Häuser sind Capris Markenzeichen. Die luxuriöse **Villa Torricelli** (o.) wurde um 1900 für zwei gut betuchte Engländerinnen errichtet. Strahlend schön ist auch die bunte **Blütenpracht** (u.l.) der immergrünen Insel. Einst ein Gericht zur Resteverwertung, sind die aus Ligurien stammenden **Ravioli** (u.r.) nicht von capresischen Tellern wegzudenken.



## RAVIOLI mit Ricottafüllung

Rezept auf Seite 88





## WEITBLICK

Das wohl schönste Inselpanorama hat der höchste Gipfel Capris zu bieten. Hinauf auf den **Monte Solaro** (o.) geht es gemütlich schaukelnd im Sessellift. Neben blau und grün leuchtet Capri vor allem gelb. **Zitronen** (u.l.) finden hier ideale Voraussetzungen zum Gedeihen. Sie sind insbesondere leckere Begleiter für die vielfältigen Fischgerichte Capris (u.r.).



**MARINIERTE SARDINEN**  
*mit gegrillten grünen Bohnen*

# TRADITIONELL & GUT

## Marinierte Sardinen mit gegrillten grünen Bohnen

*Sarde marinate con fagiolini alla griglia*

FÜR 4 PERSONEN

- 160 g sauer eingelegte Sardinenfilets (Dose)**
- 2 Knoblauchzehen**
- 1 roter Peperoncino**
- 1/2 Bund Petersilie**
- 4 Stiele Oregano**
- 2 EL Biozitronensaft**
- 6 EL natives Olivenöl extra**
- 400 g grüne Bohnen**
- etwas Weißbrot nach Belieben**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Sardinenfilets abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Peperoncino waschen, nach Belieben entkernen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken.

**2** Die Sardinenfilets in einer Schüssel

roncino, Kräutern und 4 EL Olivenöl vermengen. Den Fisch ca. 60 Minuten abgedeckt marinieren lassen.

**3** Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit dem restlichen Olivenöl vermengen und auf dem Grill (ggf. Alu-Grillschale) 8–10 Minuten braten. Brot in Streifen schneiden und auf dem Grill knusprig rösten. Bohnen und marinierte Sardinen auf Tellern anrichten und mit der Zitronen-Kräuter-Marinade beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

**TIPP:** Reichen Sie einen Caprese als Vorspeise dazu. Sonnengereifte Tomaten und Mozzarella vereinen sich mit Olivenöl und frischem Basilikum zum Salatklassiker der Insel. Ob Kuh- oder Büffelmozzarella, ist Geschmackssache.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**  
**zzgl. 60 Minuten Ruhezeit**



## Limoncello

Die Capreser sind sich einig, dass ihre Insel die Wiege des beliebten Zitronenlikörs sei. Belegt ist dies nicht. Der weitsichtige Massimo Canale hat sich den Limoncello in den 1980er-Jahren jedoch als Marke registrieren lassen. Seine Urgroßmutter Maria Antonia Farnace soll einst den „Limoncello di Capri“ in ihrer Pension ausgeschenkt und stets zufriedene Gäste beherbergt haben. Wahr oder Legende? Egal. Limoncello bleibt so oder so – eiskühl – ein erfrischender Genuss.

## Tintenfisch und Kartoffeln aus dem Ofen

*Calamari e patate al forno*



FÜR 4 PERSONEN

- 350 g Babytintenfische (küchenfertig)**
- 1 kg gegarte Pellkartoffeln (festkochend, vom Vortag)**
- 4 Knoblauchzehen**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 3 Zweige Rosmarin**
- 2 Stiele Oregano**

- 3 Stiele Basilikum**
- etwas Mehl zum Verarbeiten**
- 1 TL Chiliflocken**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Tintenfische waschen und mit etwas Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.

**2** Die Kartoffeln grob würfeln, Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Die Kartoffeln mit 2 EL Olivenöl vermengen und auf einem Backblech verteilen. Den Knoblauch dazugeben. Dann alles salzen, pfeffern und 15 Minuten im vorheizten Ofen backen.

**3** Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen, hacken und mit dem übrigen Olivenöl vermengen.

**4** Die Tintenfische mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Mehl wenden. Kräuter und Tintenfische auf dem Backblech verteilen. Alles mit den Chiliflocken bestreuen, im Backofen in 10–15 Minuten fertig garen, die Kartoffeln sollten dann goldbraun sein.

**TIPP:** Reichen Sie als Aperitif einen Limoncello. Die fruchtige Note passt hervorragend zu diesem Fischgericht.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**

# KLASSISCHE KÜCHE

## Schokoladenmandelkuchen

*Torta caprese*

FÜR 1 KUCHEN (Ø CA. 20 CM)

- 150 g Zartbitterschokolade**
- 100 g Vollmilchkuvertüre**
- 200 g Butter**
- 6 Eier**
- 150 g Zucker**
- 150 g gemahlene Mandeln**
- 2 EL Kakaopulver zzgl. etwas mehr zum Bestäuben**

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Springform (Ø ca. 20 cm) mit Backpapier auslegen. Beide Schokoladensorten hacken und mit der Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Den Mix von der Hitze nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Eier mit dem Zucker weißcremig schlagen. Mandeln und Kakaopulver unterrühren, dann den Schoko-Butter-Mix untermischen.

3 Die Masse in die vorbereitete Form füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Der Kuchen sollte innen noch schön saftig und leicht feucht sein. Den Kuchen auskühlen lassen.

4 Den Kuchen vor dem Servieren mit etwas Kakaopulver bestäuben. Nach Belieben etwas fast steif geschlagene Sahne dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



## Grotta azzurra

Die „Blaue Grotte“ ist ein wahres Naturschauspiel. Sie ist nur mit kleinen Booten durch ein Felsloch vom Meer aus zu erreichen. Reflexionen des Tageslichts im Meer lassen das Wasser in mystischem Blau erstrahlen. In der Antike diente der magische Ort Kaiser Tiberius als Badetempel. Heute ist das Schwimmen dort streng verboten.

## Ravioli mit Ricottafüllung

*Ravioli alla caprese*



FÜR 4–6 PERSONEN

- 200 g Mehl (Tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 200 g feiner Hartweizengrieß („Semola“)**
- 4 Eier zzgl. 3 Eigelb**
- 2 Schalotten**
- 2 Knoblauchzehen**
- 75 g Butter**
- 300 g Ricotta**
- 2 EL Semmelbrösel**
- 1 Bund Petersilie**
- 50 g frisch geriebener Parmesan**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Für den Nudelteig Mehl und Grieß vermischen. 4 Eier dazugeben und in der Küchenmaschine ca. 5 Minuten verkneten. Danach mit den Händen weiterkneten, bis ein glatter, kompakter und relativ fester Teig entstanden ist. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlenschrank ca. 60 Minuten ruhen lassen. Wer die Möglichkeit dazu hat, zieht den Teig in Vakuum, dann wird er hinterher besonders gut zu verarbeiten sein.

2 Für die Füllung die Schalotten und den Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden. In 1 TL Butter andünsten und abkühlen lassen. Ricotta, 2 Eigelb und Semmelbröseln verrühren. Schalottenmischung unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich große Portionen teilen, mit etwas Mehl bestäuben und mit Hilfe einer Nudelmaschine zu möglichst dünnen Nudelteigbahnen verarbeiten.

4 Die Hälfte der Teigbahnen mit kleinen Tupfen der Ricottafüllung belegen, dabei ca. 3 cm Abstand zueinander lassen. Übriges Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen und die Zwischenräume zwischen den Füllungen damit dünn bestreichen. Die übrigen Nudelbahnen auflegen, vorsichtig in den Zwischenräumen andrücken. 5 Minuten warten, dann runde Ravioli ausstechen.

5 Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin ca. 3 Minuten garen, dann herausheben. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen, die Petersilie und die abgetropften Ravioli hinzufügen. Kurz alles darin schwenken und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Ravioli auf Teller verteilen, mit dem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten zzgl. 65 Minuten Ruhezeit



## AZZURRO & DOLCE

Der mittlere Felsen der **Faraglioni-formation vor Capri (o.)** kann mit kleinen Booten durchschippert werden. Immer für eine süße Auszeit gut ist die „**Torta caprese**“ (u.l.), ein Schokoladenmandelkuchen. Mit ihren schaukelnden Fischerbooten und gemütlichen Restaurants verwöhnt die **Marina Grande (u.r.)** Augen und Gaumen gleichermaßen.



## SCHOKOLADEN-MANDELKUCHEN





## ♥ CULTURA

### Oldtimerrennen „1000 Miglia“

Vom 15. bis 18. Juni 2022 steht Norditalien im Zeichen blank polierter Kotflügel, blitzenden Chroms und röhrender Motoren, wenn bei der „1000 Miglia“ (dt. „tausend Meilen“) die schönsten Klassiker der Rennautoszene an den Start gehen. Im letzten Jahrhundert zeigten insbesondere die italienischen Autohersteller, vorne-weg Ferrari, was in ihren Flitzern steckt. Nach einer mehrjährigen Pause wurde der Klassiker inzwischen als Oldtimerrennen wiederbelebt. 2022 feiert das legen-däre Langstrecken-Straßenrennen, das von Brescia nach Rom und zurück führt, sein 40. Jubiläum. Weitere Informationen unter [www.1000miglia.it/en](http://www.1000miglia.it/en)

### Italiano - Deutsch

<i>il gusto</i> .....	<i>der Geschmack</i>
<i>leggere</i> .....	<i>lesen</i>
<i>la vacanza</i> .....	<i>der Urlaub</i>
<i>la gita</i> .....	<i>der Ausflug</i>
<i>grigliare</i> .....	<i>grillen</i>
<i>l'insalata di pasta</i> .....	<i>der Nudelsalat</i>
<i>fare il picnic</i> .....	<i>picknicken</i>
<i>la pizza in padella</i> .....	<i>die Pfannenpizza</i>
<i>lo spiedino</i> .....	<i>der Spieß</i>
<i>il profumo dei fiori</i> .....	<i>der Blütenduft</i>
<i>il gelato cremoso</i> .....	<i>das cremige Eis</i>
<i>stagionale</i> .....	<i>saisonale</i>

# LA DOLCE VITA

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



### Wohlbefinden und Kultur in der Toskana

Durch einen ockergelben, efeuumrankten Torbogen betreten die Gäste der „Villa La Massa“ eine ganz eigene Welt. Das noble Luxushotel unweit von Florenz ist ein Hideway der besonderen Art. Es wird als Geheimtipp für Toskanafans gehandelt, die die Museen und Restaurants der Kulturmetropole erobern möchten, ohne auf die Ruhe und Weitläufigkeit eines ländlichen Anwesens mit Borgo-Charakter zu verzichten. Die vornehme Fünf-Sterne-Residenz, die sich zu den „Leading Hotels of the World“ zählen darf, beherbergt ihre Gäste in 51 luxuriös ausgestatteten Zimmern und Suiten. Das Refugium am Ufer des Arno, umgeben von einer typisch toskanischen Hügellandschaft mit Zypressen und Pinien, besteht aus fünf historischen Villen und lädt in exklusiver Abgeschiedenheit zum Erholen ein. Kulinarisch wird in drei Restaurants aufgetischt. Begleitet werden die edlen Gaumenfreuden von guten Tropfen aus dem historischen Weinkeller. Mehr Informationen finden Sie unter [www.villalamassa.com/en](http://www.villalamassa.com/en)

## ♥ GUSTO

### Zeit für eine Kaffeepause!

Die Kaffees des in Italien beheimateten Unternehmens Mogi Caffè ([www.mogi.it](http://www.mogi.it)) sind etwas Besonderes, denn der Anspruch des Teams ist es, Kaffee aus biologischem Anbau anzubieten, deren Herkunft sich rückverfolgen lässt. So wie den „Bio coffee Top Selection“: 250 g gemahlener Biokaffee in einer Metalldose für ca. 11 Euro, erhältlich über [www.sensaterra.com](http://www.sensaterra.com)



### Bunte Schönheiten

Der Teller „Pane&Olio“ (12 Euro), der Übertopf samt Oliven-Bonsai (45 Euro) und die Karaffe mit Hummermotiv sind aus Keramik handgefertigt und durch die Farbenpracht echte Blickfänger. Die Karaffe (36 Euro) hat auch im Innern ein Highlight zu bieten: Darin befinden sich 500 ml apulisches Olivenöl. Alles erhältlich unter [www.frantoiomuraglia.it](http://www.frantoiomuraglia.it)



### Alles für unterwegs

Ob Picknick im Grünen oder Mittagspause im Freien, umweltfreundliche Verpackungskünstler bescheren einen guten Appetit:

**1 FLASCHENPOST** Die Thermosflasche von Mepal ([www.mepal.com](http://www.mepal.com)) sorgt für heiße oder kalte Getränke to go. 500 ml, Farbe „Nordic green“, ca. 28 Euro **2 WEINKÜLTASCHE** Die „Nautic“ hält edle Tropfen im lässigen Leinenlook angenehm kühl. Ca. 24 Euro, über [www.gartenzauber.com](http://www.gartenzauber.com) **3+4 IMMER DABEI** Ob Lunchbox oder Isolierbecher, bei Mepal kommen sie in schönsten Trendfarben daher **5 SCHALE „Club“** von Koziol, spülmaschinengeeignet, je ca. 8 Euro, [www.koziol-shop.de](http://www.koziol-shop.de)



## ♥ GUSTO

### Scharfe Zugabe

Diese Soße aus Peperoncini, gerösteten Paprika und Steinpilzen von Familie Agrimonti in Parma hergestellt, entfacht jedes Grillgut mit kalabrischem Feuer. Ob zu klassischem BBQ mit Steak und Würstchen, Pizza vom Grill, Tofu und Käse, gegrilltem Fisch oder Gemüse, die „Hot Sauce“ von Casa Firelli ([www.firelli.com](http://www.firelli.com)) verleiht eine pikante Würze, ohne das Essen zu dominieren. 148 ml für ca. 4 Euro, bestellbar über [www.thebrandbuilder-shop.de](http://www.thebrandbuilder-shop.de)



### Wunderbar kross: Köstliche Pizza wie aus Neapel

Pizzabacken ist eine Kunst. Mit diesen Helferlein von Gefu gelingt das Handwerk fast von selbst. Beim Backen auf dem Keramik-Pizzastein „Darioso“ wird die Hitze gleichmäßig verteilt und Feuchtigkeit aufgenommen. Das Ergebnis ist ein herrlich knuspriger Boden. Mithilfe des Pizzaschiebers ist es ein Leichtes, die Pizza zum Backen auf den Stein und zum Servieren auf den Teller zu schieben. Der scharfe Pizzaschneider schneidet sie mühelos in verzehrfertige Teile. Pizzaset aus Pizzastein, Pizzaschneider und Pizzaschieber für ca. 55 Euro, [www.gefu.com](http://www.gefu.com)

## ♥ LEGGERE



### Im Pastahimmel

Ein Muss für Pastafans: Das Sammelwerk „Pasta la vista, Baby!“ beinhaltet über 70 Nudelrezepte aus der ganzen Welt. Ob Penne all'arrabiata, Spaghetti Carbonara, asiatische Udonnudeln mit Erdnusssoße und Hähnchen oder griechischer Nudelsalat, in diesem Buch trifft bunte Vielfalt auf bewährte Klassiker. Denn eins ist sicher: Nudeln machen glücklich, und zwar überall. **EMF Verlag, 15 Euro**



### Mittelmeerbrise

Sommer, Sonne, Meer und dazu ein gutes Essen - das haben die Regionen rund um das Mittelmeer gemein. Denny Imbroisi nimmt uns mit auf eine kulinarische Reise und lässt uns mit „80 mediterrane Klassiker, die du gekocht haben musst“ sofort von Urlaub träumen. **riva Verlag, 22 Euro**

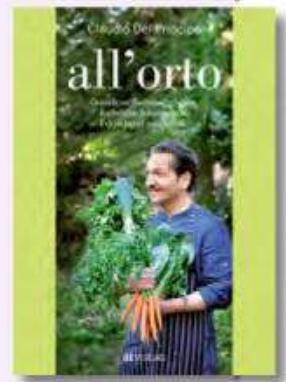
### Hochspannung

Im dritten Fall um Luca Spinelli zieht sich der Dokumentarfilmer nach einem Schicksalsschlag in die Berge am Gardasee zurück. Die Einsamkeit suchend, lehnt er ab, als sein Freund Kommissar Vialli ihn beim Lösen mehrerer grausamer Mordfälle um Hilfe bittet. Doch dann verschwindet der Kommissar plötzlich spurlos und Spinelli taucht ein in eine dunkle Geschichte aus der Vergangenheit. **Emons Verlag, 13 Euro**



### Ab ins Beet

Autor Claudio Del Principe feiert in seinem Buch „all'orto“ das Gemüse der italienischen Küche. Denn egal ob in köstlichen Antipasti, in Suppen, Beilagen, als Pastabegleiter oder Salat, ohne frisches Grün aus dem Garten oder vom Markt wären die Italiener verloren. Er erklärt Herkunft, Tradition und Zubereitungsvarianten und stellt wunderbare Rezepte vor. **AT Verlag, 34 Euro**



# FÜR ALLE LITERATURFANS

Spannende Interviews und unabhängige Rezensionen.  
Jetzt mit Blickpunkt Frühlingszauber  
& Digital Dossier



Entspannt kennenlernen:  
[buecher-magazin.de/probeabo](http://buecher-magazin.de/probeabo)

3 Ausgaben für nur 14,90 Euro!

# *Endlich wieder* **PICKNICKZEIT**

Ab ins Körbchen mit **Quiche, Polpette, Panini & Co.**!

Dazu noch ein paar Getränke und eine große Decke - und alles  
ist perfekt für den Genuss unter freiem Himmel

## TOMATEN- ARTISCHOCKEN-QUICHE

Rezept auf Seite 97



# KARTOFFEL- & HACKPOLPETTE

mit Tomaten-Gurken-Salsa

Rezept auf Seite 98

## Cremige Dipalternative

Anstelle von oder zusätzlich zur Salsa können Sie eine würzige Creme aus 150 g Ricotta, 200 g Schmand, 2-3 EL frisch geriebenem Meerrettich, 2 TL gehacktem Thymian und etwas Salz und Pfeffer reichen.



# *Knusprige Goldstücke mit GEMÜSEFÜLLUNG*



**GEMÜSE-  
FILOTEIG-KÜCHLEIN  
*mit Dip***

*Pikantes  
i-Tüpfelchen*

Gratinieren Sie die Küchlein mit Käse. Dazu ca. 80 g grob gewürfelten Taleggio auf die Gemüsefüllung geben und mitbacken. Alternativ die gebackenen Küchlein mit zerbrockeltem Gorgonzola toppen.

## Gemüse-Filoteig-Küchlein mit Dip

*Tortine di pasta filo alle verdure con salsina*

FÜR 12 STÜCK

- 50 g Pinienkerne**
- 2 Frühlingszwiebeln**
- 1 gelbe Paprikaschote**
- 1 Zucchini**
- 100 g Pancetta, gewürfelt**
- 3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 150 g Frischkäse**
- 150 g Mascarpone**
- 2 Eier**
- 100 g rotes Pesto (Glas)**
- 2 EL Tomatenmark**
- 9 Filoteigblätter (Kühlregal, ca. 30 x 30 cm)**
- 200 g Schmand**
- 200 g Quark**
- 1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen**
- 3 Stiele Dill, gehackt**
- 3 Stiele Minze, gehackt**

- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, putzen, entkernen und klein würfeln. Die Zucchini waschen, putzen und ebenfalls würfeln.

2 Pancetta in einer Pfanne anbraten. Aus der Pfanne nehmen, 1 EL Öl hinzugeben, Paprika und Zucchini darin unter Rühren 2–3 Minuten garen. Frühlingszwiebeln unterschwenken, alles mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen. Frischkäse, Mascarpone, Eier, rotes Pesto und Tomatenmark verrühren. Pinienkerne, Pancetta und die

Gemüsemischung unterheben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit Öl fetten. Filoteigblätter jeweils mit etwas Öl bestreichen und jeweils 3 Blätter übereinanderlegen. Die 3 Teigstapel jeweils in 4 gleich große Quadrate schneiden und die vorbereiteten Mulden damit auskleiden, dabei die abstehenden Enden etwas nach oben formen, damit sie nicht verkleben. Gemüsefüllung auf den Teig geben, die Küchlein im vorgeheizten Ofen in 15–18 Minuten goldbraun backen. Inzwischen Schmand, Quark, Kräuter, Zitronenschale und -saft verrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Küchlein servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

## Tomaten-Artischocken-Quiche

*Quiche di carciofi e pomodori*



**TITEL-  
REZEPT**

FÜR 4 PERSONEN

- 350 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 175 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 7 Eier**
- 4 rote Zwiebeln**
- 800 g Artischockenherzen in Lake (Dose)**
- 200 g schwarze Oliven, entsteint**
- 3 EL Kapern in Lake (Glas)**
- 500 g Kirschtomaten mit Grün**
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Estragon, Kerbel)**
- 1 Knoblauchzehe**
- 250 g Ricotta**
- 250 g Crème fraîche**

- 75 ml Milch**  
**150 g frisch geriebener Parmesan**  
**etwas frisch geriebene Muskatnuss**  
**einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Mehl, Butter, 1 Ei und 1 TL Salz zügig zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. esslöffelweise etwas kaltes Wasser oder mehr Mehl einarbeiten. In Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen Zwiebeln schälen und achteln. Artischockenherzen, Oliven und Kapern abgießen und gut abtropfen lassen. Artischockenherzen halbieren. Tomaten vorsichtig mit Grün waschen und trocken tupfen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Ricotta, Crème fraîche, Milch und übrige Eier verquirlen. Kräuter, Knoblauch und Parmesan untermischen und die Mischung mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein tiefes Backblech mit etwas Butter einfetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als das Blech ausrollen. Das Blech damit auskleiden, dabei einen 2–3 cm hohen Rand bilden. Den Teig mit Backpapier und getrockneten Hülsenfrüchten belegen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten vorbacken.

4 Den Mürbeteigboden aus dem Ofen nehmen, Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen. Eierguss auf dem vorgebackenen Boden verteilen, mit Zwiebeln, Artischocken, Oliven, Kapern und Tomaten belegen und die Quiche im heißen Ofen in 40–45 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

5 Die Quiche aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und nach Belieben lauwarm oder abgekühlt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

## Fruchtiger Couscoussalat im Glas

*Insalata di cous cous e mango nel bicchiere*

FÜR 4 PERSONEN

- 250 ml Gemüsebrühe**  
**250 g Couscous**  
**7 EL natives Olivenöl extra**  
**400 g Kichererbsen (Dose)**  
1 rote Paprikaschote  
1 Salatgurke  
1 Mango  
150 g Rucola  
300 g Mini-Mozzarellakugeln  
**4 Stiele Basilikum**  
4 EL heller Balsamicoessig  
2 EL Ahornsirup  
1/4 TL rosenscharfes Paprikapulver  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Gemüsebrühe aufkochen, Couscous einröhren und nach Packungsangabe abgedeckt quellen lassen. Dann in eine Schüssel umfüllen, 2 EL Öl unterrühren und den Couscous abkühlen lassen.

2 Inzwischen Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Paprika waschen, putzen und würfeln. Gurke waschen, der Länge nach vierteln und in Stücke schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Mozzarella gut abtropfen lassen.

3 Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen

und hacken. Restliches Olivenöl, Balsamicoessig, Ahornsirup und Paprikapulver verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Basilikum unterrühren.

4 Couscous, Gurke, Paprika, Kichererbsen, Mango, Mozzarella und Rucola in verschließbare Gläser schichten. Das Dressing separat in ein Glas füllen und erst kurz vor dem Servieren mit dem Couscoussalat vermischen.

**TIPP:** Durch die Mango bekommt der Salat eine herrlich süße Note. Stattdessen passen auch Pfirsich oder Aprikosen sehr gut. Probieren Sie es aus!

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

## Kartoffel- & Hackpolpette mit Tomaten-Gurken-Salsa

*Polpette di carne e patate con salsa di pomodori e cetrioli*



FÜR 4 PERSONEN

- 750 g mehligkochende Kartoffeln**  
**1 Bund Petersilie**  
**4 Stiele Thymian**  
**100 g frisch geriebener Pecorino**  
**200 g frisch geriebener Parmesan**  
**7 Eier**  
**225 g Semmelbrösel**  
ca. 500 ml Sonnenblumenöl zum Ausbacken  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 roter Peperoncino  
**500 g Tomaten**  
1 Salatgurke  
**100 g schwarze Oliven, entsteint**  
3 EL Kapern in Lake (Glas)  
2 Biolimetten (Saft)  
**9 EL natives Olivenöl extra**  
1 TL brauner Zucker  
**6 Scheiben altbackenes Weißbrot**

- 80 ml Milch**  
**1 Zwiebel**  
**6 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)**  
**150 g Mozzarella**  
**750 g gemischtes Hack**  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Wasser je nach Größe 25–35 Minuten garen. Dann abgießen, abschrecken und kurz ausdampfen lassen. Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

2 Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit Pecorino, 100 g Parmesan, Kräutern, 4 Eiern, 125 g Semmelbröseln und etwas Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse verkneten. Sonnenblumenöl auf 170 °C erhitzen. Übrige Semmelbrösel auf einen flachen Teller geben. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen aus der Kartoffelmasse formen, in den Bröseln wälzen und im heißen Öl goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Rote Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Den Peperoncino waschen und hacken. Tomaten waschen, entkernen und fein würfeln. Die Gurke waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln. Oliven und Kapern abtropfen lassen und hacken. Zwiebel, Knoblauch, Peperoncino, Tomaten, Gurke, Oliven und Kapern in einer Schüssel mit Limettensaft, 4 EL Öl, Zucker, Salz und Pfeffer gut vermengen. Salsa durchziehen lassen.

4 Für die Hackpolpette Brot entrinden, würfeln und 10 Minuten in der Milch einweichen. Inzwischen Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Mozzarella in Würfel schneiden. Das Hackfleisch mit übrigem Parmesan, restlichen Eiern, eingeweichtem Brot, gedünsteter Zwiebel, getrockneten Tomaten, Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse verkneten. Kleine Bällchen daraus formen, mittig jeweils 1 Stück Mozzarella einarbeiten. Bällchen im übrigen heißen Olivenöl goldbraun braten, mit Kartoffelpolpette und Salsa servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

*Fix fertig und so*  
**LECKER!**

**FRUCHTIGER  
COUSCOUSSALAT**  
*im Glas*



*Einfach im  
Voraus zubereiten*

Couscoussalat und Dressing können Sie schon am Vortag vorbereiten, in Gläser geben und kalt stellen. Den Rucola erst kurz vor dem Aufbruch zum Picknick auf den Salat geben, damit er frisch und knackig bleibt.

## Feinwürzige Fleischvariante

Anstelle des Roastbeefaufschnitts können Sie auch andere dünn aufgeschnittene Bratenreste verwenden, wie z.B. das mit Zitrone verfeinerte Hähnchen von Gennaro Contaldo (Rezept auf Seite 56).



## Panini mit Aubergine, Bohnencreme und Roastbeef

*Panini con melanzane, crema di fagioli e roast beef*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Auberginen**
- 1 Schalotte**
- 1 Knoblauchzehe**
- 4 Salbeiblätter**
- 500 g Cannellinibohnen (Dose)**
- 1/2 Biolimette**
- 8 EL natives Olivenöl extra**
- 1/2 TL brauner Zucker**
- 75 ml Gemüsebrühe**
- 3 EL frisch geriebener Pecorino**
- 1 Römersalat**
- 1 Ciabatta**
- 300 g Roastbeefaufschnitt in dünnen Scheiben**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Auberginen waschen, putzen und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Diese jeweils von beiden Seiten leicht salzen und 15–20 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Schalotte und Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. Salbeiblätter waschen, trocken tupfen und hacken. Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, Frucht auspressen.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte, Knoblauch und Salbei darin andünsten. Zucker dazugeben, leicht karamellisieren lassen, dann alles mit der Brühe ablöschen. Diese etwas einköcheln lassen und die abgetropften Bohnen dazugeben. Alles 2–3 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und fein pürieren.

Pecorino unterrühren und den Mix mit Limettenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

3 Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginescheiben trocken tupfen und im heißen Öl goldbraun braten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Römersalat putzen, in Blätter teilen, waschen und trocken schleudern. Ciabatta in 4 gleich große Stücke schneiden. Diese der Länge nach halbieren und nach Belieben rösten. Die Schnittflächen mit Bohnencreme bestreichen. Die Unterhälfte mit Salat, Aubergine und Roastbeef belegen, jeweils den Deckel auflegen. Die Panini ggf. in Pergamentpapier einschlagen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

# Outdoor RATGEBER

Mit diesen Tipps und Produktempfehlungen sind Sie für einen Ausflug ins Grüne und fürs Gartenfest gut gerüstet

## NACHHALTIG UND SICHER VERPACKT

Im „Klick Etui“ aus biozirkulären Kunststoffen von Koziol sind Löffel, Gabel und Co. optimal aufbewahrt. Praktisch: Das Besteckset „Klick Pocket“ lässt sich platzsparend ineinanderstecken und passt perfekt in das Etui. Das Lunchbox-Set „Pascal Ready Mini“ lässt uns Butterbrot, Obst und Nudelsalat voneinander getrennt verpacken und transportieren. Ab ca. 3,95 Euro, [www.koziol-shop.de](http://www.koziol-shop.de)



## WESPEN IM ANFLUG!

Auch wenn sie recht lästig sein können, Wespen stehen unter Arten- schutz, sie dürfen also nicht grundlos getötet werden. Beachten Sie Folgendes:

- > **Wespen mögen keine ätherischen Öle**, insbesondere Minze, Lavendel und Zitronenmelisse. Träufeln Sie ein paar Tropfen davon auf ein Tuch.
- > **Decken Sie Getränke stets ab**, damit Wespen nicht hineinfliegen können – das gilt besonders für Flaschen.
- > **Bewahren Sie Ruhe**. Durch Umherfucheln und Anpussten fühlen sich Wespen bedroht und werden aggressiver.



## LEKTÜRETIPP

Sie haben Lust auf mehr? Ideen und Anregungen für leckere vegetarische und vegane Gerichte, die sich perfekt zum Mitnehmen eignen, präsentiert Luisa Zeltner in ihrem Buch „Pause im Glas“. In über 40 vielseitigen Alltagsrezepten wie Frischkornbrei, Kokosmilchreis oder Fenchelsalat zeigt die Autorin, dass unterwegs essen gesund und abwechslungsreich sein kann, die Zubereitung aber gar nicht kompliziert sein muss. **Hölker Verlag, 18 Euro**



## WAS GEHÖRT IN DEN PICKNICKKORB?

Besteck, Teller, Trinkbecher und Servietten dürfen natürlich in Ihrem Korb nicht fehlen. Verwenden Sie Geschirr aus Kunststoff oder Melanin, sodass keine Bruchgefahr besteht. Große Picknickdecken mit wasserundurchlässiger Beschichtung auf der Unterseite sind besonders praktisch und schützen vor feuchtem Gras. Mücken- und Sonnenschutz sind ebenfalls nützliche Begleiter. Um den Platz nach dem Ausflugsvergnügen sauber zu hinterlassen, sind Müllbeutel unabdingbar. Nicht vergessen: Kühltasche mit Getränken und Snacks.

## GEFÜLLTES PICKNICKBROT

Von einem großen Brotlaib nach Wahl einen Deckel abschneiden. Das Brot großzügig aushöhlen, die Krume können Sie zu Semmelbröseln weiterverarbeiten. Das ausgehöhlte Brot schichtweise mit Ihren Lieblingszutaten (Aufstrich, Salat, Käse/Schinken/Thunfisch/Salami und Gemüse/Kräutern füllen und den Deckel auflegen. Das Brot einpacken, zum Picknicken mitnehmen und vor Ort in Scheiben geschnitten genießen.



# Pfannenpizza

Lassen Sie den Backofen aus - für diese krossen Pizzen benötigen Sie **nur Pfanne und Herd oder Grill**. Erleben Sie ein völlig neues Pizzavergnügen!



## PFANNENPIZZA vom Grill mit Lachs und Pilzen

Rezept auf Seite 107

### Besonders

Die Pizza wird auf dem Grill zubereitet und punktet mit hochwertigem Eiweiß aus dem Lachs, der damit wichtige essenzielle Aminosäuren liefert. Diese muss der Körper über die Nahrung aufnehmen, da er sie nicht selbst bilden kann.



## Pizza mit Aubergine, Ricotta und Minze

*Pizza con melanzane, ricotta e menta*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 2 TL Zucker
- 1/2 Würfel Hefe
- 4-5 EL natives Olivenöl extra
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g passierte Tomaten (Dose)
- 2 Auberginen
- 200 g Ricotta
- 2 Stiele Minze, gehackt
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Teig Mehl und 1/2 TL Salz vermischen. Etwa 200 ml lauwarmes Wasser mit 1 TL Zucker und 1 EL Mehl-

mischung verrühren. Die Hefe hineinbröckeln und alles glatt rühren. Vorteig 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen, dann zur Mehlmischung geben. 1 EL Olivenöl dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin 2-3 Minuten andünsten. 1 TL Zucker, passierte Tomaten, Salz und Pfeffer dazugeben und die Soße 10 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen. Auberginen waschen, putzen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in 2-3 EL Olivenöl 5-6 Minuten von bei-

den Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

3 Teig in 4 Portionen teilen und jeweils rund ( $\varnothing$  ca. 24 cm) ausrollen. Zwei passende Pfannen mit Deckel erhitzen und je 1 Teigboden hineinlegen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten backen, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. Wenden und jeweils mit 1/4 der Soße bestreichen. Auberginen und Ricotta in Klecksen darauf verteilen. Pizzen abgedeckt in ca. 8 Minuten fertig backen. Auf diese Weise 2 weitere Pizzen herstellen. Mit Minze bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten  
zzgl. 70 Minuten Ruhezeit



## Pizza mit Salami und Peperoni

*Pizza con salame e peperoncini verdi*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**2 TL Zucker**  
**1/2 Würfel Hefe**  
**3 EL natives Olivenöl extra**  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 TL getrockneter Oregano  
1 EL flüssiger Honig  
**400 g stückige Tomaten (Dose)**  
**6 Stiele Basilikum**  
**200 g Provolone**  
**100 g Peperoni in Lake (Glas)**  
**100 g Salami in dünnen Scheiben**  
**2 EL Kapern in Lake (Glas)**  
**50 g Sardellenfilets in Öl (Glas)**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Mehl und 1/2 TL Salz vermischen. Ca. 200 ml lauwarmes Wasser mit Zucker und 1 EL Mehlmischung verrühren. Die

Hefe hineinbröckeln und alles glatt rühren. Vorteig 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Anschließend zur Mehlmischung geben, 1 EL Olivenöl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. noch etwas Mehl oder Wasser ergänzen. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Für die Soße Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Übriges Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch kurz mitdünsten. Oregano und Honig hinzufügen und alles aufkochen lassen. Die stückigen Tomaten angießen, die Soße salzen und offen ca. 5 Minuten kochen lassen, bis sie stark eingedickt ist. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und 2/3 davon unterrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schüssel umfüllen.

3 Für den Belag den Käse entrinden und reiben. Peperoni in Ringe schneiden. Den Teig in 4 Portionen teilen und jeweils rund (Ø ca. 24 cm) ausrollen.

4 Zwei passende Pfannen mit Deckel erhitzen und je 1 Teigboden hineinlegen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten backen, bis die Unterseiten leicht gebräunt sind, dann wenden. Die Hälfte der Soße auf den beiden Pizzen verstreichen und mit der Hälfte des Käses bestreuen. Die Hälfte von Salami, Peperoni, Kapern und Sardellen darauf verteilen. Die Pizzen mit geschlossenem Deckel in ca. 8 Minuten fertig backen, bis der Teig knusprig, die Unterseite leicht gebräunt und der Käse geschmolzen ist. Nach Belieben mit Basilikum bestreuen und servieren. Auf diese Weise 2 weitere Pizzen zubereiten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten  
zzgl. 70 Minuten Ruhezeit

# Schnell zugreifen!

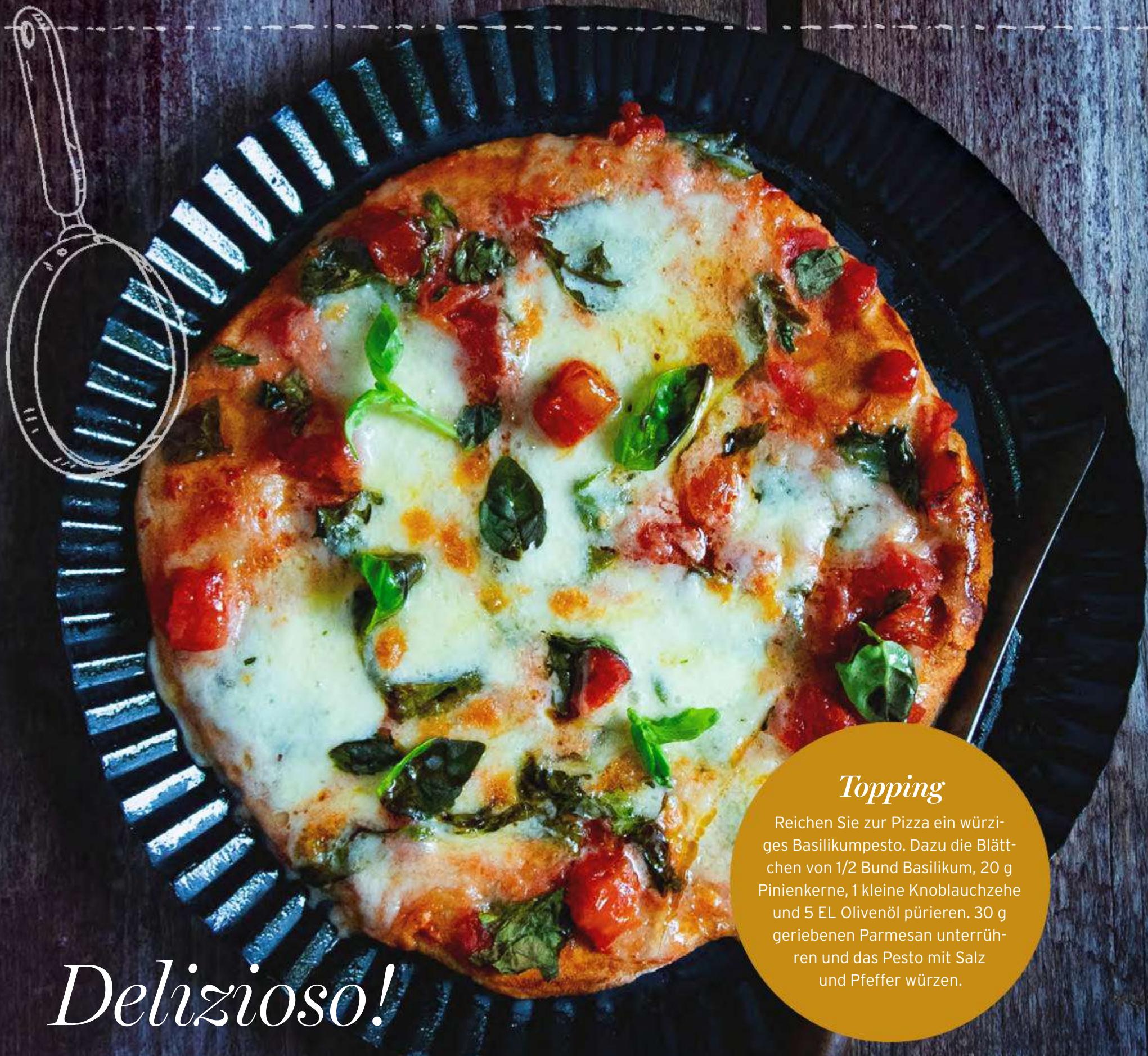


## PIZZA mit Schinken, Artischocken und Ziegenkäse

Rezept auf Seite 107

### Variante

Bei dieser Pizza sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wer Artischocken nicht mag, greift stattdessen zu Oliven und getrockneten Tomaten. Zum Schinken passen zum Birnen sehr gut. Diese in Spalten schneiden und kurz miterwärmen.



# Delizioso!

## Pizza Margherita aus der Pfanne

*Pizza Margherita in padella*

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Würfel Hefe**  
etwas Zucker  
**400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**400 g passierte Tomaten (Dose)**  
1 TL getrockneter Oregano  
**1/2 Bund Basilikum**  
**250 g Büffelmozzarella**  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe, 1 Prise Zucker und 200 ml lauwarmes Wasser verrühren. Den Vor-

teig 10 Minuten abgedeckt stehen lassen. In einer Schüssel 1/2 TL Salz und Mehl vermischen, die Hefemischung dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten, der nicht mehr am Schüsselrand klebt. Ggf. noch etwas Mehl oder Wasser ergänzen. Den Teig mit einem Küchentuch abgedeckt 2 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Für die Soße passierte Tomaten mit 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer und Oregano verrühren. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, den Mozzarella in grobe Stücke zupfen.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen, und jeweils dünn ausrollen. 2 Teigböden in je 1 passende Pfanne mit Deckel geben. Abgedeckt 7–8 Minuten backen, bis die untere Seite leicht gebräunt ist. Die Teigböden dann wenden, jeweils mit Tomatensoße bestreichen, mit Basilikum und Mozzarella belegen und abgedeckt weitere 7–8 Minuten backen. Mit den übrigen Zutaten 2 weitere Pizzen zubereiten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. ca. 2 Stunden Ruhezeit



## Pfannenpizza vom Grill mit Lachs und Pilzen

*Pizza alla griglia con salmone e funghi*

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Würfel Hefe**
- 1 TL Zucker**
- 450 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 6 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 200 g Kirschtomaten**
- 3 Knoblauchzehen**
- 250 g Champignons**
- 350 g Lachsfilet (ohne Haut)**
- 2 TL helle Sesamsaat**
- 50 g Rucola**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Eine Feuerstelle für direkte Hitze vorbereiten. Die Hefe mit 230 ml lauwarmem Wasser und dem Zucker verrühren. Mit Mehl, 1 EL Olivenöl und 1 TL Salz zu einem eher weichen Teig verkneten. Ggf. noch etwas Mehl oder Wasser ergänzen. Den Teig in einer geöelten Schüssel abgedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen. Den Teig anschließend nicht durchkneten, sondern nur mehrmals die Seiten nach innen falten. Dann weitere ca. 30 Minuten ruhen lassen. Diesen Vorgang noch ein weiteres Mal wiederholen.

2 Kirschtomaten waschen und halbiert. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Lachsfilet in 2 Stücke teilen. In einer gusseisernen Pfanne (Ø ca. 24 cm) direkt in der Glut auf dem Feuer 1 EL Öl erhitzen, Pilze und Knoblauch darin ca. 4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Kirschtomaten unterschwenken, dann alles aus der Pfanne nehmen. Weitere 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Lachsstücke darin 3–4 Minuten je Seite

braten. Dann mit Sesam bestreuen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen und jeweils mit etwas Mehl auf Pfannengröße ausrollen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und 1 Teigplatte hineinlegen. Pfanne auf die Glut stellen, abdecken und den Teig 4–5 Minuten backen. Teig wenden und abgedeckt in weiteren ca. 5 Minuten fertig backen. Auf diese Weise noch 3 Pizzaböden herstellen.

4 Gebratenen Lachs zerteilen, mit der Pilz-Tomaten-Mischung auf den gebakkenen Pizzaböden verteilen und Rucola darüberstreuen. Alles erneut kurz abgedeckt erwärmen, die Pizzen servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten zzgl. 2 Stunden Ruhezeit**



## Pizza mit Schinken, Artischocken und Ziegenkäse

*Pizza con prosciutto, carciofi e caprino*

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Würfel Hefe**
- etwas Zucker**
- 400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 400 g passierte Tomaten (Dose)**
- 1 TL getrockneter Oregano**
- 120 g Ziegenhartkäse in dünnen Scheiben**
- 50 g Rucola**
- 150 g Artischockenherzen (Dose)**
- 120 g Parmaschinken in dünnen Scheiben**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Für den Teig Hefe, 1 Prise Zucker und ca. 50 ml Wasser verrühren und etwa 10 Minuten abgedeckt stehen lassen.

2 In einer Schüssel 1/2 TL Salz und Mehl vermischen, die Hefemischung und 175 ml Wasser dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr am Schüsselrand klebt. Ggf. etwas Mehl oder Wasser ergänzen. Den Teig mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 2 Stunden ruhen lassen.

3 Für die Soße die Tomaten mit 1 TL Zucker, etwas Salz und Pfeffer würzen und den Oregano unterrühren. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen, diese jeweils rund (Ø ca. 24 cm) ausrollen. Zwei große Pfannen mit Deckel erhitzen, jeweils 1 Teigboden darin abgedeckt bei mittlerer Hitze 7–8 Minuten backen. Dann wenden, mit etwas Tomatensoße bestreichen und mit Käse belegen. Die Pizzen abgedeckt in weiteren 7–8 Minuten fertig backen. Auf diese Weise 2 weitere Pizzen zubereiten.

4 Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln und auf den Pizzen verteilen. Die Artischockenherzen gut abtropfen lassen, halbieren, mit dem in Stücke gezupften Schinken auf den Pizzen verteilen und diese sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. ca. 2 Stunden Ruhezeit**



## Pfannenwahl

Gusseiserne Pfannen lassen sich besonders stark erhitzen und speichern zugleich die Wärme. Es gibt sie mit und ohne Emaillebeschichtung. Pfannen ohne Beschichtung sind zwar strapazierfähiger, aber auch arbeitsintensiver. Sie müssen vorm ersten Gebrauch eingearbeitet werden und sind etwas anfälliger für Rostbildung.

# So is(s)t Italien

## GENUSS-RÄTSEL



### Gewinnen Sie 1 Siebträger-Espressomaschine von Gastroback

Was wäre „la dolce vita“ ohne Espresso, Cappuccino & Co.? Mit der programmierbaren Siebträger-Espressomaschine „Design Espresso Advanced Barista“ von Gastroback ([www.gastroback.de](http://www.gastroback.de)) sorgen Sie dank einer Aufheizzeit von nur 90 Sekunden ruckzuck für italienischen Kaffeegenuss. Die Profimaschine ist mit einer leistungsstarken „ULKA“-Espressopumpe mit 15 Bar und einer integrierten Heißwasserfunktion für die Zubereitung von Café americano, Café crème oder Tee ausgestattet. Elf Mahlgrade und die Kaffeepulver- und Wassermengen lassen sich ganz individuell einstellen. Gewinnen Sie eine Siebträger-Espressomaschine im Wert von ca. 600 Euro. Teilnahme bis 24.6.2022 unter [www.soisstitalien.de/Verlosung](http://www.soisstitalien.de/Verlosung). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Brennpunkt		Brötchen mit Würstchen	Kfz.-Z.: Neustadt a. d. Aisch		Änderung, Tausch	frühere Getränke-lieferantin		Speisenfolge (veralt.)		Lebkuchenunterlage
nicht mit	►				8	Eis mit Früchten (Pfirsich)	►			
Speisenzubereiterin	►							türk. Fleisch am Spieß		kalte Speise
Staat der USA	►	10			Evangelist	►			2	▼
ein Rauschgift	Aristokratie		besitzanzeigendes Fürwort		Tischlerwerkzeug	►		7. griech. Buchstabe	►	
ringförmiges Gebäck		Brotaufstrich		bewährt, erprobt		Vorname von Picasso	►	Österr. Rundfunkanstalt (Abk.)		Lebenshauch
zwei Verheiratete	►				5			dt. Schauspielerin (Veronica)		Berbervolk in der Sahara
Blumenfülle	männlicher Nachkomme		Sportwette	schottischer Stammesverband		südamerik. Teesorte	►	austral. Straußenvogel		
Situationskomödie	►						►	kalte Süßspeise		Bezeichnung f. d. US-Amerikaner
russ. Schriftsteller		1			Staatsvermögen	►				3
ein Edelgas		6				Salatzutat, flüssig. Gewürz	►	9		

#### Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

so is(s)t  
**Italien**

[www.soisstitalien.de](http://www.soisstitalien.de)

#### IMPRESSUM

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

#### Verlag

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

#### Herausgeber

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

#### Chefredakteurin

Amelie Flum ([a.flum@falkemedia.de](mailto:a.flum@falkemedia.de))

#### Redaktion

([redaktion@soisstitalien.de](mailto:redaktion@soisstitalien.de))  
Henrike Wölfl, Janika Ewers, Marion Feldhaus, Ronja Bardenhagen, Nicole Neumann (Red.-Assistenz), Vivien Koitka, Bruntje Thielke, Nicole Benke, Charlotte Heyn, Svenja Rudolf, Vera Schubert, Pia Tessmann

#### Rezeptservice

([rezeptservice@falkemedia.de](mailto:rezeptservice@falkemedia.de))

#### Mitarbeit

Alexandra Panella, Domenico Gentile, Gabi Hagedorn (Lektorat)

#### Fotografinnen

Ira Leoni, Anna Gieseler, Kathrin Knoll, Tina Bumann

#### Grafik und Bildbearbeitung

Anne Wasserstrahl, Heike Reinke, Jasmin Gäding, Nele Witt  
[abo@soisstitalien.de](mailto:abo@soisstitalien.de), Tel. +49 (0)711 / 7252-291  
falkemedia Aboservice, Postfach 810640, 70523 Stuttgart

#### Mitglied der Geschäftsführung & Leitung Marketing

Wolfgang Pohl ([w.pohl@falkemedia.de](mailto:w.pohl@falkemedia.de))

#### Anzeigenleitung

Franziska von Unruh ([f.vonunruh@falkemedia.de](mailto:f.vonunruh@falkemedia.de))

#### Mediaberatung

Silja Aicher ([s.aicher@aichermediakontor.de](mailto:s.aicher@aichermediakontor.de))

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

Sascha Eilers ([s.eilers@falkemedia.de](mailto:s.eilers@falkemedia.de))

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

Martin Wetzel ([Martin.Wetzel@brmedien.de](mailto:Martin.Wetzel@brmedien.de))

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

#### Anzeigenkoordination

Dörte Schröder ([d.schroeder@falkemedia.de](mailto:d.schroeder@falkemedia.de))

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

#### Anzeigenpreise

Siehe Mediadaten 2022 unter [www.soisstitalien.de/mediadaten](http://www.soisstitalien.de/mediadaten)

#### Produktionsmanagement/Druck

impress GmbH, [www.glatzgroup.de/impress](http://www.glatzgroup.de/impress)

#### Vertrieb

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

#### Vertriebsleitung

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

#### Bezugsmöglichkeiten

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

#### Einzelpreis:

6,50 Euro

#### Jahresabonnement:

44,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro

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

#### Manuskripteinsendung

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

#### Urheberrecht

Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.

Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlags gestattet.

#### Veröffentlichungen

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

#### Haftungsausschluss

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

#### Datenschutz

Jürgen Koch ([datenschutzanfrage@falkemedia.de](mailto:datenschutzanfrage@falkemedia.de))  
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz  
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

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

© falkemedia, 2022 | [www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de) | ISSN 2192-2144

falkemedia



# LandGenuss SPEZIALAUSGABE

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

**GESUND  
BLEIBEN!**

132 Seiten für nur

**5,90€**



Rezepte für Ihr  
Wohlbefinden

Warenkunden,  
Ratgeber u. v. m.



Gleich bestellen: [www.landgenuss-magazin.de](http://www.landgenuss-magazin.de)



# 1.

## VARIATION

Besonders fein mit einem  
Guss aus Zitronensaft  
und Puderzucker

# VIER VARIATIONEN

## Leckeres mit Holunderblüten

In dieser Ausgabe widmen wir uns **aromatischen Holunderblüten** und zeigen Ihnen vier Rezeptideen für das zarte Gewächs

### HOLUNDERBLÜTEN-GUGELHUPF

*Gugelhupf ai fiori di sambuco*

FÜR 1 KUCHEN (Ø 22 CM)

- 200 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Ausstäuben
- 2 Holunderblütendolden zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 150 g Zucker
- 4 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Natron
- 200 g Joghurt
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 3 EL Holunderblütensirup

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gugelhupfform (Ø 22 cm) mit Butter fetten und mit Mehl ausstäuben. Holunderblütendolden ausschütteln und die Blüten vorsichtig abzupfen.

2 Butter und Zucker schaumig schlagen. Eier untermischen, Mehl mit Backpulver, Salz und Natron mischen und abwechselnd mit dem Joghurt untermischen. Zitronenschale und -saft, Holunderblüten und Holunderblütensirup untermischen. Teig in die Form geben und im vorgeheizten Ofen 45–50 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Gugelhupf auskühlen lassen, mit Holunderblüten servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



### 2.

#### VARIATION

Ein herrlich erfrischendes Getränk für heiße Sommertage

### HOLUNDERBLÜTEN-LIMONADE

*Limonata ai fiori di sambuco*

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 400 ML)

- 250 g Zucker
- 1 Biozitrone
- 7 g Zitronensäure
- 5-6 Holunderblütendolden
- einige Eiswürfel
- ca. 1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt

1 Zucker mit 250 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Die Mischung köcheln lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Dann vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Schei-

ben schneiden. Zitrone und Zitronensäure zum Sirup geben. Die Holunderblütendolden verlesen und durch kräftiges Schütteln säubern, nicht waschen. Ebenfalls untermengen und die Mischung 3–4 Tage abgedeckt an einem kühlen Ort gut durchziehen lassen.

2 Die Mischung anschließend durch ein feines Sieb oder Passiertuch in einen Topf abgießen, den Holunderblütensirup erneut aufkochen und in sterile Flaschen füllen. Diese verschließen und den Sirup vollständig auskühlen lassen.

3 Zum Servieren die Gläser mit Eiswürfeln füllen, nach Belieben je 30–50 ml Sirup hineingeben und mit gekühltem Mineralwasser aufgießen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten  
zzgl. 3–4 Tage Ruhezeit



# 3.

## VARIATION

Ein Traum von einem Dessert. Sie werden diese Pannacotta lieben!

## HOLUNDERBLÜTEN-PANNACOTTA mit Schuss

*Panna cotta ai fiori di sambuco*

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Sahne
- 100 ml Milch
- 25 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 2 EL Holunderblüten zzgl. einige mehr zum Garnieren
- 3 Blatt Gelatine
- 4 EL Holunderblütenlikör
- etwas Minze zum Garnieren

1 Sahne, Milch, Zucker, Vanillezucker sowie Holunderblüten in einen Topf geben. Mischung aufkochen, vom Herd nehmen und abgedeckt 60 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen und leicht erwärmen. Die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und unter Rühren in der warmen Mischung auflösen. Diese in 4 Gläsern gießen und 5 Stunden kalt stellen.

2 Die Holunderblüten-Pannacotta jeweils mit 1 EL Holunderblütenlikör beträufeln, dann mit einigen Holunderblüten und Minzblättchen garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit sowie  
5 Stunden Kühlzeit

### WISSENSWERTES ÜBER HOLUNDERBLÜTEN

Holunderblüten-Hochsaison ist je nach Region von Ende Mai bis Juli. Dann sind sie meist an Waldrändern, in Hecken und im Unterholz zu finden. Nach dem Pflücken sollten die Blüten zügig weiterverarbeitet werden, da die Dolden sehr schnell welken und dabei an Aroma verlieren. Holunderblüten versprühen einen wunderbaren Duft und punkten mit einem intensiven Geschmack, der Getränke und Süßes verfeinert. Die Ernte der Holunderbeeren folgt im September.

## Ausgebackene HOLUNDERBLÜTEN

*Frittelle di fiori di sambuco*

FÜR 4 PERSONEN

- 12 Holunderblütdolden
- 1 Ei
- ca. 175 ml trockener Weißwein
- 125 g Mehl
- 1 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 2 EL Butter, geschmolzen
- 1 Prise Salz
- reichlich Rapsöl zum Ausbacken
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Die Holunderblütdolden durch kräftiges Schütteln säubern, nicht waschen. Das Ei trennen. Eigelb mit Weißwein, Mehl, Zucker und Vanillezucker zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Die geschmolzene Butter untermischen und den Teig abgedeckt ca. 20 Minuten bei Zimmertemperatur quellen lassen.

2 Das Eiweiß mit Salz steif schlagen und unter den Teig heben. In einer tiefen Pfanne oder einem Topf reichlich Rapsöl auf ca. 170 °C erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Die Holunderblütdolden durch den Teig ziehen, kurz abtropfen lassen und portionsweise im heißen Öl in 2–3 Minuten goldbraun ausbacken.

3 Die kross ausgebackenen Holunderblütdolden mit einer Schaumkelle vorsichtig aus dem heißen Öl heben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Dann mit etwas Puderzucker bestäuben und warm servieren.

**TIPP:** Anstelle von Weißwein können Sie für den Teig nach Belieben auch Bier verwenden. Der Teig eignet sich ebenso zur Zubereitung von Apfelküchlein.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten  
zzgl. 20 Minuten Ruhezeit

## 4.

### VARIATION

Zu den ausgebackenen  
Holunderblüten können Sie  
Apfelmus reichen



# VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:



## Urlaubsküche

Mit köstlichen Gerichten, in denen **frischer Fisch und feine Meeresfrüchte** im Mittelpunkt stehen, holen wir uns ein Stück Italien nach Hause. Wir zeigen, wie die Zubereitung einfach gelingt und wie es schmeckt wie im Lieblingsristorante im letzten Urlaub in Bella Italia.



## KÜHLE DRINKS

An heißen Tagen kommen unsere **Ideen für spritzige Getränke** gerade recht. Ein Schluck davon und die Erfrischung ist perfekt. Salute!



## FRUCHTALARM!

Wir servieren Ihnen **saftige Kuchen und unwiderstehliches Gebäck mit Aprikosen** und anderen Früchten, die uns der Sommer schenkt.

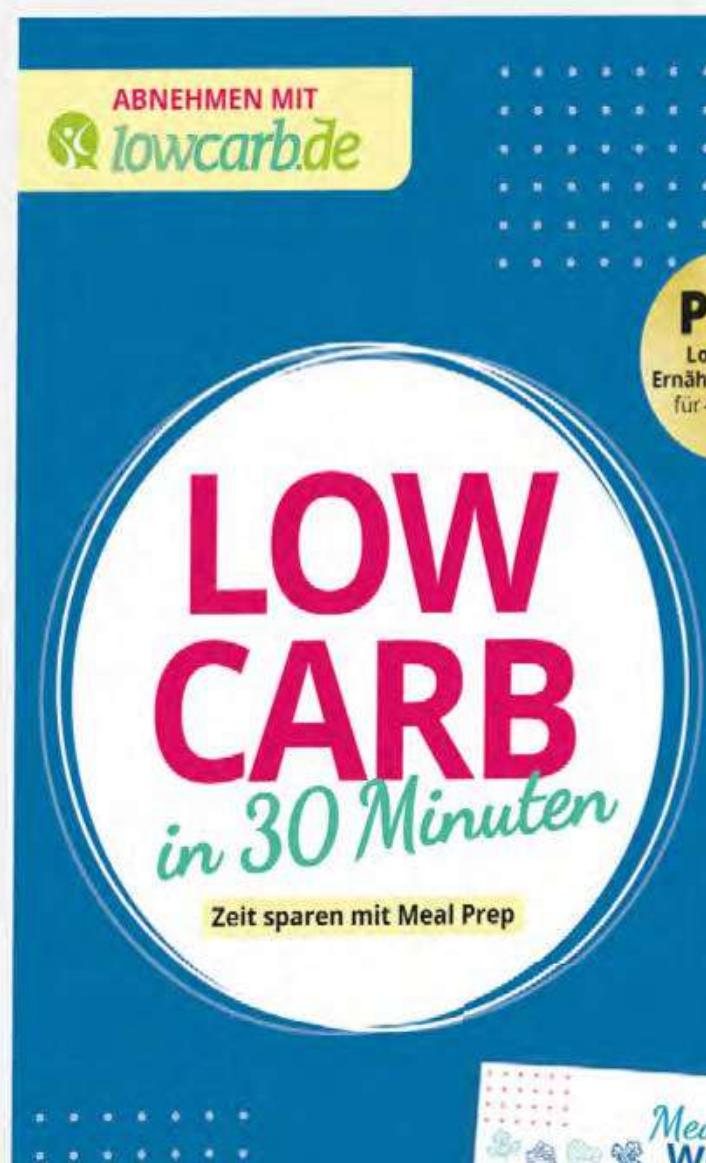
## SOMMERGEMÜSE

Paprika, Zucchini, Aubergine & Co. sind **wunderbare Gemüsesorten**. Sehen Sie, wie sie Schwung in die Gemüseküche bringen.

Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern. | Fotos: © StockFood/Morgans, Gareth (1); © StockFood/Bauer Syndication (1); © StockFood/Melukh, Irina (1); Tina Bumann (1)

# GESUND LEBEN & LEICHT ABNEHMEN

**EXTRA:**  
4 praktische  
Wochenpläne



**100  
SCHNELLE  
LOW CARB-GERICHTE  
FÜR JEDEN TAG**

Mit wertvollem  
Abnehmwissen  
der lowcarb.de-  
Redaktion



**PLUS:**  
Meal Prep-Plan  
zum selber  
Ausfüllen



NUR  
14,99 €



JETZT BESTELLEN UNTER:  
[WWW.LOWCARB.DE/BUCH-EINFACH-SCHNELL](http://WWW.LOWCARB.DE/BUCH-EINFACH-SCHNELL)



**amazon.de**  
ISBN: 978-3-96417-194-8

AUCH ÜBERALL IM  
BUCHHANDEL:  
**bücher.de**

**Thalia**  
**OSIANDER.de**

**Hugendubel**  
Das Lesen ist schön!  
**Mayersche.de**



Danke an alle,  
die helfen! ❤

© World Vision



## Nothilfe Ukraine: jetzt spenden!

Es herrscht Krieg mitten in Europa. Millionen Kinder, Frauen und Männer bangen um ihr Leben und ihre Zukunft.

Aktion Deutschland Hilft leistet den Menschen Nothilfe. Gemeinsam, schnell und koordiniert. **Helfen Sie jetzt – mit Ihrer Spende.**



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Spenden unter: [www.Aktion-Deutschland-Hilft.de](http://www.Aktion-Deutschland-Hilft.de)

