

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

4 197741 606502
05

ISSN 2192-2144

Ausgabe 05 · 2022

August/September

6,50 EURO

81 geniale
Rezepte!

SO ISST ITALIEN

so ist

Italien

Für Ihre italienischen Momente

EINKAUF
**SO GEHT
SPAREN**

Mit den besten
Küchentricks

Italienische
Urlaubsküche

12 Gerichte mit Fisch
und Meeresfrüchten

Antipasti

Leckeres mit Zutaten
aus dem Vorratsschrank

Neue Ideen für
Gemüsegerichte

Köstlichkeiten mit Tomaten,
Paprika, Zucchini & Co.

KRÄUTER

Welche Sorte passt wozu?
Wie bleiben sie lange frisch?



Einfach & so gut:
Gemüsefarfalle
mit Ricotta

Grandiose Rezepte mit wenigen Zutaten

SOMMERPASTA

FRUCHTIG: Beeren süß und herhaft • Sommerobstkuchen • Gesundes mit Feigen

BESONDERS: Nudelgerichte mit Geflügel & Wein • Kühle Getränke fürs Gartenfest

Sommerangebot

JETZT IM E-PAPER-ABO

Lesen Sie unser Magazin als E-Paper,
wann und wo Sie wollen.

TOP-PREIS:
NUR 19,90 €
IM JAHR



Foto: Adobe Stock / VICUSCHKA

Praktisch:
Sie haben Ihre liebsten
Low-Carb-Rezepte
immer dabei.

Gut für die Umwelt:
Sie reduzieren den
Papierverbrauch!

Günstig:
Sie sparen 35 Prozent
im Vergleich zum
gedruckten Magazin!

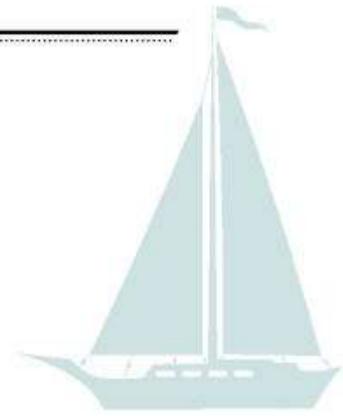
Bestell-NR: LC21DIGI



EDITORIAL



Wir setzen die Segel mit Kurs auf einen genussvollen Sommer



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, dass Sie einen italienischen Sommer mit uns erleben möchten! Für diese neue Ausgabe von „So is(s)t Italien“ haben wir die unwiderstehlichsten Rezepte für die bevorstehenden warmen Monate zusammengetragen. Dazu zählen unsere acht traumhaften Gerichte, in denen frischer Fisch und Meeresfrüchte die Hauptrolle spielen und die uns vom nächsten Urlaub in unserem Lieblingsland Italien träumen lassen. Ein weiteres Highlight sind fünf einfach und schnell zubereitete Pastakreationen, die dem Motto „Kleiner Einkauf, großer Genuss“ folgen.

Auch die Schätze der Saison haben ihren Platz im Magazin bekommen: Erleben Sie neue Lieblingsgerichte mit Paprika, Zucchini und Tomaten, erfahren Sie, wie Feigen Ihre Gesundheit positiv beeinflussen, und entdecken Sie süße und herzhafte Rezeptideen mit Beeren. Letztere und weitere Früchte haben wir zudem ab Seite 36 zu tollen Obstkuchen verbacken – jeweils mit einem überraschend aromatischen Kick!

Jede Menge kühle Spritzigkeit bringen unsere sechs erfrischenden Getränke, mit denen Sie beim nächsten Gartenfest mit Ihren Liebsten anstoßen können. So lässt es sich aushalten, fast genauso gut wie in den Cinque Terre an einem zauberhaften Küstenabschnitt in Ligurien, an den wir Sie ab Seite 82 gern entführen möchten. Regionale Köstlichkeiten inklusive.

Die „So is(s)t Italien“-Redaktion wünscht Ihnen sommerlichen Hochgenuss!



S. 77 Pavlova mit Beeren und Himbeeressigsoße

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | Chefredakteurin



Küchentricks zum Thema Sparen

In unserem Ratgeber auf Seite 64/65 verraten wir, wie Sie beim Einkaufen den Geldbeutel schonen, Reste von Gemüse, Obst und Kräutern weiterverarbeiten und welche Zutaten sich gut zum Bevorraten eignen. Dazu gibt's praktische Tipps zum Sparen von Zeit und Energie.



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

Inhalt

12 Urlaubsgerichte mit
Fisch & Meeresfrüchten

Süßes Gebäck mit
feinen Aromagebern **36**



52
Köstliche Antipasti

REZEPTE

8 Ciao Domenico

Kochbuchautor Domenico Gentile hat sich ganz der italienischen Regionenküche verschrieben

12 Italienische Urlaubsküche

Fisch und Meeresfrüchte so lecker wie nie

24 Sommerdrinks

Mit diesen Kreationen werden Sie rundum erfrischt

30 Gesund all'italiana: Feigen

Erzielen Sie Wohlbefinden durch italienisches Essen

36 Obstkuchen mit Kick

Wir ergänzen unser Gebäck mit Lavendel, Rosmarin und Thymian für unvergessliche Geschmackserlebnisse

44 Pasta e Vino: Geflügel

Sechs Pastagerichte mit den dazu passenden Weinen

52 Antipasti - so einfach!

Leckereien mit Zutaten aus dem Vorratsschrank

56 Sommerpasta

Kleiner Einkauf, großer Genuss: Unsere Pastagerichte sind günstig, trickreich und einfach köstlich

68 Frisch aufgetischt

Sechs Gerichte mit Gemüse und Obst der Saison

74 Beeren süß und herhaft

Erleben Sie fruchtig-überraschende Vielfalt in Focaccia, Törtchen, Essig, Eis und mehr

44 Sechs Nudelgerichte
mit Geflügel



82

Die Cinque Terre hautnah erleben



82 Zauberhafte Cinque Terre

Der malerische Küstenabschnitt in Ligurien zieht einfach jeden in seinen Bann

94 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

100 Buntes Sommergemüse

Zucchini, Paprika, Tomaten & Co. in zahlreichen wunderbaren Gerichten für die ganze Familie

110 Vier Variationen: Kapern

Die würzigen eingelegten Blütenknospen in Kombination mit Fleisch, Pasta und Fisch

SERVICE

28 Ratgeber Sommerdrinks

42 Ratgeber Kaffeezeit

64 Ratgeber Vorrat, Einkauf & Co.

90 La dolce vita

STANDARDS

3 Editorial

6 Rezeptfinder

108 Rätsel/Impressum

114 Vorschau



8

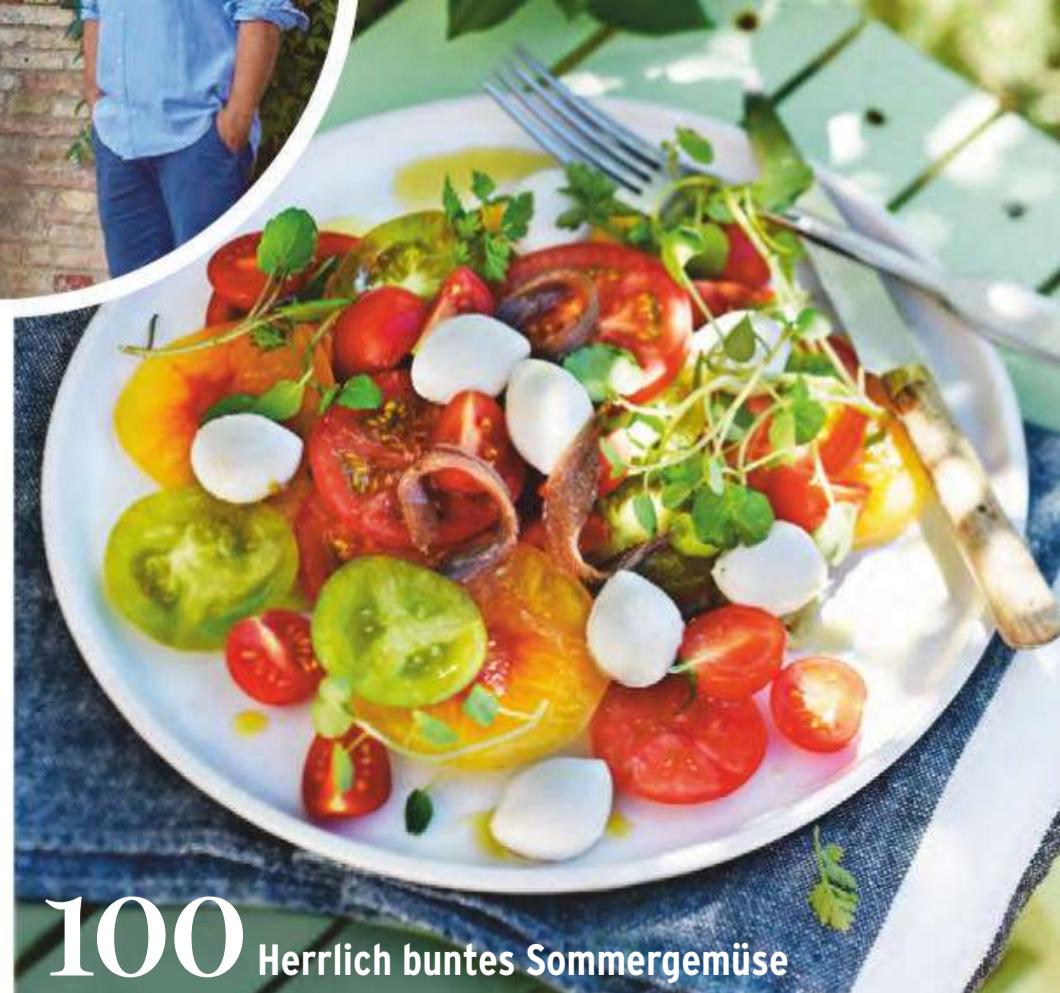
Domenico Gentile (r.) auf Kulinariktour

24

Erfrischende Sommerdrinks



100 Herrlich buntes Sommergemüse



Alle Rezepte dieser Ausgabe

UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINEN GENUSSVOLLEN SOMMER

VORSPEISE



35 Rucola-Feigen-Salat
mit Grana-Padano-Dressing

HAUPTGERICHT



17 Seelachsfilet mit Kräuter-Nusskruste auf Pappardelle mit Bohnen

NACHSPEISE



77 Pavlova mit Beeren
und Himbeeressigsoße

ZWISCHEN- DURCH *nel mentre*



S. 11 Gefüllte Zucchini-blüten



S. 21 Frittierter Tintenfisch



S. 32 Feigencrostata mit Ziegenkäse



S. 53 Schnelle Pizzaschnecken



S. 54 Zitronen-Knoblauch-Hähnchen



S. 55 Pilzkroketten | Erbsen-Spaghetti-Frittata



S. 70 Fenchelsalat mit dicken Bohnen



S. 75 Focaccia mit Beeren und Rosmarin



S. 76 Himbeeressig



S. 79 Himbeer-Rote-Bete-Gelee



S. 88 Focaccia mit Pinienkernen & Rosmarin



S. 95 Hackbällchen mit Kirschtomaten



S. 96 Pilzfrittata aus dem Ofen mit Schafskäse



S. 97 Bruschetta mit Lamm und Paprika



S. 104 Vegetarisch gefüllte Paprikaschoten



S. 105 Tomatensalat mit Sardellen und Mozzarella



S. 106 Paprika-Frischkäse-Terrine mit Kräutern



S. 106 Erbacencreme mit Radieschen



S. 107 Gemüsebratlinge mit Dip



S. 112 Gegrilltes Vitello tonnato



S. 10 Mailänder Kalbs-kotelett



S. 17 Spaghetti mit Muscheln



S. 18 Grillplatte mit Fisch und Meeresfrüchten



S. 18 Gegrillter Wolfsbarsch mit Tomaten und Paprika



S. 21 Spaghetti mit Pesto, Gemüse und Lachs



S. 22 Safranrisotto mit Meeresfrüchten



S. 22 Würziger Tomaten-Fisch-Eintopf



S. 35 Pilz-Fettuccine mit Feigen und Lammspissen

HAUPT- GERICHE *piatto principale*



NACHSPEISEN & GETRÄNKE *dolce & bevande*



Auf den Märkten Liguriens werden regionale Köstlichkeiten feilgeboten. Die Blüten der Zucchini lassen sich mit aromatischem italienischem Käse füllen

GENUSSREICHES NORDITALIEN

Beim Essen ist Domenico Gentile bekannter Regionalist. Ganz nach seinem Gusto isst er, was in die Region gehört. In dieser Ausgabe verrät er seine liebsten Gerichte aus dem italienischen Norden. Von Südtirol durch die Lombardei bis ins Piemont, in die Emilia-Romagna, Ligurien, Venetien, ins Aostatal und Friaul-Julisch Venetien bringt jede Region Norditaliens ihre eigenen Köstlichkeiten hervor, die Domenico zu schätzen weiß.

CIAO DOMENICO

Der Reiz der Regionalküchen

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

Wenn ich Sie frage, wo man in Ihrer Region die besten Spezialitäten bekommt, können Sie mir diese Frage mit großer Wahrscheinlichkeit beantworten. An diesem Punkt verstehen Sie sicher meine Denkweise, wenn es um die traditionelle italienische Küche geht. Dass die italienische Küche meine große Leidenschaft ist, ist kein Geheimnis. Da ich gern und oft in Italien unterwegs bin und mich ausgiebig mit dem Ursprung von traditionellen Rezepten aus den verschiedenen Regionen befasse, wundert es mich immer wieder, dass auch heute noch sehr viele italienische Restaurants außerhalb Italiens Gerichte kochen, die es so in Italien überhaupt nicht gibt. Das ist sicher auch in anderen Länderküchen so, doch wenn es um die italienische Küche geht, fühle ich mich eben persönlich angesprochen.

Als ich vor etwa zehn Jahren anfing, alte Rezepte meiner Familie in Kalabrien auf meinem Blog „Cooking Italy“ niederzuschreiben, war mir nicht bewusst, wie sehr dieses Thema irgendwann mein Leben prägen würde. Ich habe mich immer gefragt, wie jemand, der ein italienisches Restaurant hier in Deutschland betreibt und zum Beispiel aus Sizilien oder vielleicht der Toskana stammt, Gerichte auf seine Karte setzt, die aus Rom, aus dem Piemont oder einer anderen Region Italiens stammen. Noch schlimmer finde ich die Tatsache, dass man in jede Pastasoße Sahne gießt, um sie für möglichst jeden Gaumen schmackhaft zu machen. An dieser Stelle sei gesagt, dass ich es grundsätzlich schade finde, wenn man Soßen mit Sahne verfälscht. Das ist wenig italienisch und nicht mehr zeitgemäß.

Aber zurück zum italienischen Koch in einem Restaurant. Ist der erste Gedanke, den man hat, nicht, die Köstlichkeiten zu präsentieren, die man seit Jahren in der Familie isst? Traditionelle Gerichte, gegessen bei der Nonna oder der Zia? Das Gleiche gilt doch eigentlich für alle Regionen dieser Welt. Ich wohne in Rheinland-Pfalz. Dort esse ich einen Pfälzer Teller oder frische Dampfnudeln

mit Kartoffelsuppe. Wohnen Sie in Bayern, dann gibt es Weißwurst und Obazda oder Spätzle und Maultaschen bei den Schwäbischen. So ist es eben auch in Italien. Dort ist es vielleicht noch etwas strenger. Auf der Straße diskutiert man über die beste Tomatensorte, jede Region hat ihre eigene Pasta, und wehe, Sie verwenden in Ligurien kein Olivenöl aus der Region. Besuchen Sie dort ein Restaurant, serviert der Koch die örtlichen Spezialitäten.

Wenn ich mit Gästen ins Piemont reise, wundern diese sich schon am dritten Tag, dass es in den traditionellen Restaurants fast überall dieselben Speisen gibt. Ravioli al Plin, Tajarin, Vitello tonnato, Carne cruda und meist eine Bagna cauda. In der Geburtsstätte des „Presidio Slow Food“ wird Tradition nun mal groß geschrieben. In Südtirol fragen Sie sich nicht, wer macht die beste Lasagne. Dort will man wissen, wer die besten Knödel der Stadt macht! Nicht zuletzt deshalb ist es mir selbst wichtig, die italienische Küche nicht mehr als etwas Allgemeines zu sehen, sondern sie eben so zu sehen, wie sie ist: eine Küche, die in Regionen zu unterteilen ist. Jede Region mit ihren eigenen, besonderen Spezialitäten, bei der die Tradition bewahrt wird. Wie schön wäre es, wenn ich in irgendein italienisches Restaurant hier in Deutschland gehen könnte und der Koch die Spezialität seiner Familie und sei-

ner Region Italiens präsentieren würde und nicht immer dieselben zehn Standardgerichte aus ganz Italien!

Nach meinem erfolgreichen ersten Kochbuch „Casalinga. Die Küche der süditalienischen Hausfrauen“ präsentierte ich nun den Folgeband über die traditionelle Küche Norditaliens, „La Tradizione“. Auch dieses Mal habe ich Freunde, Familie, Restaurants und Produzenten vor Ort besucht und die wichtigsten Rezepte aus den Regionen Norditaliens in ein Buch gepackt. Nicht nur unbekannte Rezepte, sondern gerade die Gerichte, die man auch hierzulande kennt, allerdings in ihren ursprünglichsten Versionen, so wie sie seit 100 Jahren zubereitet werden. Kommen Sie mit mir auf eine besondere Reise durch Norditalien!

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





MAILÄNDER KALBSKOTELETT

Für diesen Klassiker aus der Lombardei mache ich manchmal noch eine Ausnahme in meiner Küche, denn Kalb steht schon lange nicht mehr auf meinem Speiseplan. Doch in Mailand esse ich tatsächlich immer wieder mal ein Cotoletta alla milanese von einem Stück Kalbskarree. Die Version mit dem Knochenstück mag ich persönlich am liebsten.

Mailänder Kalbskotelett

Cotoletta alla milanese

FÜR 4 PERSONEN

**1 kg Kalbskarree am Knochen
(entweder am Stück
oder einzeln)**
4 Eier
300 g Semmelbrösel
**300 g Butterschmalz zum
Frittieren**
**etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer**

1 Das Kalbskarree am Stück in einzelne Fleisch- bzw. Knochenstücke teilen. Die Knochen von Fleisch, Sehnen und Fett säubern. Die Fleischseite mit etwas Frischhaltefolie abdecken und mit der flachen Seite des Fleischklopfers sehr vorsichtig flach klopfen. Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien.

2 Eier in der Auflaufform mit der Gabel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Semmelbrösel in eine weitere Auflaufform oder auf einen flachen Teller geben. Das Fleisch erst durch das Ei ziehen, dann in den Bröseln wenden. Erneut durch das Ei ziehen und dann wieder in den Bröseln wenden. Die Koteletts auf ein Schneidebrett legen und mit einem Messer ein Gittermuster in die Panade schneiden. Auf diese Weise verhindert man, dass sich das Fleisch eindreht oder wellig wird.

3 Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Fleischstücke darin auf jeder Seite in ca. 4 Minuten goldbraun braten. Die Koteletts herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben mit krossen Rosmarinkartoffeln servieren. Sie schmecken aber auch hervorragend mit 1 Zitronenscheibe und etwas Blattsalat.

TIPP: Es gibt Methoden, bei denen man das Fleisch zuerst in Mehl, dann im Ei und in Semmelbröseln wendet. Doch bei der klassischen Variante wird das Mehl weggelassen und das Kotelett doppelt paniert.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Gefüllte Zucchiniblüten

Caponet di zucchine

FÜR 6 PERSONEN

300 g gemischtes Hack
etwas natives Olivenöl extra
2 Knoblauchzehen
100 ml Brühe oder Weißwein
einige Petersilienblättchen
einige Basilikumblättchen
100 g weiche Salami
2 Eigelb
1 Handvoll frisch geriebener Parmesan
18 Zucchiniblüten
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Hackfleisch in einer Pfanne in heißem Olivenöl mit 1 ganzen geschälten Knoblauchzehe ca. 10 Minuten anbraten. Brühe oder Weißwein dazugeben, den Knoblauch wieder entfernen.

2 Petersilien- und Basilikumblättchen waschen, trocken tupfen und hacken. Übrige Knoblauchzehe schälen und ebenfalls hacken. Die Salami in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Knoblauch, Kräutern, dem gebratenen Hackfleisch, Eigelben und geriebenem Parmesan vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Zucchiniblüten vorsichtig waschen und trocken tupfen, dann etwas aufbiegen und die Blütenstempel herauschneiden oder herausdrehen. Die Blüten mit der Hackfleischmischung füllen. Die Enden der Blütenblätter nach innen falten. Die Zucchiniblüten in heißem Öl anbraten oder frittieren, mit etwas Salz bestreuen und heiß servieren.

TIPP: Die gefüllten Zucchiniblüten lassen sich auch vegetarisch abwandeln. Dazu ersetzen Sie das Hackfleisch und die Salami durch 250 g Ricotta und 100 g blanchierten Spinat. Die beiden Zutaten mit den übrigen Zutaten für die Füllung vermengen und die Blüten damit füllen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



GEFÜLLTE ZUCCHINIBLÜTEN

Im Piemont nennt man diese Involtini auch Caponèt. Sie sind eine wunderbare Gemüsebeilage. Man kann sie nach dem Füllen panieren und frittieren und daraus noch mal ein ganz eigenständiges Gericht zubereiten.



REDAKTIONSTIPP

In seinem neuesten Buch „La Tradizione“ nimmt Domenico Gentile Sie mit auf eine kulinarische Reise durch Norditalien. Er besucht mit Ihnen Produzenten, Gastronomen und Hausfrauen, um die besten Rezepte und interessantesten Geschichten rund um die kulinarische Tradition der jeweiligen Region zu sammeln. **ZS Verlag, 22,99 Euro**

SPAGHETTI mit Muscheln

Rezept auf Seite 17

Urlaubsküche aus Bella Italia

MAMMA MIA

Jeden Sommer holen wir uns mit Gerichten, in denen **Fisch und Meeresfrüchte** die Hauptrolle spielen, ein Stück Italien nach Hause und träumen vom letzten Urlaub in unserem Lieblingsland

*Auch fein
mit ganzem Fisch*

Pro Person 1 Dorade mit 4 Stielen Oregano, 2 Biozitronenscheiben und 1 gehackten Knoblauchzehe füllen, dann wie beschrieben fortfahren.

Sobald sich die Rückenflosse leicht herausziehen lässt, ist der Fisch gar.



KROSS & WÜRZIG



Dazu passt: Knoblauchmayo

100 ml lauwarme Milch, 250 ml Rapsöl, 2-3 geschälte Knoblauchzehen und 1/2 TL Salz in ein hohes, schmales Gefäß geben. Stabmixer hineinstellen und anschalten, den Mixer dabei langsam hochziehen.

FRITTIERTER TINTENFISCH

Rezept auf Seite 21

Leckeres Würztopping

Mit einer Gremolata setzen Sie dem herhaften Fischeintopf die Krone auf: 1 Bund fein gehackte Petersilie mit 2 gehackten Knoblauchzehen und der abgeriebenen Schale von 1/2 Biozitrone kurz vermischen.

Würziger TOMATEN- FISCH-EINTOPF

Rezept auf Seite 22



FÜR LIEBE GÄSTE



Köstliche Variationen

Anstelle von Seelachsfilet können Sie nach Belieben auch Wolfsbarsch oder Dorade mit der Kräuter-Nusskruste gratinieren. Wer mag, kann die Pappardelle auch selbst zubereiten (Rezept siehe Seite 59).

SEELACHSFILET
mit Kräuter-Nusskruste auf
Pappardelle mit Bohnen

Seelachsfilet mit Kräuter-Nusskruste auf Pappardelle mit Bohnen

Filetto di pesce in crosta di erbe e noci, pappardelle e fagiolini

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Thymian)
- 50 g Haselnusskerne
- 30 g Semmelbrösel
- 160 g weiche Butter
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 4 Stücke Seelachsfilet (ohne Haut, à ca. 180 g)
- 500 g grüne Bohnen
- 400 g Pappardelle
- 1 Schalotte
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 150 ml Weißwein
- 150 ml Fischfond
- 200 g Sahne
- 1 EL Speisestärke
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen bzw. Spitzen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken. Die Haselnusskerne ebenfalls fein hacken. Knoblauch, gehackte Kräuter, Nüsse sowie Semmelbrösel mit 125 g Butter und dem Senf verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2 Fischstücke waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In eine Auflaufform legen und jeweils mit der Kräuter-Nuss-Butter bestreichen. Im vorgeheizten Ofen 12–15 Minuten backen.

3 Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser in 6–8 Minuten bissfest garen. Pappardelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

4 Für die Soße die Schalotte schälen, fein würfeln und in einem kleinen Topf in heißem Öl glasig dünsten. Wein, Fond und Sahne dazugeben, alles aufkochen und etwas einkochen lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit abbinden. Zitronenschale und -saft dazugeben und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit einem Stabmixer aufschäumen.

5 Pappardelle und Bohnen in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und in der restlichen Butter schwenken. Gratierten Fisch aus dem Ofen nehmen. Pasta-Bohnen-Mischung auf Teller verteilen, jeweils 1 Stück Fisch daraufsetzen und alles mit der Zitronen-Weißwein-Soße beträufeln. Das Gericht mit übrigen Kräutern garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Spaghetti mit Muscheln

Spaghetti cozze e vongole



FÜR 4 PERSONEN

- 2 kg Mies- und Venusmuscheln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 400 g Spaghetti
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 getrockneter Peperoncino
- 200 ml Weißwein
- 4 Stiele Petersilie
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Muscheln unter kaltem Wasser gründlich waschen und putzen, dann abtropfen lassen. Geöffnete oder beschädigte Exemplare entfernen. Knoblauch

und Schalotte schälen und beides fein würfeln. Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Schalotte darin andünsten. Den getrockneten Peperoncino grob zerstoßen und dazugeben. Muscheln ebenfalls dazugeben, mit dem Weißwein ablöschen und abgedeckt 3–4 Minuten garen, ggf. noch ungeöffnete Exemplare entsorgen. Alles ohne Deckel 2–3 Minuten weitergaren, dann etwas vom Nudelkochwasser dazugeben und den Sud mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und mit dem Muschelzug vermengen. Pasta auf Teller verteilen und mit Petersilie garniert servieren.



Muscheln richtig verarbeiten

Das Wichtigste: Vor dem Kochen müssen bereits geöffnete – wenn auch nur leicht – und beschädigte Muscheln aussortiert und entsorgt werden, sie können verdorben sein.

Dann Pocken und Kalkreste mit einem Messer abkratzen und Barthaare entfernen. Unter kaltem Wasser gut waschen. Venusmuscheln für 30–60 Minuten in Salzwasser einlegen, damit sie Sand und andere Fremdkörper ausspucken. Nach dem Garen geschlossene Exemplare ebenfalls entfernen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Grillplatte mit Fisch, Meeresfrüchten und Kräutermayonnaise

Grigliata di pesce e frutti di mare con maionese alle erbe

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Stiele Petersilie
- 3 Stiele Minze
- 1-2 Stiele Zitronenmelisse
- 100 g Joghurt
- 100 g Mayonnaise
- 4-5 EL Biozitronensaft
- 1 Prise Zucker
- 300 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 200 g Kabeljaufilet (ohne Haut)
- 200 g Tintenfischtuben (küchenfertig)
- 5-6 EL natives Olivenöl extra
- 200 g Garnelen (küchenfertig)
- 500 g Miesmuscheln
- 3-4 EL Weißwein
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. 2/3 davon in einer Schüssel mit Joghurt und Mayonnaise verrühren und alles mit 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bis zur Verwendung kalt stellen.

2 Lachs, Kabeljau und Tintenfischtuben waschen und trocken tupfen. Alles dünn mit Öl bestreichen und leicht pfeffern. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und mit 1 EL Öl in eine Grillschale geben. Die Muscheln gründlich unter fließendem kaltem Wasser waschen, putzen und ebenfalls in eine Grillschale geben, dabei bereits geöffnete Exemplare entsorgen. Muscheln mit dem Wein beträufeln, die Schale abdecken und die Muscheln

auf dem heißen Grill in ca. 12 Minuten garen, dabei gelegentlich wenden. Noch geschlossene Exemplare entsorgen.

3 Lachs und Kabeljau ebenfalls auf den heißen Grill legen und auf jeder Seite ca. 5 Minuten grillen. Die Grillschale mit den Garnelen 6-8 Minuten auf den Grill geben, die Garnelen zwischendurch einmal wenden. Zuletzt die Tintenfischstücke auf den Grill geben und in ca. 3 Minuten bräunen.

4 Das Grillgut auf einer Platte anrichten, mit Zitronensaft und Salz würzen, mit den übrigen Kräutern bestreuen und mit der Kräutermayo servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



FÜR 4 PERSONEN

- 2 rote Spitzpaprikaschoten
- 2 grüne Spitzpaprikaschoten
- 250 g Eiertomaten
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Stiele Thymian
- 2 Stiele Petersilie
- 2 rote Zwiebeln
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 4 Wolfsbarschfilets
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Paprikaschoten, Tomaten und Kräuter waschen. Paprikaschoten und Tomaten putzen, Paprika in kleine Stücke schneiden, Tomaten halbieren. Kräuter trocken schütteln. Nadeln und Blätter abzupfen und hacken. Zwiebeln schälen und grob würfeln. 2/3 der Kräuter und übrige vor-

bereitete Zutaten mit 2 EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung in einer Grillschale verteilen und auf dem heißen Grill ca. 10 Minuten garen.

2 Wolfsbarschfilets waschen, trocken tupfen und die Haut jeweils 3- bis 4-mal leicht einschneiden. Filets mit dem übrigen Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf den Grill legen und von beiden Seiten jeweils in 3-4 Minuten goldbraun grillen. Fisch auf das Gemüse setzen. Das Gericht mit den übrigen Kräutern bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

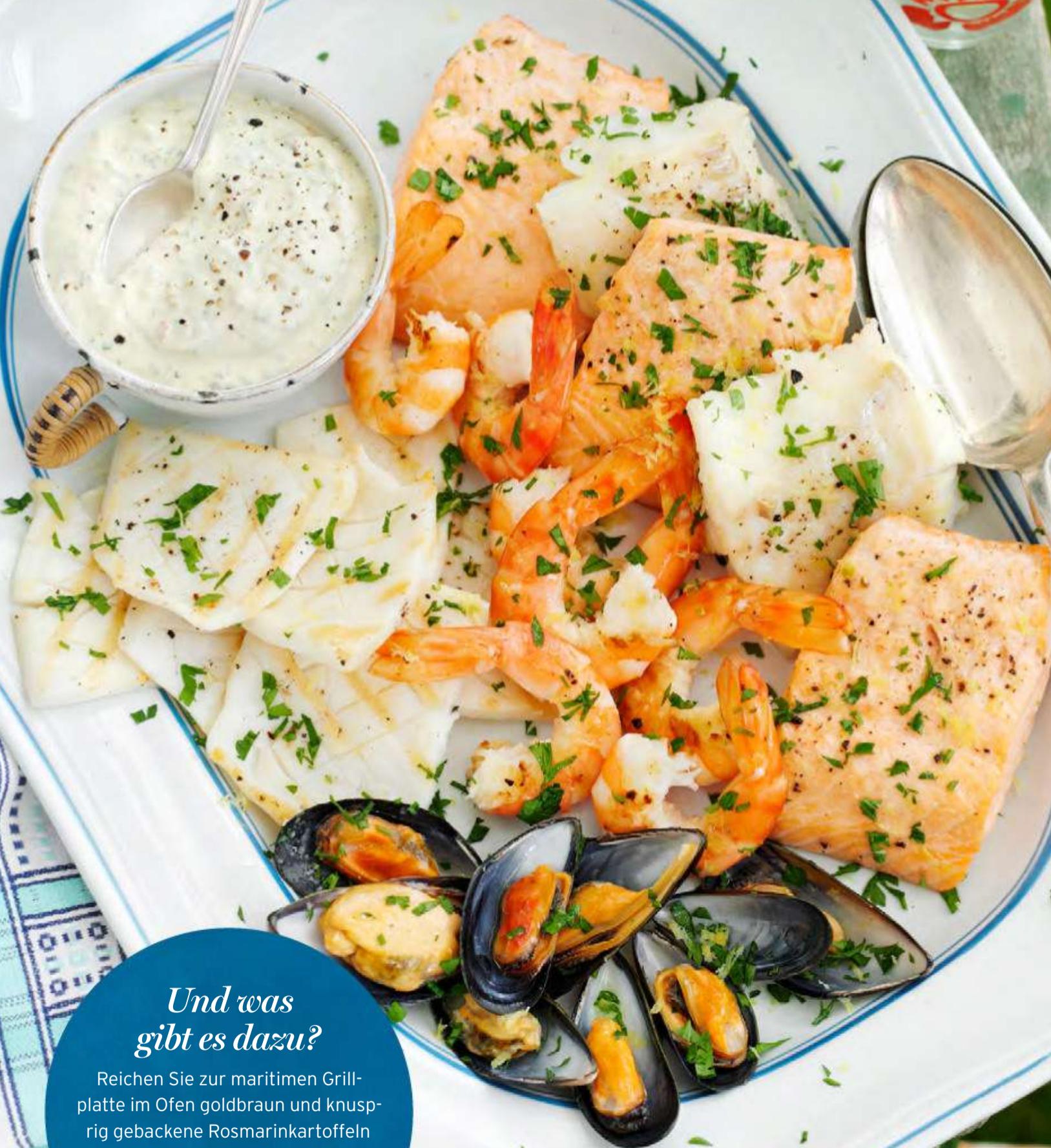


Fisch richtig filetieren & entgräten

Fisch mit einem scharfen Filetiermesser hinter der Bauchflosse an den Kiemen schräg zum Kopf einschneiden und von dort die Fischfilets entlang der Mittelgräte mit leicht angewinkelten Klinge Richtung Schwanzflosse lösen. Von den Filets Flossen, Schwanz und Bauchgräten entfernen, dickere Gräten im Fleisch einzeln mit einer Pinzette herausziehen. Dafür mit den Fingern entgegen der Wuchsrichtung über das Filet streichen und die so ertasteten Gräten mit der Wuchsrichtung herauslösen. Zum Enthäuten die Stücke auf die Hautseite legen, das Schwanzende festhalten und die Filets von dort nach vorn herunterschneiden.

GRILLPLATTE

mit Fisch, Meeresfrüchten
und Kräutermayonnaise



*Und was
gibt es dazu?*

Reichen Sie zur maritimen Grillplatte im Ofen goldbraun und knusprig gebackene Rosmarinkartoffeln oder ein paar mit selbst gemachter Kräuterbutter bestrichene, geröstete Ciabattascheiben.

HERRLICH FRISCH



Mit selbst gemachtem Pesto

Die würzige Kräuterpaste ist fester Bestandteil der italienischen Küche und unglaublich vielfältig. Lesen Sie auf Seite 64/65, wie Sie Pesto kostengünstig variieren und auch Gemüsereste gut verarbeiten.

SPAGHETTI
*mit Pesto, Sommergemüse
und gebratenem Lachs*

Spaghetti mit Pesto, Sommergemüse und gebratenem Lachs

Spaghetti al pesto con verdure estive e salmone

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bund Basilikum**
3 Knoblauchzehen
50 g geröstete, gesalzene Pistazienkerne
13 EL natives Olivenöl extra
50 g frisch geriebener Parmesan
1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
2 Zweige Rosmarin
1 Zucchini
1 Aubergine
1 rote Paprikaschote
400 g Spaghetti
4 Stücke Lachsfilet (ohne Haut, à 200 g)
50 g Mehl
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Einige

zum Garnieren beiseitelegen. Knoblauchzehen schälen. 1 Zehe grob hacken, die übrigen in feine Scheiben schneiden. Die Pistazienkerne grob hacken. Basilikum mit gehacktem Knoblauch, Pistazienkernen und 8 EL Olivenöl fein mixen. Parmesan und Zitronenschale unterrühren und alles mit etwas Pfeffer abschmecken.

2 Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Zweige etwas kleiner zupfen. Zucchini, Aubergine und Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, vorbereitetes Gemüse, in Scheiben geschnittenen Knoblauch und Rosmarin darin rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Lachsfiletstücke waschen, trocken tupfen, rundum mit Zitronensaft und

etwas Salz würzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite in 4–5 Minuten goldbraun braten. Er sollte im Innern noch etwas glasig sein.

4 Die Spaghetti abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen, und wieder zurück in den Topf geben. Das Pesto bis zur gewünschten Konsistenz mit etwas Kochwasser verrühren und mit den tropfnassen Spaghetti vermengen. Gemüsewürfel vorsichtig unterrühren. Pasta und Lachs auf Tellern anrichten. Das Gericht mit dem restlichen Basilikum garnieren und sofort servieren.

TIPP: Wer möchte, serviert zur Pasta anstelle von Lachsfilet 4–5 scharf angebratene Riesengarnelen pro Person.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Frittierter Tintenfisch

Calamari fritti



FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg Tintenfische**
3 EL Mehl
2 Eiweiß
80 g Panko- oder Semmelbrösel
reichlich Sonnenblumenöl zum Frittieren
1 roter Peperoncino
1 TL 5-Gewürze-Pulver
1-2 TL Biozitronensaft
etwas grobes Meersalz

1 Die Tintenfische putzen (siehe rechts), waschen und trocken tupfen. Tentakel abtrennen, die Tuben in breite Streifen schneiden. Nach Belieben einige Stücke

kreuzweise leicht einritzen. Tintenfischstücke und -tentakel im Mehl wenden und portionsweise durch das verquirlte Eiweiß ziehen. Mit Panko panieren und in reichlich heißem Öl (ca. 170 °C) in jeweils 2–3 Minuten knusprig ausbacken.

2 Peperoncino waschen, putzen und fein würfeln. Tintenfischstücke auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz, 5-Gewürze-Pulver und Peperoncino würzen, mit Zitronensaft beträufelt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Tintenfisch richtig säubern

Zunächst den Tintenfischkopf mitsamt Innereien aus den Tuben ziehen. Die Tentakel am Kopf knapp hinter den Augen abschneiden und, falls vorhanden, das Geiss aus dem Ring drücken, der die Beine zusammenhält. Die Tentakel unter fließendem, kaltem Wasser abspülen. Das feste, durchsichtige Chitin-Rückgrat aus den Tuben ziehen und entsorgen. Die Tuben unter fließendem, kaltem Wasser innen und außen gut abspülen, dabei auch die dunkle Haut abziehen.



Safranrisotto mit Meeresfrüchten

Risotto allo zafferano con frutti di mare

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g rohe Garnelen mit Schale
- 1 Döschen Safran (0,1 g)
- 700 ml heiße Gemüsebrühe
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 250 g Risottoreis
- 200 ml trockener Weißwein
- 2 Stiele Dill
- 100 g Tintenfischringe (küchenfertig)
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- 2 EL kalte Butter
- 2-3 EL Biozitronensaft
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Garnelen schälen, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Den Safran in ca. 100 ml heiße Brühe röhren und etwas ziehen lassen.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Garnelen darin kurz anbraten. Dann wenden und auf der zweiten Seite eben-

falls anbraten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.

3 Das restliche Öl in den Topf geben, 2 Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Den Risottoreis unterrühren und 1-2 Minuten glasig dünsten. Alles mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Etwas heiße Gemüsebrühe in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren verkochen lassen. Safranbrühe und übrige Brühe nach und nach dazugeben, immer wieder unter Rühren verkochen lassen, bevor weitere Flüssigkeit dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in 15-18 Minuten bissfest garen.

4 Dill waschen, trocken schütteln und die feinen Spitzen abzupfen. Tintenfischringe waschen, trocken tupfen und mit den Garnelen unter das Risotto mengen. Alles weitere 1-2 Minuten köcheln lassen. Parmesan und kalte Butter unter das Risotto rühren und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Dill anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Würziger Tomaten-Fisch-Eintopf

Zuppa di pesce al pomodoro

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 roter Peperoncino
- 2 rote Paprikaschoten
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Piment d'Espelette
- 100 ml Weißwein
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 200 g passierte Tomaten (Dose)
- 500 ml Fischfond
- 200 g Tintenfischringe
- 400 g Kabeljaufilet (ohne Haut)
- 150 g ausgelöstes Miesmuschelfleisch
- 2 Stiele Petersilie, gehackt
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Peperoncino waschen, entkernen und hacken. Paprikaschoten waschen, entkernen und klein schneiden. Kartoffeln, schälen, waschen und grob klein schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, vorbereitete Zutaten darin 6-7 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen und mit dem Weißwein ablöschen. Diesen etwas verkochen lassen, dann stückige und passierte Tomaten dazugeben. Alles mit dem Fond auffüllen, ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

2 Tintenfisch, Kabeljau und Muschelfleisch waschen und trocken tupfen. Kabeljau in 2-3 cm große Stücke schneiden. Alles zum Eintopf geben, diesen abgedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann weitere 5 Minuten offen garen. Den Tomaten-Fisch-Eintopf auf Teller geben und mit der Petersilie bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Digital lesen UND SPAREN!

Lesen Sie unser Magazin als E-Paper – wann und wo Sie wollen – und sichern Sie sich viele Vorteile

JETZT FÜR
NUR 1 EURO
TESTEN*



Bestell-NR: LG22EPA



www.landgenuss-magazin.de/E-Paper-Probeabo

* Nach 1 Ausgabe direkt ins Jahresabo (29,90 Euro für 8 Ausgaben) wechseln.
** Bezogen auf die einmalige Testausgabe für 1 Euro. Im E-Paper-Abo sparen Sie mit jeder Ausgabe 25 Prozent im Vergleich zum gedruckten Magazin.

Gut für die Umwelt:
Sie reduzieren den Papierverbrauch erheblich

Gut fürs Konto:
Sie sparen 78 Prozent im Vergleich zum gedruckten Magazin**

Gratis-Extra:
Als E-Paper-Nutzer:in erhalten Sie mit jeder Ausgabe exklusiv weitere LandGenuss-Rezepte

Fotos: AdobeStock/sonyakamoz (1); Archiv (1)

Kreativ

Lassen Sie beim Servieren der Getränke Ihrer Fantasie freien Lauf und verwenden Sie statt normaler Gläser Einmachgläser, reichen Ihren Gästen Bügelflaschen, garnieren mit Obstspießen oder verwenden Makkaroni als umweltfreundliche Trinkhalme.

MINZ-ZITRONENLIMONADE

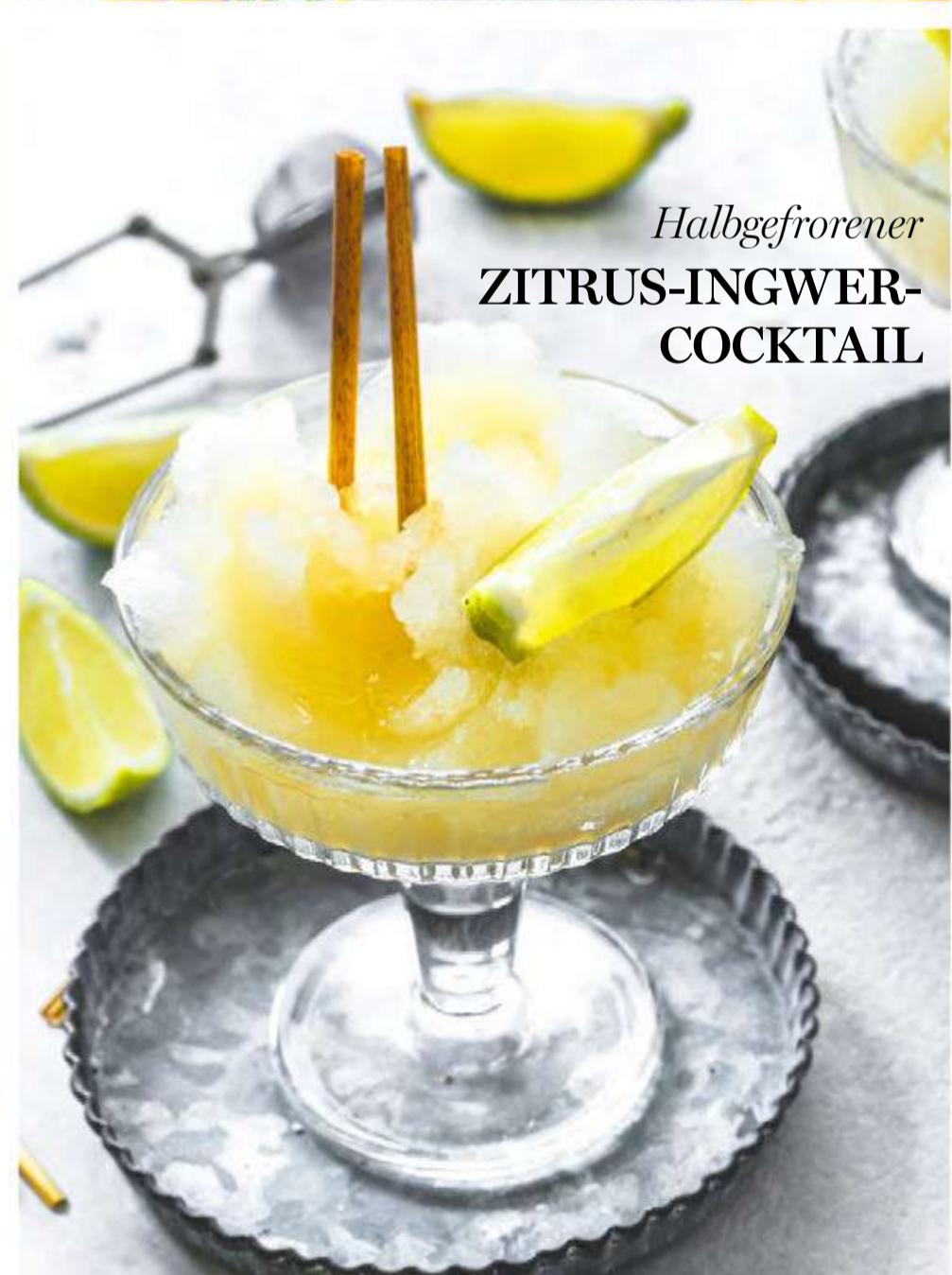
Rezept auf Seite 26

Salute!

Kommen Sie an unsere reichlich gefüllte Bar, wir haben sechs fruchtige **Sommergetränke** für Sie gemixt! Ob mit Alkohol oder ohne, hier wird jeder Gaumen erfrischt



Alle Rezepte auf Seite 27



Herrlich spritzig



Gut gekühlt

Für einen tollen Hingucker und praktische Kühlung des Getränks, ohne es zu verwässern, sorgen eingefrorenes Obst oder Beeren. Geputzt und bei Bedarf gewürfelt mit etwas Abstand auf einem Blech 4–5 Stunden tiefkühlen und statt Eiswürfeln verwenden.

Brombeer-Eistee

Tè freddo alle more

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 350 ML)

- 300 g Brombeeren zzgl. einige mehr zum Garnieren**
- 15 g loser Früchtetee**
- 40 g Zucker**
- 1 Biozitrone**
- 12 Eiszapfen**

Die Brombeeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Brombeeren, Früchtetee und 500 ml Wasser in einem Topf aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen, dann mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Die Mischung mit dem Zucker süßen und abkühlen lassen. Die abgekühlte Brombeer-Tee-Mischung in einer Karaffe mit 500 ml kaltem Wasser verrühren. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, dann in Scheiben schneiden und in die Karaffe geben. Den Eistee mindestens 3 Stunden kalt stellen. Jeweils 3 Eiszapfen und ein paar Brombeeren auf die 4 Gläser verteilen und mit dem kalten Eistee auffüllen. Den Eistee sofort genießen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten**
zzgl. 3 Stunden Kühlzeit



Minz-Zitronenlimonade

Limonata alla menta

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 350 ML)

- 2 Biozitronen**
- 100 g Zucker**
- 1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt**
- einige Minzblättchen**
- einige Eiszapfen, nach Belieben**

Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. 1 Zitrone ungeschält achteln und mit Zucker und 100 ml Mineralwasser in einem leistungsstarken Standmixer fein mixen. Die Mischung 2 Stunden kalt stellen. Den Zitronenmix durch ein Sieb in eine Karaffe gießen. Mit dem restlichen kalten Mineralwasser auffüllen. Übrige Zitrone in Scheiben schneiden und mit den Minzblättchen in die Karaffe geben. Die Limonade nach Belieben mit Eiswürfeln in die Gläser füllen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit



Wassermelonen-Tonic

Drink all'anguria

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 300 ML)

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

Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. 1 Limette in 8 Scheiben schneiden, die Schale der übrigen Limette abreiben und die Frucht auspressen. Die Wassermelone in Stücke schneiden und entkernen, ca. 200 g Wassermelone abwechselnd mit den Limettenscheiben auf kleine Holzspieße spießen. Restliche Wassermelonenstücke schälen, mit Limettenschale, -saft und Aloe-vera-Saft in einem Standmixer fein pürieren. Das Fruchtpüree auf die 4 Gläser verteilen und mit dem Tonicwater aufgießen. Die Getränke mit je 1 Fruchtspieß garnieren und sofort servieren.

TIPP: Für eine wunderbare zusätzliche Frische sorgt etwas Limoncello. Pro Glas ca. 40 ml hinzugeben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



Bellini-Bowle

Punch Bellini

FÜR 8 GLÄSER (À CA. 200 ML)

- 6 Pfirsiche**
- 400 ml Pfirsichnektar, gut gekühlt**
- 3 Zweige Rosmarin**
- 1 Mango**
- 600 ml Prosecco, gut gekühlt**
- einige Eiszapfen**

Die Pfirsiche waschen, entsteinen und in Würfel schneiden. Würfel von 4 Pfirsichen mit dem Pfirsichnektar pürieren. Das Püree in ein Bowlengefäß geben. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und dazugeben. Alles im Kühlschrank 2 Stunden durchziehen lassen. Die Mango schälen, vom Stein befreien und in Würfel schneiden. Diese und die restlichen Pfirsichwürfel zum Püree geben. Mit Prosecco auffüllen. Mit Eiswürfeln servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit



Kirsch-Bananen-Milchshake

Milkshake ciliegia e banana

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 400 ML)

- 1 l Milch, gut gekühlt**
- 200 ml Kirschnektar, gut gekühlt**

- 250 g Vanilleeis**
- 2 reife Bananen**
- 1 TL Vanillezucker**

400 ml Milch, Kirschnektar und Vanilleeis in einen Standmixer geben und fein mixen. Den Kirschshake gleichmäßig auf die 4 Gläser verteilen. Den Mixbehälter reinigen. Die restliche Milch, die geschälten Bananen in groben Stücken und den Vanillezucker ebenfalls im Mixer sehr fein pürieren. Den Bananenshake mithilfe eines Löffels auf den Kirschshake geben und das Getränk sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



Halbgefrorener Zitrus-Ingwer-Cocktail

Cocktail semifreddo di agrumi e zenzero

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 300 ML)

- 40 g Ingwer**
- 6 Biolimetten**
- 400 ml Zitronenlimonade, gut gekühlt**
- 120 ml Gin, gut gekühlt**
- 100 ml Limoncello, gut gekühlt**
- 40 g brauner Zucker**
- 800 g Eiszapfen**

Den Ingwer schälen. Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. 5 Limetten auspressen, den Saft mit Ingwer, Zitronenlimonade, Gin, Limoncello, Zucker und Eiswürfeln in einem leistungsstarken Standmixer mixen. Den halbgefrorenen Cocktail auf die 4 Gläser verteilen. Übrige Limette in Spalten schneiden. Die Drinks damit garnieren und genießen.

TIPP: Der Cocktail ist auch ein tolles Sommerdessert für Erwachsene.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



Sommerdrinks RATGEBER

Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps und verraten Tricks
für genussvolle Erfrischungen an heißen Tagen. Salute!

EISGEKÜHLTE SCHÖNHEITEN

Mit Eiswürfeln, in denen sich schöne essbare Blüten verbergen, werden Ihre Sommerdrinks zum Hingucker. Ungespritzte Blüten aus dem Garten oder vom Wochenmarkt in Eiswürfelbehälter geben, mit Wasser auffüllen und 5 Stunden durchgefrieren lassen.



KRÄUTERKICK

Kleine Stiele oder einzelne Blättchen bzw. Nadeln von Basilikum, Minze, Zitronenmelisse, Rosmarin oder Thymian auf der Tischkante leicht anklopfen, damit sich die Aromen besser entfalten können. Dann als krönenden Abschluss ins Getränk geben.



DIE SONNE CAPRIS



Wer italienischen Limoncello in bester Qualität probieren möchte, der muss nach Capri reisen. Die bezaubernde Insel ist seit über 100 Jahren die Heimat von Limoncello di Capri. Die traditionsreiche Marke stellt ihren Limoncello bis heute in Handarbeit und aus ganz besonderen

Zitronen her: Die „Ovale di Sorrento“ wachsen ausschließlich in der Region Sorrent und zeichnen sich durch eine intensiv duftende Schale, ein besonders saftiges und säuerliches Fruchtfleisch und einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen aus. Zudem werden für Limoncello di Capri garantiert ungespritzte Früchte verwendet. Das ist wichtig, weil mindestens 250 Gramm davon pro Flasche verarbeitet werden. Nicht in die Flasche kommen dagegen Farbstoffe, Konservierungsmittel, Stabilisatoren oder zusätzliche Aromen. Der Likör schmeckt pur, als Aperitif mit Tonic oder als Spritz mit Prosecco. 700-ml-Flasche für ca. 15 Euro. www.limoncello.com/de



FÜRS GARTENFEST

Aromatisiertes Wasser, Limonaden & Co. werden im hübschen Getränkespender „Makiya“ aus Glas mit Zapfhahn aus Kunststoff von Loberon zum Blickfang. Er fasst ca. 3 Liter Ihres Lieblingsgetränks. Ca. 35 Euro, erhältlich unter www.loberon.de



RESTEVERWERTUNG

Werfen Sie sehr reifes Obst, leicht angedrückte Beeren, schlappen Salat und leicht angewelkte Kräuter nicht gleich weg, sondern nutzen Sie sie für Smoothies, Säfte oder Bowlen. Für Smoothies die reifen Zutaten mit Wasser, etwas Saft, Joghurt oder Milch auffüllen und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Für Bowle mit Prosecco, Weißwein und Eiswürfeln auffüllen und genießen.

WIE BLEIBEN GETRÄNKE KALT?

Geben Sie die Flaschen in eine Wanne (z. B. die Getränkewanne „The Royal Oak“ von Torquato, ca. 55 Euro, www.torquato.de) mit kaltem Wasser, Eiswürfeln und Salz. Für eine kurzfristige Kühlung die Flaschen mit nassen Tüchern umwickeln.



STILVOLL & ELEGANT

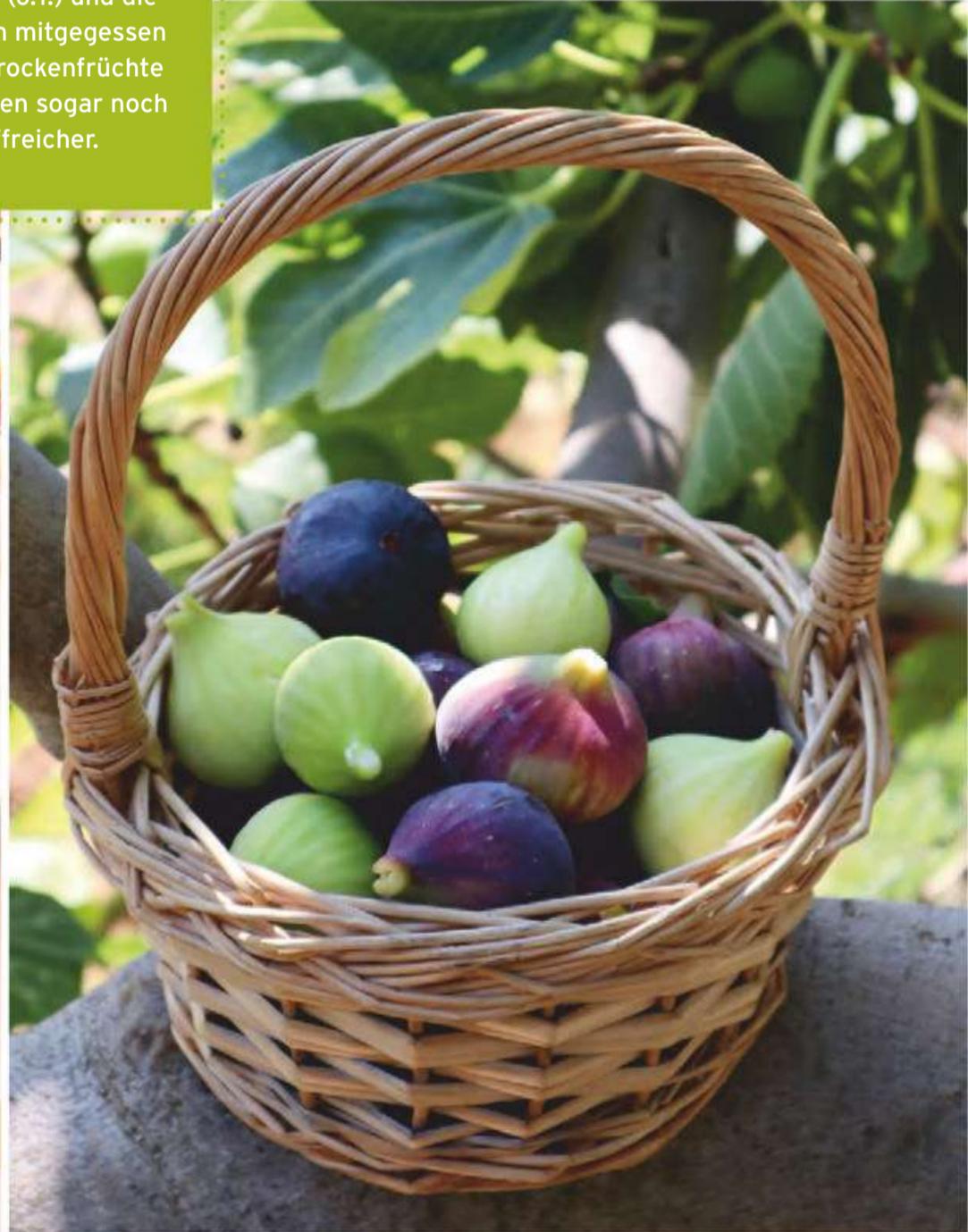
Während in Mailand der Aperitivo an den Bistros kommt und in Marseille mit einem Apéro angestoßen wird, beginnt bald in New York auf spritzige Art die Happy Hour. Allen Genussmomenten gemein ist der prickelnde Vorgesmack auf die wolkenlosen Stunden, die die schönste Jahreszeit immer im Gepäck hat. Tagträume nehmen mit dem Klimmen der Eiswürfel eine neue Gestalt an und der warme Wind lässt Hochgefühle aufsteigen. Die Motive der Kollektionen „Sommerrausch“ und „Sommertau“ von Ritzenhoff begleiten diese fantastischen Gedankenreisen, die über alle Ozeane hinweg stets das gleiche Ziel haben – eine Verlängerung der glücklichen Mußestunden. Die außergewöhnlichen, kunstvollen Dekore der Aperitifgläser werden von internationalen Künstlern entworfen. Die Gläser sind auch in Sets erhältlich. Preis je Glas ca. 20 Euro, www.ritzenhoff.de





Zarte Früchte

Klassiker sind die lilafarbenen Feigen (o.l.). Die feinen gelben Kerne (o.r.) und die Schale können mitgegessen werden. Als Trockenfrüchte (u.l.) sind Feigen sogar noch nährstoffreicher.



GESUND ALL'ITALIANA

Dieses Mal: Feigen

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



Schon die alten Römer wussten die Früchte des Feigenbaums zu schätzen. Insbesondere ihre lange Haltbarkeit als Trockenobst hat die Feige zu einem beliebten Lebensmittel in allen Bevölkerungsschichten werden lassen. Römische Seefahrer und Soldaten erfreuten sich neben ihrem guten Geschmack besonders an ihrer heilenden Wirkung. Die Farbpalette der Feigen ist breit, klassischer Weise haben sie eine dunkellila gefärbte Schale. Aber es gibt auch grüne, weiße, schwarze, gelbe und bräunliche Exemplare. Das Fruchtfleisch ist bernstein- bis erdbeerfarben mit feinen gelben Samenkörnern. Diese Kernchen sind essbar, mehr noch, sie sind sogar gesund und wirken durch ihre Ballaststoffe verdauungsfördernd. Gegen Verstopfung kann es helfen, getrocknete Feigen über Nacht in Wasser einzugehen und am nächsten Morgen vor dem Frühstück mitamt des Einweichwassers zu verzehren. Verstopfungen sind eine häufige Ursache von Hämorrhoiden – regelmäßig gegessen, können Feigen auch hier das Leid merklich lindern.



Feigen sind ein Superfood, sie sind reich an Vitaminen und gute Lieferanten von Kalium, Kalzium, Magnesium sowie Eisen. Sie enthalten verdauungsfördernde Enzyme, sättigende Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, sogenannte Antioxidantien. Das in Feigen enthaltene Vitamin A (Retinol) hat eine positive Wirkung auf die Haut, die Schleimhäute und fördert die Sehkraft, die B-Vitamine sowie der Mineralstoff Kalium sind wichtig für die Nerven und den Stoffwechsel. Außerdem enthalten Feigen Folsäure, die essenziell für die Zellteilung und Blutbildung ist. Das Vitamin K kommt im gesunden Doppeldeck mit Kalzium in der Feige daher. Das Duo tut den Knochen gut, indem es diese stärkt und dem Knochenabbau vorbeugt. Da sie neben den Vitaminen auch

Zink enthalten, stärken Feigen die körpereigenen Abwehrkräfte. Wer unter Warzen leidet und einen eigenen Feigenbaum besitzt, der kann den Milchsaft der unreifen Früchte als Tinktur auftragen und damit die lästigen Hautwucherungen behandeln. Da getrocknete Feigen das Wasser entzogen wird, steigt der Nährstoffanteil gegenüber frischen Feigen noch an. Das gilt jedoch auch für den Zucker. Dieser besteht zu einem Großteil aus Fruchtzucker, welcher den Blutzuckerspiegel weniger schnell ansteigen lässt. So bleiben auch getrocknete Feigen trotz ihres gesteigerten Kaloriengehalts sehr gesunde Früchte, die auf Ihrem Speiseplan stehen sollten.



Da frische Feigen nicht sehr lange haltbar sind, sollten sie zeitnah nach dem Kauf verzehrt werden. Der richtige

Reifegrad lässt sich bestimmen, wenn Feigen auf leichten Fingerdruck etwas nachgeben und einen angenehmen Duft verströmen. Die Schale sollte noch ein wenig fest sein, damit die Früchte nicht schon matschig gekauft werden. Die empfindlichen Früchte können einen Tag, im Kühlschrank auch zwei, gelagert werden, dabei sollten sich die einzelnen Exemplare nicht berühren. Getrocknete Feigen können auch auf Vorrat gekauft werden, da sie lange haltbar sind. Achten Sie jedoch darauf, ungeschwefelte Exemplare zu kaufen, die keinen zusätzlichen Zucker enthalten. Beide Informationen entnehmen Sie der Etikettierung. Ein weißer Belag ist bei getrockneten Feigen ganz normal. Dieser entsteht durch kristallisierten Zucker, der sich auf der Fruchthaut absetzt. Vor dem Verzehr oder der weiteren Verarbeitung sollten frische Feigen immer gründlich gewaschen, trocken geschüttelt und abgetupft werden. Die Früchte können nach dem Entfernen des Stilansatzes im Ganzen mit Schale verzehrt werden oder es wird nur das Fruchtfleisch herausgelöst. Buon appetito!

3 TOP-INFOS ÜBER FEIGEN

DARMSCHMEICHLER

Das Innere der Feigen ist mit feinem Fruchtfleisch gefüllt, das von kleinen Kernen durchzogen ist. Diese enthalten verdauungsfördernde Ballaststoffe. Ein tägliches Frühstück mit Feigen kann helfen, die Darmtätigkeit zu fördern. Hierzu sind Trockenfeigen gut geeignet. Sie können im Müsli, in Joghurt oder als Smoothie verzehrt werden. So können Feigen gegen Verstopfung und Hämorrhoiden helfen.

ENERGIEBOMBE

Feigen eignen sich hervorragend als gesunder Energiesnack zwischen durch. Neben den enthaltenen Kohlenhydraten im Form von Fruchtzucker fördert besonders ihr hoher Magnesiumanteil die Zellregeneration und den Energiehaushalt. Als Snack für unterwegs eignen sich besonders die unempfindlichen Trockenfeigen.

EISENLIEFERANT

Feigen sind reich an Eisen, das macht sie besonders für Vegetarier:innen und Frauen zu einem sehr wertvollen Nahrungsmittel, das die Blutbildung und damit auch den Sauerstofftransport unterstützt. Naschen ist hier ausdrücklich erlaubt!



Die Feigenschale ist besonders reich an Vitaminen



Pikante Feigencrostata mit Ziegenkäse

Crostata salata di fichi e caprino

FÜR 1 KUCHEN (Ø CA. 30 CM)

- 150 g Dinkelvollkornmehl**
- 150 g Weizenmehl (Type 550)**
- zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 200 g kalte Butter in Stückchen**
- 3 Eigelb**
- 250 g Ziegenfrischkäse**
- 2 EL Sahne**
- 1 rote Zwiebel**
- 400 g Feigen**
- 2 Stiele Thymian**
- 2 EL Balsamicoessig**
- 2 EL flüssiger Honig**
- 1 EL Leinsamen**
- 1 EL Sonnenblumenkerne**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Für den Teig beide Mehlsorten, Butter, 1 Eigelb und 1/2 TL Salz rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas eiskaltes Wasser oder mehr Mehl unterkneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Für den Belag den Ziegenkäse in einer Schüssel mit 1 Eigelb und der Sahne cremig verrühren. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Feigen waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Thymian waschen

und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø ca. 33 cm) ausrollen und auf das vorbereitete Blech legen. Den Teig gleichmäßig mit der Creme bestreichen, dabei ringsum einen 3 cm breiten Rand frei lassen. Die Creme mit Zwiebel und Feigen belegen, mit Thymian bestreuen, mit Essig und Honig beträufeln, den Teigrand dann rundherum leicht über den Belag klappen.

4 Übriges Eigelb mit 1 EL Wasser verrühren und den Teigrand damit bestreichen. Leinsamen sowie Sonnenblumenkerne auf den Teigrand streuen und die Crostata im vorgeheizten Ofen in ca. 35 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Crostata aus dem Ofen nehmen und noch warm oder abgekühlt servieren.

TIPP: Für etwas mehr Frische können Sie 1 Bund Rucola mit Essig und Olivenöl vermengen und kurz vor dem Servieren mittig auf die Crostata geben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit

Feigen-Smoothie

Smoothie di fichi

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML)

- 6 Feigen**
- 2 Pfirsiche**
- 300 g Joghurt**
- 250 ml Milch**
- 250 ml Bioorangensaft**
- 3-4 EL flüssiger Honig**
- 2-4 EL Biozitronensaft**

1 Feigen und Pfirsiche waschen. Die Pfirsiche halbieren, entsteinen und klein schneiden. Die Feigen vom Stielansatz befreien und ebenfalls klein schneiden.

2 Die Früchte mit Joghurt, Milch und Orangensaft in einen Standmixer geben und pürieren. Den Feigen-Smoothie mit etwas Honig sowie Zitronensaft abschmecken und erneut durchmixen, dann auf die 4 Gläser verteilen und servieren.

TIPP: Anstelle von Joghurt können Sie für den Smoothie auch Buttermilch verwenden. So wird er etwas dünnflüssiger und erhält eine säuerliche Note, die toll zu den süßen Früchten passt.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

PIKANTE FEIGENCROSTATA *mit Ziegenkäse*

Darmgesund

Mit diesem Gericht können Sie Ihrer Verdauung Gutes tun. Denn dank Ballaststoffen aus Vollkornmehl, Leinsamen und feinen Feigenkernen kurbelt diese Crostata die Darmtätigkeit an.

RUCOLA- FEIGEN-SALAT

mit Grana-Padano-Dressing



Ein gutes Paar

Nicht nur Feigen sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, auch die im Rucola enthaltenen Senföle sind es. Sie wirken positiv auf die Stoffwechselprozesse im Körper, sind entzündungshemmend und senken den Blutdruck.

Rucola-Feigen-Salat mit Grana-Padano-Dressing

Rucola e fichi con dressing al parmigiano

FÜR 4 PERSONEN

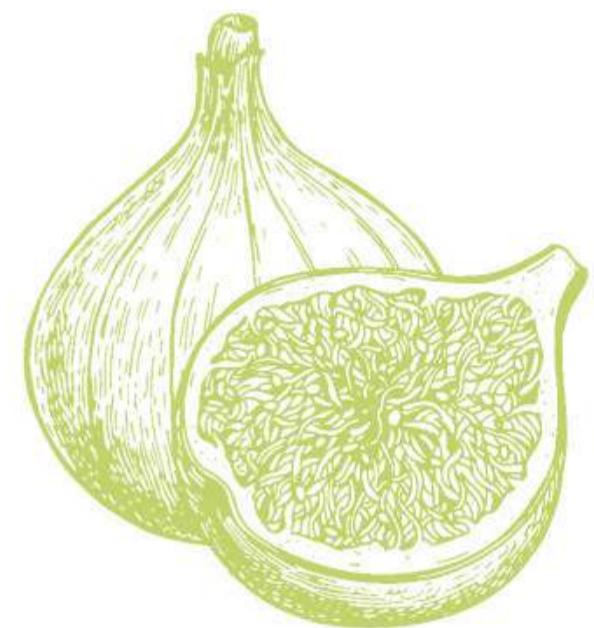
- 125 g Rucola**
- 12 kleine Feigen**
- 30 g Grana Padano**
- 1 TL rosa Pfefferbeeren**
- 2 EL Weißweinessig**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 1 TL flüssiger Honig**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Feigen waschen und halbieren. Den Grana Padano fein reiben. Die rosa Pfefferbeeren in einem Mörser grob zerstoßen.

2 Grana Padano, Essig, Öl, Honig, Salz, Pfeffer und ggf. 1-2 EL Wasser zu einem Dressing verquirlen oder mixen. Rucola und Feigen auf Tellern anrichten und mit dem Grana-Padano-Dressing beträufeln. Den Salat mit den zerstoßenen Pfefferbeeren bestreuen und servieren.

TIPP: Wer cremige Dressings bevorzugt, röhrt den frisch geriebenen Grana Padano unter ca. 150 g Naturjoghurt und schmeckt die Mischung mit 1 Spritzer Bio-Zitronensaft sowie etwas Zucker, Salz und Pfeffer ab. Den Salat wie beschrieben anrichten, damit beträufeln und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Die feinen Kerne enthalten wichtige Ballaststoffe

Pilz-Fettuccine mit Feigen und Lammspießen

Fettuccine funghi e fichi con spiedini di agnello

FÜR 4 PERSONEN

- 750 g gemischte Pilze (z.B. Kräuterseitlinge, Champignons und Shiitake)**
- 4-5 Feigen**
- 2 Knoblauchzehen**
- 3 Zweige Rosmarin**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 400 g Fettuccine**
- 250 g Lammfilets**
- 200 ml Gemüsebrühe**
- 50 g Crème fraîche**
- 1 EL mittelscharfer Senf**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Pilze putzen und je nach Sorte in kleinere Stücke schneiden. Feigen waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosmarinzweige waschen und trocken schütteln, die Nadeln von den Zweigen zupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen.

2 Die Pilze in einer Pfanne in 2 EL Öl rundherum scharf anbraten. Die austretende Flüssigkeit sollte komplett verkochen. Die Pilze salzen und pfeffern. Fettuccine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

3 Lammfilets trocken tupfen, jeweils in ca. 5 Stücke schneiden, diese auf lange Holzspieße stecken. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Spieße darin 4-5 Minuten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren, Knoblauch und Rosmarin dazugeben und kurz mitgaren. Am Ende die Feigen dazugeben und kurz unterschwenken.

4 Brühe, Crème fraîche und Senf verrühren, zu den Pilzen geben und alles aufkochen lassen. Die Fettuccine abgießen, kurz abtropfen lassen und mit der Pilzsoße vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Feigen und Lammspießen anrichten und das Gericht mit dem übrigen Rosmarin garniert servieren.

TIPP: Anstelle von Lammspießen passen auch solche aus Hähnchen sehr gut. Dazu 2 Hähnchenbrustfilets der Länge nach in schmale Streifen schneiden und diese wellenförmig auf lange Holzspieße stecken. Die Spieße wie oben beschrieben braten. Für eine vegetarische Variante können Sie das Fleisch durch in breite Ringe geschnittenen Lauch ersetzen, den Sie mit den Pilzen braten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Obstkuchen mit Kräutern

Klingt im ersten Moment vielleicht komisch, ist aber
ein ganz besonderes Geschmackserlebnis,
das Sie sich auf keinen Fall entgehen lassen sollten!



**FEIGEN-
HIMBEER-TORTE**
mit Honig und Thymian

Rezept auf Seite 41



Lavendel

Schon die alten Römer hatten Lavendel als Heilpflanze auf ihren Eroberungszügen dabei - nicht ohne Grund: Seine ätherischen Öle beruhigen die Nerven und helfen beim Einschlafen. Der Geschmack ist herbbitter und erinnert leicht an Rosmarin.

Aprikosen-Lavendel-Kuchen

Torta di albicocche alla lavanda

FÜR 1 KUCHEN (Ø 24 CM)

- 5 Aprikosen
- 4 Stiele Lavendelblüten
- 250 g weiche Butter
- 220 g Zucker
- 5 Eier
- 400 g Mehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 TL Backpulver
- 100 ml Milch
- 100 g Puderzucker
- 2 TL Biozitronensaft

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Boden einer

Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier belegen. Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und vierteln. Die Lavendelblüten von den Stielen abstreifen und etwa die Hälfte davon fein hacken.

2 Gehackte Blüten mit der Butter und 200 g Zucker cremig rühren. Nach und nach die Eier dazugeben und jeweils gut untermischen. Mehl, Mandeln und Backpulver vermischen und unterrühren, dann die Milch dazugießen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

3 Den Teig in die vorbereitete Springform geben und glatt streichen. Mit

den Aprikosen belegen und diese leicht in den Teig drücken. Alles mit dem restlichen Zucker bestreuen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen in ca. 50 Minuten goldbraun backen. Dann herausnehmen und in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 Den Puderzucker mit dem Zitronensaft glatt rühren. Den Kuchen aus der Springform lösen und auf eine Kuchenplatte setzen, mit dem Zitronenguss beträufeln und mit den übrigen Lavendelblüten garnieren, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Kirschtarte mit Baiser und Rosmarin

Torta di ciliegie meringata al rosmarino

FÜR 1 TARTE (Ø 22 CM)

- 175 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 100 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 60 g Zucker**
- 1 Prise Salz**
- 1 Ei**
- 800 g Kirschen**
- 2 Zweige Rosmarin**
- 1 TL Vanilleextrakt**
- 2 EL Biozitronensaft**
- 75 g brauner Zucker**
- 3 TL Speisestärke**
- 2 Eiweiß**
- 80 g Puderzucker**

1 Mehl, kalte Butter, Zucker, Salz und Ei in einer Schüssel rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas kaltes Wasser oder etwas mehr Mehl einarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen die Kirschen waschen, entstielen und entsteinen. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln abzupfen und fein hacken. Kirschen und Rosmarin mit Vanilleextrakt, Zitronensaft, Zucker und Speisestärke mischen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (Ø 22 cm)

mit etwas Butter fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die Form legen und an Boden und Rand gleichmäßig andrücken. Die Kirschmischung hineingeben und die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken.

4 Eiweiß in einer Schüssel mit dem Puderzucker steif schlagen. Den Eischnee wolzig auf die Kirschtarte streichen und zurück im Ofen unter dem heißen Grill in wenigen Minuten goldbraun gratinieren. Die Kirschtarte auskühlen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

Rosmarin

Sein aromatischer Duft lässt uns vom sonnigen Mittelmeer träumen: Rosmarin punktet mit ätherischen Ölen, Gerb- und Bitterstoffen, die für das einzigartige Aroma sorgen, den Magen beruhigen, den Kreislauf anregen und bei Husten helfen.

Mit zarter Haube



Thymian

Leicht süßlich und würzig-aromatisch schmeckt das Kraut mit den kleinen grünen Blättchen. Sie stecken voller ätherischer Öle, die schleimlösend bei Bronchitis und Husten, verdauungsfördernd, antibakteriell und krampflösend wirken.

APFEL-CROSTATA mit Thymian

Rezept auf Seite 41



Minze

Menthol sorgt für den typischen Geruch und Geschmack der Minze, von der es mehr als 20 verschiedene Sorten gibt. Lose Minze am besten waschen, leicht trocken schütteln und locker in einer Plasiktüte im Gemüsefach des Kühl- schranks lagern.

Kirschkäsekuchen mit Himbeeren und Minze

Cheesecake alle fragole con lamponi e menta

FÜR 1 KUCHEN (Ø 28 CM)

- 125 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
75 g gemahlene Mandeln
50 g gehackte Mandeln
125 g brauner Zucker
1 Msp. Zimtpulver
1 EL Kakaopulver
4 Eier
175 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
2 Stiele Minze
200 g Kirschen
150 g Himbeeren
1 Prise Salz
500 g Quark
75 g Speisestärke
70 g Zucker

1 Mehl, beide Mandelsorten, braunen Zucker, Zimt und Kakaopulver ver- mischen. 1 Ei und die Butter dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (Ø 28 cm) mit Butter fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø ca. 35 cm) ausrollen. Die Form damit auskleiden, dabei auch einen Rand bilden. Überstehenden Teig ggf. abschnei- den. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen, mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten blindbacken. Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Kirschen waschen und entsteinen, Himbeeren verlesen und ggf.

waschen. Jeweils 50 g zum Garnieren beiseitelegen. Übriges Obst mit 1/3 der Minze pürieren. Püree durch ein Sieb streichen. Restliche Eier trennen, Eiweiß mit Salz steif schlagen. Fruchtpüree mit Quark, Eigelben, Stärke und Zucker ver- rühren, den Eischnee unterheben.

3 Den vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen, Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Ofentemperatur auf 170 °C reduzieren. Quarkmasse auf dem Teigboden verstreichen. Den Kuchen im heißen Ofen weitere 25–30 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Kuchen abkühlen lassen, aus der Form lösen und mit übrigen Früchten und rest- licher Minze garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit

Stars auf der Kaffeetafel



Feigen-Himbeer-Torte mit Honig und Thymian

Torta di fichi, lamponi, miele e timo

FÜR 1 TORTE (Ø 20 CM)

- 4 reife Feigen
- 250 g Himbeeren
- 4 Eier
- 90 g Akazienhonig
- 1/4 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- 1 Prise Salz
- 100 g Mehl
- 30 g Speisestärke
- 1/2 TL Backpulver
- 40 g gemahlene Mandeln
- 3 EL flüssige Butter
- 3 Stiele Thymian
- 400 g Sahne, gut gekühlt
- 3 EL Puderzucker
- 2 Pck. Sahnefestiger

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Boden von zwei Springformen (Ø jeweils 20 cm) mit Backpapier belegen. 2 Feigen waschen und in kleine Stücke schneiden. 100 g Himbeeren verlesen, ggf. sehr vorsichtig waschen und trocken tupfen.

2 Eier trennen. Eigelbe mit 70 g Honig und der Zitronenschale weißschau mig aufschlagen. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Eischnee unter die Eigelbmischung heben. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen, auf den Teig sieben, Mandeln und Butter ebenfalls dazugeben, alles unterheben. Den Teig in den Springformen verteilen. Vorbereitete Feigen und Himbeeren darauf verteilen und leicht in den Teig drücken. Kuchen

im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldgelb backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Eine Stäbchenprobe machen. Die Kuchen abkühlen lassen, aus den Springformen lösen und auskühlen lassen.

3 Für die Füllung die übrigen Feigen waschen, 1 Frucht klein würfeln, die andere in Spalten oder Scheiben schneiden. Restliche Himbeeren verlesen, ebenfalls waschen und vorsichtig trocken tupfen. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

4 Sahne mit Puderzucker und Sahne festiger steif schlagen. 1 Boden mit etwas Sahne bestreichen, mit gewürfelten Feigen, einigen Himbeeren und etwas Thymian belegen. Den zweiten Kucheboden daraufsetzen und ebenfalls mit Sahne bestreichen, mit Feigenspalten und übrigen Himbeeren belegen. Torte mit übrigem Thymian garnieren und mit restlichem Honig beträufelt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



Apfel-Crostata mit Thymian

Crostata di mele al timo

FÜR 1 KUCHEN (Ø 25 CM)

- 150 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 250 g gemahlene Mandeln
- 220 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimtpulver
- 1 Prise Gewürznelkenpulver

- 250 g kalte Butter in Stückchen
- zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 5 Eigelb
- 1 EL Himbeergeist
- 3 Stiele Thymian
- 300 g Apfelgelee
- 1 EL Milch

1 Beide Mehlsorten, Mandeln, Zucker, Salz, Zimt- sowie Nelkenpulver vermischen, auf die Arbeitsfläche häufen und eine Mulde hineindrücken. Butter auf dem Mehrrand verteilen, 4 Eigelb in die Mitte geben und den Himbeergeist dazugießen. Alles krümelig hacken, dann rasch mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

2 Eine Tarteform (Ø 25 cm) mit etwas Butter einfetten und mit Mehl austäuben. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 2/3 des Teigs abnehmen, den Rest wieder kalt stellen. Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier etwas größer als die Form ausrollen. Einen Bogen Backpapier abziehen und den Teig mit dem Backpapier nach oben in die Form legen. Das Backpapier abziehen und die Form mit dem Teig ausskleiden, dabei auch einen Rand formen. Überschüssigen Teig am Rand ggf. abschneiden. Den übrigen gekühlten Teig 5 mm dick ausrollen und in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

3 Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Apfelgelee leicht erhitzen und 2/3 des Thymians unterrühren. Den Mix gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Die Teigstreifen als Gitter darauflegen. Das übrige Eigelb mit der Milch verquirlen, den Teig damit bestreichen. Die Crostata im vorgeheizten Ofen in ca. 45 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Crostata aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Aus der Form lösen, mit übrigem Thymian garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. ca. 30 Minuten Ruhezeit



Kaffeezeit RATGEBER

Wir verraten Ihnen Rezepte für Kaffegetränke, die Sie zu unseren Obstkuchen oder auch solo genießen können

CASHEW-EISKAFFEE MIT ZIMT

Für 6 Personen **180 g Cashewnusskerne** über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Etwa **200 ml Kaffee** in einen Eismilchbehälter füllen und ebenfalls über Nacht zu Eiswürfeln gefrieren lassen. Am nächsten Tag die Cashewnusskerne abtropfen lassen und mit **150 ml Kaffee, 3 EL Ahornsirup, 1/2 TL Zimtpulver** und **200 ml Mandeldrink** in einem leistungsstarken Standmixer fein pürieren. Eismasse in eine gefriergeeignete flache Schale füllen und 2 Stunden leicht anfrieren lassen. **20 g Cashewnusskerne** hacken. Die angefrorene Creme zusammen mit den Kaffee-Eiswürfeln und **ca. 8 EL Crushed Ice** in 6 Gläser füllen und mit den Cashewnusskernen garnieren. Den Eiskaffee mit Trinkhalmen servieren.



WHITE-CHOCOLATE-ESPRESSO-SHAKE

Für 4 Personen **100 g weiße Schokolade** grob hacken. **150 ml Milch** in einem Topf erwärmen, die Schokolade darin schmelzen. Die Mischung vom Herd nehmen. **550 ml kalte Milch, 200 ml abgekühlten Espresso** und die abgekühlte Schokoladenmilch mit **1 Handvoll Eiswürfel** in einen leistungsstarken Standmixer geben und fein mixen. Den White-Chocolate-Espresso-Shake auf 4 Gläser mit **Eiswürfeln** verteilen, mit einigen **Schokoraspeln** garnieren und servieren.



CHE BELLO!

Die hübschen Becher der Kollektion „ti amo colore“ von ASA Selection sind aus Steingut gefertigt und in verschiedenen Farben und Größen (100 ml bzw. 200 ml) erhältlich. Sie eignen sich für kühle und heiße Getränke. Je ab ca. 6 Euro, unter www.asa-selection.com



WEISSER EISKAFFEE-MILCHSHAKE

Für 4 Personen **500 ml Milch, 3 EL Kaffebohnen** sowie **40 g Zucker** in einem Topf aufkochen, dann vom Herd nehmen, auskühlen lassen und abgedeckt über Nacht kalt stellen. Am nächsten Tag die Kaffeemilch durch ein Sieb in einen Standmixer gießen. **6 Kugeln Vanilleeis** dazugeben, alles zu einem feinen Shake pürieren. Den Shake in 4 Gläser füllen. **100 g Sahne** mit dem Handrührgerät steif schlagen und auf die Shakes geben, diese sofort servieren.

Tipp: Für ein kräftigeres Kaffearoma können Sie die Kaffebohnen in einem Mörser grob zerstoßen, bevor sie in der Milch aufgekocht werden.

EINFACH DELICATO: MIT LAVAZZA BEGINNT DER TAG ECHT ITALIENISCH

**Der passt zu mir!
So findet jeder
Frühstückstyp den
passenden Caffè**

**Was macht das perfekte Frühstück aus? Eier?
Pfannkuchen, eine Bowl oder doch lieber Brot
und Brötchen?**

Das Frühstück bietet unzählige Variationsmöglichkeiten, aber eines gehört immer dazu: Kaffee. Für die morgendliche Portion Bella Italia sorgt dabei Lavazza. Der italienische Caffè-Experte begeistert mit einer aromatischen Sortenvielfalt für jeden Geschmack und für die bevorzugte Zubereitungsart. So frühstücken Genießer ganz individuell – wie es zu ihrem Frühstückstyp passt.

Frühstücksfreude in allen Facetten: Wer es köstlich und reichhaltig mag, liegt mit angesagten Bowls und dem nachhaltigen Lavazza ¡Tierra! for Planet genau richtig. Für Aufgeweckte, die morgens schnell und intensiv durchstarten und zum Barista in den eigenen vier Wänden werden wollen, gibt's das klassische italieni-



sche Frühstück mit Croissant und Lavazza Espresso Barista Gran Crema. Anspruchsvolle Wohlfühltypen werden Pancakes und die italienische Stilikone Lavazza Qualità Rossa lieben.

Und wie sieht es bei den klassisch-entspannten Frühstückstypen aus? Sie läuten ihr Morgenritual „egg-zellent“ in authentisch italienischer Barista-Qualiät mit Lavazza Caffè Crema Barista Delicato und Egg Italian ein. Der besondere Blend zeichnet sich durch trommelgeröstete Arabica- und Robusta-Bohnen aus Südostasien, Mittel- und Südamerika aus. Dank feiner Noten von Schokolade und Kakao lässt er schon kurz nach dem Aufstehen Italien-Feeling aufkommen. Lust auf diesen stressfreien Klassiker? Das Rezept für Egg Italian mit Ei, getrockneten Tomaten und Prosciutto ist schnell gezaubert und schmeckt zum Frühstück fantastico. Jetzt ausprobieren!



**DAS FRÜH-
STÜCK BIETET
UNZÄHLIGE
VARIATIONS-
MÖGLICH-
KEITEN, ABER
EINES GEHÖRT
IMMER DAZU:
KAFFEE.**



PASTA & VINO

Nudelgerichte mit passender Weinempfehlung

Freuen Sie sich auf neue Ideen für **Pastagerichte mit zartem Geflügel**.

Mit einem Glas Wein wird der Genuss noch getoppt

FOTOS & STYLING | ANNA GIESELER & HENRIKE WÖLFL

ONE-POT-MILLERIGHE mit Paprika und Hähnchen

Millerighe „one pot“ con peperoni e pollo

FÜR 4 PERSONEN

2 Knoblauchzehen
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
500 g Hähnchenbrustfilet
3 EL natives Olivenöl extra
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
400 g stückige Tomaten (Dose)
ca. 800 ml Geflügelbrühe
400 g Millerighe
125 g Mozzarella
4 Stiele Petersilie
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, entkernen und grob würfeln. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Würfel schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin rundherum anbraten. Mit beiden Paprikapulversorten sowie Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Brühe, Knoblauch und rohe Pasta dazugeben. Alles aufkochen lassen und 12–15 Minuten offen garen, immer wieder umrühren. Nach etwa der Hälfte der Zeit Paprikawürfel dazugeben und mitgaren. Ggf. etwas mehr Wasser oder Brühe dazugeben.

2 Den Mozzarella würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Beides unter die Pasta rühren, diese mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Außergewöhnlich fruchtig
Ein sizilianischer Weißwein mit feinen Kräuternote. Im Bukett vereinen sich Biskuitaromen mit Anklängen von Apfel, Maracuja und Pfirsich. Am Gaumen präsentiert er sich füllig und elegant. Mit ausdrucksvoller Frucht und Würze ist dieser Grillo ein passender Begleiter zur italienischen Küche.

WIR EMPFEHLEN: „2021 Mandrarossa Grillo, Bianco Sicilia DOC“, 13 Vol.-%, Rebsorte: Grillo, 6,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de

FRUCHTIGER PENNESALAT mit gebratener Entenbrust

Insalata di penne con mango e petto d'anatra

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Penne
- 250 g Zuckerschoten
- 1 Mango
- 150 g Rucola
- 150 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 7 EL natives Olivenöl extra
- 2 Entenbrustfilets (à ca. 250 g)
- 1 Biolimette (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 1/2 EL Ahornsirup
- einige Chiliflocken
- 50 g Pinienkerne, geröstet
- 1 Frühlingszwiebel
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Penne in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Dann abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.

2 Zuckerschoten waschen, putzen und je nach Größe schräg halbieren. In kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

3 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbrustfilets trocken tupfen und im heißen Fett 6–8 Minuten rundherum scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, salzen, pfeffern und in Alufolie gewickelt 10 Minuten ruhen lassen.

4 In der Zwischenzeit das übrige Öl mit Limettenschale, -saft, Ahornsirup, Chiliflocken, Salz und Pfeffer verquirlen. Mit Penne, Pinienkernen, Zuckerschoten, Mango, Rucola und Tomaten vermengen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Entenbrüste aus der Folie nehmen und schräg in Streifen schneiden. Fleisch mit dem Pastasalat anrichten, das Gericht mit Frühlingszwiebelringen bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Passende Weinempfehlung



Mit elegantem Abgang

Eine lang anhaltende Rotweincuvée aus Italien mit feiner Frucht. Der vollmundige Rotwein reift acht Monate in neuen und gebrauchten Barrique-Fässern zu großer Eleganz heran. Das Bukett ist von enormer Intensität, mit einer eleganten Holznote. Im Geschmack ist der Wein angenehm und zugleich vollmundig mit gut eingebundenen Tanninen.

WIR EMPFEHLEN: „2019 Teruzzi Peperino Toscana IGT“, 14 Vol.-%, Rebsorten: Sangiovese, Merlot, 9,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de



FUSILLI mit weißer Geflügelbolognese

Fusilli al ragù bianco di pollo

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Zwiebel**
- 3 Stiele Thymian**
- 2 Zweige Rosmarin**
- 1 Stange Lauch**
- 250 g Staudensellerie**
- 250 g Champignons**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 500 g Geflügelhack**
- 1-2 EL Mehl**
- 200 ml trockener Weißwein**
- 1 Lorbeerblatt**
- 300 ml Geflügelbrühe**
- 400 g Fusilli**
- 200 g Sahne**
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- 50 g frisch geriebener Parmesan**
- 3 Stiele Petersilie, gehackt**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Thymian und Rosmarin waschen und trocken tupfen, dann grob zerpfücken. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Sellerie waschen, ggf. entfädeln und in kleine Stücke schneiden. Champignons putzen und fein würfeln.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin scharf anbraten, Knoblauch und Zwiebel mitdünsten. Vorbereitetes Gemüse, Pilze und Kräuter dazugeben. Alles mit Mehl bestäuben, dieses kurz anschwitzen, dann mit dem Wein ablöschen. Den Mix einköcheln lassen, Lorbeerblatt und Brühe dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und 10–12 Minuten köcheln lassen. Fusilli in kochendem Salzwasser al dente garen.

3 Sahne zur Hacksoße geben, diese aufkochen und mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblatt entfernen. Die Fusilli abgießen und tropfnass mit der Bolognese vermengen. Pasta auf Teller verteilen, mit Parmesan und Petersilie garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Passende Weinempfehlung



Sonnenverwöhnt

In den Weinbergen von Mandrarossa, nah an der paradiesisch anmutenden Menfitana-Küste, in denen Terroir und Mikroklima für die anspruchsvolle Chardonnay-Traube wie geschaffen sind, bringt das Weingut einen frischen, schmackhaften Weißwein von feiner Würze, toller Mineralität und angenehmer Länge hervor.

WIR EMPFEHLEN: „2021 Mandrarossa Chardonnay, Bianco Sicilia DOC“, 13 Vol.-%, Rebsorte: Chardonnay, 6,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de



HÄHNCHENKEULEN, Gemüse und Pasta aus dem Ofen

*Cosce di pollo, verdure
e pasta al forno*

FÜR 4 PERSONEN

je 3 Stiele Thymian und Majoran

5 Knoblauchzehen

2 Fenchelknollen

1 Zucchini

2 Pfirsiche

200 g Kirschtomaten mit Grün

6 EL natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Fetten

100 g schwarze Oliven

4 Hähnchenkeulen (à ca. 300 g)

1 TL edelsüßes Paprikapulver

1 TL Fenchelsaat

1 TL flüssiger Honig

300 ml Geflügelbrühe

400 g Rotelle

4 Stiele Basilikum

etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Thymian und Majoran waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Knoblauch ungeschält andrücken. Den Fenchel putzen, waschen und in Spalten schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Pfirsiche waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Tomaten waschen. Ein tiefes Backblech oder eine große Auflaufform mit Öl fetten. Knoblauch, Fenchel, Zucchini, Pfirsiche, Tomaten und Oliven darin verteilen. Mit 3 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenkeulen trocken tupfen, rundherum mit übrigem Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf das Gemüse legen, mit Thymian, Majoran, Paprikapulver und Fenchelsaat bestreuen und mit Honig beträufeln. Brühe angießen und alles im Ofen 40–45 Minuten backen.

2 10 Minuten vor Ende der Hähnchen-Garzeit Rotelle in kochendem Salzwasser knapp al dente garen. Abgießen, abtropfen lassen, zum Hähnchen geben und alles weitere 5 Minuten backen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Das Gericht mit Basilikum garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Frischer Wind aus Sizilien

Der einzige Sauvignon Blanc Siziliens überzeugt mit frischem Geschmack und einer tollen Balance von Frucht und Säure. In der Nase ein unaufdringlicher Mix aus Stachelbeere, exotischen Früchten und Kräutern. Am Gaumen offenbaren sich Zitrusnoten, Melone, Birne und eine milde Würze.

WIR EMPFEHLEN: „2021 Mandrarossa Urra di Mare, Bianco Sicilia DOC“, 12 Vol.-%, Rebsorte: Sauvignon Blanc, 11,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de

LINGUINE mit gebratener Geflügelleber in Salbeibutter

Linguine burro e salvia con fegatini di pollo

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Schalotten
- 4 Stiele Salbei
- 600 g Geflügelleber (Hähnchen oder Pute)
- 2 EL Butter
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 100 ml heller Traubensaft
- 100 ml Geflügelbrühe
- 3 Wacholderbeeren
- 400 g Linguine
- 50 g Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Salbei waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Geflügelleber putzen, waschen, trocken tupfen und ggf. von Fett, Sehnen

und Häutchen befreien, dann in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Salbeiblättchen darin 2-3 Minuten knusprig braten, dann aus der Pfanne nehmen. Öl ins Bratfett geben, die Schalotten darin glasig dünsten. Leber dazugeben und unter gelegentlichem Wenden 5-6 Minuten anbraten. Alles mit Traubensaft und Geflügelbrühe ablöschen. Die Wacholderbeeren dazugeben und den Mix 3-4 Minuten köcheln lassen.

3 Die Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Parmesan in grobe Späne hobeln. Linguine abgießen und tropfnass in die Pfanne geben. Salbeiblätter dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wacholderbeeren entfernen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Parmesanspänen garnieren und servieren.

TIPP: Anstelle von Parmesanspänen können Sie z.B. auch grob zerbröckelten Schafskäse als Topping verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Passende Weinempfehlung



Ein wahres Meisterwerk

Ein Ausnahmewein, der mit größter Sorgfalt aus vollreifen und handverlesenen Nero-d'Avola-Trauben gekeltert wird, bevor er zwölf Monate in französischer Allier-Eiche heranreift. Sein Bukett von dunklen Früchten, Vanille und balsamischen Noten sowie sein animierend frischer Geschmack verzaubern.

WIR EMPFEHLEN: „2018 Mandarossa Cartagno, Rosso Sicilia DOC“, 14 Vol.-%, Rebsorte: Nero d'Avola, 14,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de



PARMESAN-KRÄUTER-HÄHNCHEN mit Pasta in Käsesoße

*Pollo alle erbe e parmesano
con pasta al formaggio*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 80 g weiche Butter zzgl. 1 EL mehr
- 80 g frisch geriebener Parmesan
- 60 g Semmelbrösel
- 1 TL Senf
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Estragon, Majoran), gehackt
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 Zwiebel
- 1 roter Peperoncino
- 750 g Romanesco in Röschen
- 400 g Cavatappi
- 1 EL Mehl
- 300 ml Milch
- 150 g Mascarpone
- 100 g geriebener Mozzarella
- 50 g geriebener Pecorino
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch schälen und hacken. Butter, 50 g Parmesan, Semmelbrösel, Senf, 2/3 der Kräuter, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, salzen, pfeffern, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und die Kräuter-Parmesan-Masse daraufgeben. Alles im Ofen in 15–20 Minuten goldbraun backen.

2 Zwiebel schälen und würfeln. Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Romanesco waschen, in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Cavatappi in kochendem Salzwasser al dente garen. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Peperoncino darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Milch und Mascarpone unterrühren. Soße unter Rühren kurz köcheln lassen. Geriebenen Käse darin schmelzen lassen, Soße abschmecken. Nudeln abgießen und wie den Romanesco tropfnass unter die Soße mischen. Pasta und Fleisch auf Teller verteilen, mit Kräutern und Parmesan garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Ein Ausdruck von Leidenschaft

Die Cuvée gilt als der erste „White Supertuscan“. Der Wein versprüht eine aromatische Fülle, die durch eine angenehme Holznote komplex und lang anhaltend wirkt. Geschmacklich ist er lebendig mit Nuancen von Vanille und betörendem Schmelz.

WIR EMPFEHLEN: „2020 Teruzzi Terre di Tufi, Toscana IGT“, 12,5 Vol.-%, Rebsorten: Trebbiano Toscano, Vernaccia di San Gimignano, 15,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de

Italienischer Weingenuss



Mandrarossa

Innovative Weine von der Sonneninsel Sizilien

Was ergeben 3000 Sonnenstunden im Jahr plus trockene Wärme und salzige Meeresbrise? Richtig, die besten Voraussetzungen für das Gedeihen charakterstarker Trauben. Diese sind an der Südküste Siziliens, nur 150 Kilometer von der Küste Afrikas entfernt, erfüllt. Hier sprießen die Reben des Weinguts „Mandrarossa“, das nach 20 Jahren Forschung und Experimentierfreude seine Interpretation des innovativen Siziliens in Flaschen abfüllt. Ausdrucksstark und modern.

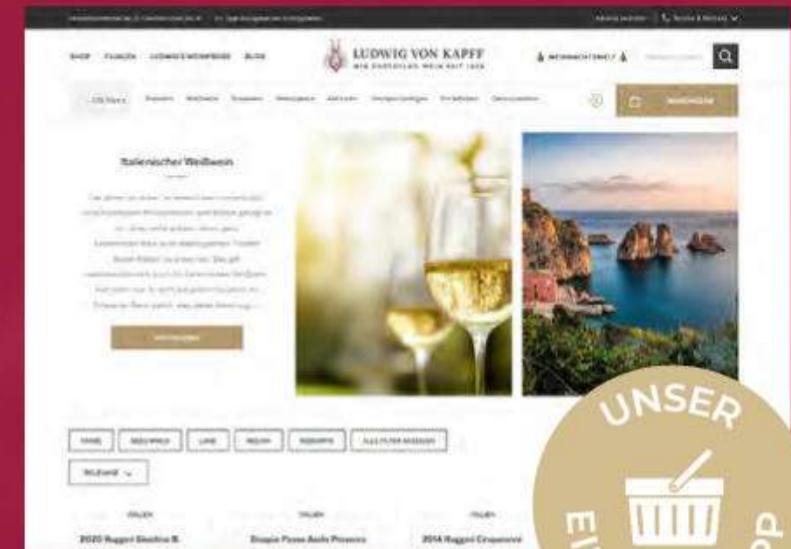
Das Weingut umfasst rund 500 Hektar Rebfläche. Zudem werden Gebiete um den Ätna und die Insel Pantelleria erkundet und mit Weinreben bepflanzt. Das Terroir besteht aus fünf verschiedenen Bodenarten, von denen der Kalkstein eine der wichtigsten ist. Die meis-

ten Weinberge befinden sich in südöstlicher und südwestlicher Ausrichtung, die eine optimale Belichtung der Trauben garantiert.

Mit den „Mandrarossa Innovativi“ ist neben autochthonen (einheimischen) und internationalen Rebsortenklassikern auch eine Serie feinster herkunftsbezogener Weine entstanden, die das Terroir und das Besondere an Sizilien verinnerlichen. Diese Premiumweine sind trotz ihrer Qualität zu moderaten Preisen erhältlich und überzeugen durch ihre Charakterstärke. Der Gedanke an die Gemeinschaft und die Stärkung des sizilianischen Weins ließ das Weingut 1999 zu einem festen Bestandteil der Kooperative „Cantine Settesoli“ werden. www.cantinesettesoli.it/mandrarossa



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



The screenshot shows a product page for "Italienischer Weißwein". The page features a main image of two glasses of white wine and a scenic view of a coastal town. Below the main image are several smaller thumbnail images of different wine bottles. At the bottom of the page, there are links to "2010 Ruggi Chardonnay", "Doppio Puro Asolo Prosecco", and "2014 Ruggi Chardonnay".



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



Teruzzi

Mit der Spritzigkeit eines Rennfahrers und der Grazie einer Primaballerina

Wenn sich Rennfahrer und Primaballerina zusammen, dann muss das Resultat von kraftvoller Brillanz sein. Tatsächlich haben Enrico Teruzzi und seine Ehefrau Carmen Puthod mit ihrem in den 1970er-Jahren gegründeten Weingut „Teruzzi“ etwas ganz Großartiges geschaffen. Sie machten den Vernaccia di San Gimignano mit seiner feinmineralischen und wunderbar fruchtigen Note populär. So populär, dass der Wein von den Weinkarten italienischer Restaurants seither nicht mehr wegzudenken ist.

Die Vernaccia-Klassiker von „Teruzzi“ gelten als Krone der italienischen Weißweinschöpfung. Zu den Sternen am Weißweinhimmel zählt der Terre di Tufi. Die elegante und dank eines mehrmonatigen Barrique-Ausbaus

äußerst geschmeidige Cuvée aus Trebbiano Toscano und Vernaccia di San Gimignano gilt als der erste „White Supertuscan“. Dieser intensive, körperreiche und gleichzeitig weiche Weißwein zählt zu den bekanntesten italienischen Weißweinen weltweit.

Im Jahr 2016 wird die Kellerei von Terra Moretti erworben, einer Holding unter der Leitung der Familie Moretti. „Investieren in das, was die Erde bietet, um der Zukunft Wurzeln zu verleihen“ – getreu diesem Motto ist Terra Moretti dem Weg von Teruzzi gefolgt, der sich auf Innovation und Tradition gründet, um mit der Weinproduktion der Kellerei einen wichtigen Schritt in Richtung Nachhaltigkeit zu unternehmen.

www.teruzziwine.com/de

ANTIPASTI

mit Zutaten aus der Vorratskammer

Für diese Leckereien benötigen Sie neben **Grundzutaten wie Mehl, Semmelbrösel, Milch, Zwiebeln und Knoblauch** nur eine Handvoll frischer Produkte aus dem Supermarkt. So einfach!

SCHARFE PILZKROCKETTEN

Rezept auf Seite 55



Schnelle Pizzaschnecken

Chiccioli di pizza veloci

FÜR 25 STÜCK

- 10 g frische Hefe
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- 200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Basilikum
- 30 g Tomatenmark
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe in eine Schüssel bröckeln, 100 ml lauwarmes Wasser dazugeben und die Hefe darin auflösen. 2 EL Öl, Thymian,

1/2 TL Salz und Mehl dazugeben, alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abdecken und ca. 60 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch schälen und hineinpressen. Zwiebel dazugeben und goldgelb dünsten. Den Mix in eine Schüssel umfüllen und kurz abkühlen lassen.

3 Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen, grob hacken und wie Tomatenmark, Parmesan und Pfeffer unter den Zwiebelmix rühren.

4 Den Backofen auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 40 x 20 cm groß ausrollen. Den Zwiebelmix gleichmäßig darauf verstreichen, dabei an einer Längsseite 1 cm frei lassen. Den Teigrand mit etwas Wasser bestreichen. Den Teig von der anderen Längsseite her einrollen, die Kante etwas andrücken. Die Rolle in 25 gleich breite Scheiben schneiden, diese auf dem vorbereiteten Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen in ca. 12 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



Zitronen-Knoblauch-Hähnchen

Pollo all'aglio e limone

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Biozitrone
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 6 große grüne Oliven (mit Tomaten- oder Zitronenfüllung)
- 1/2 Bund Petersilie
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Von 1 Hälfte die Schale abreiben und die 1/2 Frucht auspressen. Die andere Hälfte in Stücke schneiden und abgedeckt beiseitestellen. Den Knoblauch schälen und fein hacken, mit Zitronensaft, Zitronenschale, Olivenöl und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.

2 Hähnchenfilet trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. In der Marinade wenden und abgedeckt mind. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

3 Die Oliven in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, nach Belieben hacken. Eine beschichtete Pfanne nicht zu stark erhitzen. Hähnchenwürfel aus der Marinade heben und in der Pfanne von jeder Seite in ca. 3 Minuten goldbraun anbraten, dabei leicht salzen.

4 Restliche Marinade, Zitronenstücke und Olivenscheiben dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze noch 2 Minuten garen. Hähnchen in Schälchen umfüllen, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

REDAKTIONSTIPP

Diese und viele weitere wunderbare Rezepte für köstliche mediterrane Häppchen finden Sie im Buch „Antipasti & Tapas“ von Angelika Ilies. Die Autorin zeigt darin, wie unkompliziert Sie alles zubereiten können, um dann ganz entspannt mit Ihren Freunden den kulinarischen Zauber des Südens zu erleben. Da kommt richtig Urlaubsstimmung auf!
GU Verlag, 9,99 Euro



Scharfe Pilzkroketten

Crocchette di funghi piccanti

FÜR CA. 20 STÜCK

- 150 g **feste Champignons**
- 30 g **Butter**
- 1 **kleine Zwiebel**
- 30 g **Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 250 ml **Milch**
- 120 g **Semmelbrösel**
- 1/4 TL **Chiliflocken**
- 1 **Ei**
- reichlich **Sonnenblumenöl zum Frittieren**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Champignons putzen und sehr fein hacken. 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen, Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen, bis die austretende Flüssigkeit vollständig verkocht ist. Die Pfanne dann beiseitestellen und die Pilze abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und bei mittlerer Hitze goldgelb anschwitzen. Nach und nach die Milch dazugeben und unterrühren, bis die Mischung cremig ist. Die Soße bei kleiner Hitze in ca. 10 Minuten unter Röhren dick einkochen lassen.

3 Die Soße vom Herd nehmen, 60 g Semmelbrösel und Pilze unterrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken pikant abschmecken, ca. 20 Minuten quellen und abkühlen lassen.

4 Anschließend aus der Champignon-Masse mit leicht bemehlten Händen ca. 20 Kroketten formen. Das Ei in einer Schüssel verquirlen, die übrigen Semmelbrösel auf einen großen Teller streuen.

Die Kroketten zuerst im Ei, dann rundherum in den Semmelbröseln wenden.

5 Reichlich Öl in einem hohen Topf oder in einer Fritteuse auf 170 °C erhitzen. Die Kroketten darin portionsweise in ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken, mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Am besten lauwarm servieren.

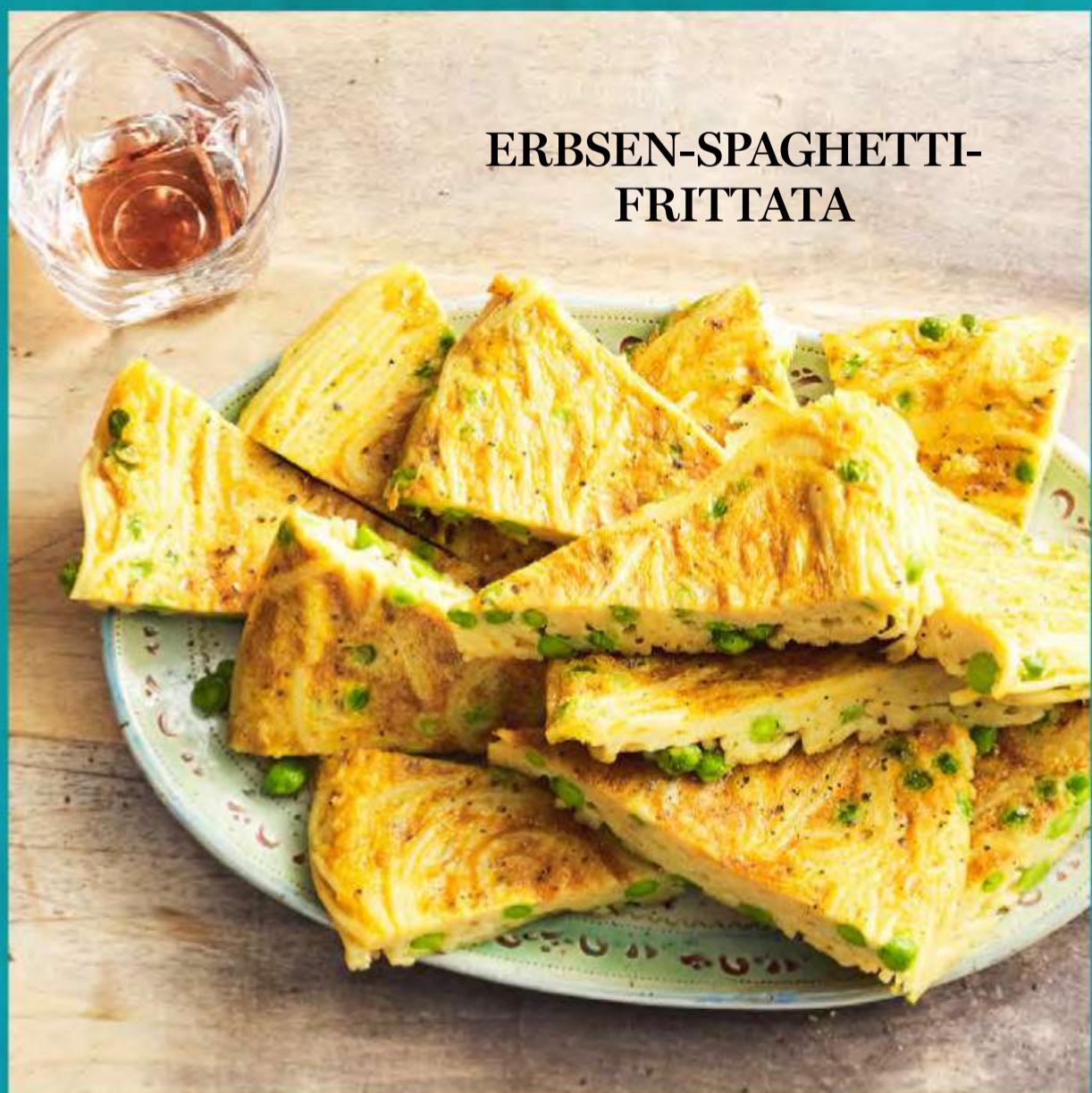
♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Erbsen-Spaghetti-Frittata

Frittata di spaghetti e piselli

FÜR 12 STÜCKE

- 150 g **Spaghetti**
- 100 g **TK-Erbsen**
- 4 **Eier**
- etwas **edelsüßes Paprikapulver**
- 2 EL **Butter**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**



1 Die Spaghetti dreimal durchbrechen und nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In den letzten 3 Minuten die TK-Erbsen mit ins kochende Wasser geben. Nudeln und Erbsen in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Die Eier in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver verquirlen. Nudeln und Erbsen unterrühren. Die Butter in einer beschichteten Pfanne (Ø ca. 24 cm) erhitzen. Die Eimischung in die Pfanne geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten backen, bis die Unterseite goldgelb ist.

3 Die Frittata auf einen großen Teller oder auf den Pfannendeckel gleiten lassen, umgedreht wieder in die Pfanne geben und offen bei kleiner Hitze in weiteren ca. 5 Minuten garen. Die Frittata zum Servieren in 12 Tortenstücke schneiden. Sie schmeckt warm oder kalt.

TIPP: Sie haben noch Schinken- oder Thunfischreste im Kühlschrank? Geben Sie diese ebenfalls zur Eimischung.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

ERBSEN-SPAGHETTI-FRITTATA



BUNTER FUSILLISALAT

Rezept auf Seite 59

Praktische Küchentricks

Diese Nudelrezepte sparen Zeit und schonen zudem Ihren Geldbeutel. In unserem Ratgeber auf Seite 64/65 finden Sie die besten Tipps zu Einkauf, Vorratshaltung und Resteverwertung. Nicht verpassen!

5x schnell & einfach SOMMER- PASTA

Sie verbringen Ihre freie Zeit an heißen Tagen lieber im Freien, als lange in der Küche zu stehen? Mit unseren **fünf neuen Ideen für unkomplizierte Nudelgerichte** bleibt jede Menge Zeit zum Relaxen

PURES Nudelglück



GEMÜSEFARFALE
mit Ricotta

Gemüsefarfalle mit Ricotta

Farfalle con verdure e ricotta

TITEL-
REZEPT

FÜR 4 PERSONEN

- 2 rote Zwiebeln**
- 1 Knoblauchzehe**
- 2 Karotten**
- 1 Zucchini**
- 500 g gelbe Tomaten**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- 1 EL getrockneter Oregano**
- 800 g passierte Tomaten (Dose)**
- 400 g Farfalle**
- 1 Bund gemischte Kräuter**
(z.B. Petersilie, Thymian, Majoran)
- 200 g Ricotta**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Zwiebeln, Knoblauch und Karotten schälen. Die Zwiebeln grob in Spalten, Knoblauch und Karotten in feine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen und mit

dem Sparschäler längs in dünne Streifen hobeln. Tomaten waschen und würfeln.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Die Karotten dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit Paprikapulver, Oregano, Salz und Pfeffer würzen, dann die passierten Tomaten dazugeben. Alles aufkochen und 10–12 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Farfalle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken.

3 Zucchini und Tomaten unter den Sugo rühren, 3–4 Minuten mitgaren. Alles abschmecken. Farfalle abgießen und tropfnass untermengen. Pasta auf Teller verteilen, mit Ricotta-Klecksen und Kräutern garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Bunter Fusillisalat

Insalata di fusilli colorata



FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Fusilli**
- 200 g gepalte Erbsen (alternativ TK-Erbsen)**
- 1 Bund Radieschen**
- 200 g Rucola**
- 150 g Parmaschinken in dünnen Scheiben**
- 1 Bund Schnittlauch**
- 70 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)**
- 200 g Joghurt**
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- 1 Prise Zucker**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Erbsen in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Parmaschinken in grobe Stücke zupfen.

2 Für das Dressing den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Tomaten gut abtropfen lassen (Einlegeöl auffangen) und hacken. 3 EL Einlegeöl der Tomaten mit Joghurt, Zitronenschale, -saft und Zucker verrühren. Schnittlauch und gehackte Tomaten untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fusilli mit allen vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit dem Dressing beträufeln, den Pastasalat auf Teller verteilen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Selbst gemachte Pasta

Wer die Muße hat, kann die Nudeln auch selbst herstellen und mit dem Sugo der Wahl kombinieren.

PASTATEIG MIT EI 300 g Mehl, 100 g Hartweizengrieß, 4 Eier, 1 TL Salz und 2 EL lauwarmes Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneden. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen, dann beliebig in Form bringen und in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

PASTATEIG OHNE EI 250 g Mehl, 250 g Hartweizengrieß, 250 ml Wasser, 1 EL natives Olivenöl extra und 1 TL Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneden. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen, dann beliebig in Form bringen und in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

PASTA FORMEN Den Pastateig mit der Pastamaschine dünn ausrollen und für Tagliatelle in dünne Streifen, für Pappardelle in etwas dickere Streifen schneiden. Für Farfalle die ausgerollten Teigbahnen in kleine Quadrate schneiden und jeweils mittig zwischen Daumen und Zeigefinger vorsichtig zusammendrücken.



PASTAHITS im Handumdrehen



Gemelli mit Thunfisch und grünen Bohnen

Pasta tonno e fagiolini

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g grüne Bohnen
- 2 rote Zwiebeln
- 100 g schwarze Oliven, entsteint
- 400 g Gemelli
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 Bund Basilikum
- 250 g Thunfisch im eigenen Saft (Dose)
- 200 g Kräuterfrischkäse
- 100 g Sahne
- 2-3 EL Biozitronensaft
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Bohnen putzen, ggf. halbieren und waschen. In einem Topf in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren, anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Oliven gut abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

2 Die Gemelli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Bohnen und Oliven dazugeben und alles kurz zusammen dünsten.

3 Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Den Thunfisch abtropfen lassen. Frischkäse und Sahne zu den Bohnen in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Die Gemelli abgießen und tropfnass mit der Bohnenmischung vermengen. Alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thunfisch in grobe Stücke teilen und vorsichtig untermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und mit Basilikumblättchen garnieren. Das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



SPAGHETTI
mit Salamicarbonara

Rezept auf Seite 63





PENNE
mit Gemüsesugo



BUNT und würzig

Penne mit Gemüsesugo

Penne al sugo di verdure

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Aubergine
- je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 400 g Kirschtomaten
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 200 ml Gemüsebrühe
- 400 g Penne
- 1/2 Bund Basilikum
- 80 g grüne Oliven, entsteint
- 1 EL kalte Butter
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, bei-
des fein würfeln. Aubergine und Papri-
kaschoten waschen, putzen und in kleine
Würfel schneiden. Die Tomaten waschen.

2 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne
erhitzen, Zwiebel und Knoblauch

darin andünsten. Vorbereitetes Gemüse
dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer
würzen und rundherum anbraten. Die
Mischung mit der Brühe ablöschen und
5–7 Minuten offen köcheln lassen.

3 Inzwischen Penne nach Packungs-
angabe in reichlich kochendem Salz-
wasser al dente garen. Das Basilikum
waschen und trocken schütteln. Blätt-
chen abzupfen. Die Oliven zum Gemüse
in die Pfanne geben.

4 Penne abgießen, dabei etwas Koch-
wasser auffangen. Etwas Kochwasser
zur Gemüsemischung geben, dann die
kalte Butter unterrühren und alles damit
leicht binden. Penne auf Teller verteilen
und den Sugo daraufgeben. Das Gericht
mit dem übrigen Olivenöl beträufeln und
mit Basilikumblättchen garnieren. Die
Penne sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Spaghetti mit Salamicarbonara

Spaghetti alla carbonara di salame



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 250 g Salami am Stück
- 1/2 Bund Petersilie
- 400 g Spaghetti
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 4 Eier
- 150 g frisch geriebener Grana Padano
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Frühlingszwiebeln putzen, waschen
und in 3 cm lange Stücke schneiden.
Die Salami grob würfeln. Die Petersilie

waschen und trocken schütteln. Die
Blättchen abzupfen und fein hacken.

2 Spaghetti nach Packungsangabe
in reichlich kochendem Salzwasser
al dente garen. Das Öl in einer Pfanne
erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin
rundherum anbraten, dann mit etwas
Pfeffer würzen. Salami dazugeben und
kurz unterschwenken.

3 Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen.
2/3 des Grana Padano und 2/3 der
Petersilie unterrühren. Spaghetti abgie-
ßen, zurück in den Topf geben und sofort
mit der Eimischung gut verrühren, bis
die typische, cremige Konsistenz entstan-
den ist. Den Frühlingszwiebel-Salami-
Mix unterrühren. Die Pasta auf Teller
verteilen, mit übrigem Käse und der
restlichen Petersilie garnieren und das
Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

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

AMARO
AVERNA
SICILIANO

Enjoy responsibly

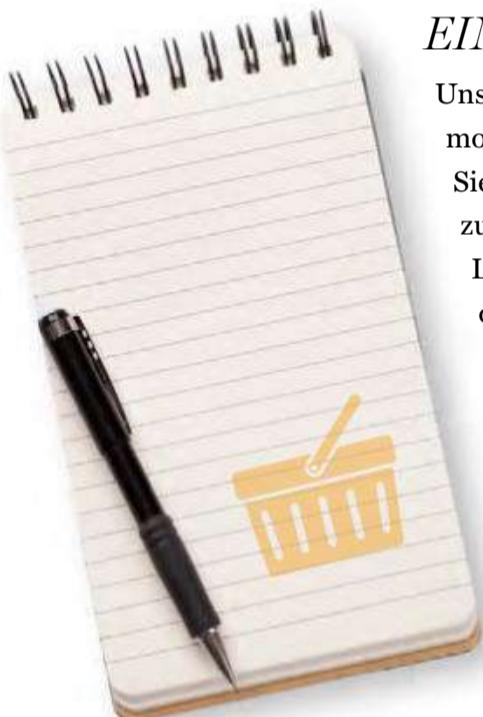


Vorrat, Einkauf & Co. RATGEBER

Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps und verraten Tricks für ein sparsames Haushalten vom Einkauf bis zur Zubereitung



EINKAUFEN MIT KÖPFCHEN



Unsere goldenen Einkaufsregeln, über die sich Ihr Portemonnaie und die Umwelt gleichermaßen freuen: Gehen Sie nur satt einkaufen, um spontanes Gelüsteshopping zu vermeiden, und schreiben Sie sich im Vorfeld eine Liste. Das verhindert, dass Dinge in Ihrem Korb landen, die Sie am Ende gar nicht verwenden möchten. Ein Wochenplan kann dafür hilfreich sein. Minimieren Sie die Anzahl der Einkaufstouren. Besser einen Großeinkauf pro Woche planen als viele kleine. Das spart Zeit, Kraft und Sprit. Kaufen Sie Kräuter im Topf statt im Bund, davon haben Sie mehr. Kaufen Sie größere Mengen Gemüse im Angebot, um Geld zu sparen. Die Reste können Sie weiterverwerten oder einfrieren.

VORRATSHALTUNG

Es ist sinnvoll, einige Lebensmittel immer auf Vorrat zu Hause zu haben. Dazu zählen neben Grundnahrungsmitteln wie Nudeln oder Reis auch Tomatenmark, getrocknete Tomaten und stückige Tomaten in der Dose. Eine Dose Thunfisch ist für spontanes Pastaglück immer gut. Gleicht gilt für Kapern und Oliven. Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen eignen sich aufgrund ihrer langen Haltbarkeit bestens für die Vorratshaltung. Bedenken Sie bei der Zubereitung die nötige Einweichzeit. Ergänzen Sie unsere Vorschläge mit Ihren Favoriten aus der Konserven, z. B. Cannellinibohnen, Artischocken oder Champignons.



TOLLE SPARTIPPS

Durch cleveres Einkaufen (s.l.) sparen Sie Bares. Das gilt auch für die Zubereitung und die Resteverwertung danach.

+ **Energie sparen**, indem Sie mit Deckel kochen und die Gerichte auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen. Heizen Sie den Ofen nicht vor, sondern backen Sie mit Sicht und schieben Sie das Backwerk direkt ins Rohr.

+ **Pesto mit Mandeln** oder Cashewnusskernen statt mit teuren Pinienkernen zubereiten.

+ **Gurke, Karotte & Co.** brauchen Sie nicht zu schälen. So vermeiden Sie Abfälle und gönnen sich Gutes. Denn dort stecken die meisten Vitamine.

+ **Trockene Brotreste mahlen** und als Bröselkruste oder -topping verwenden.

+ **Reste richtig lagern**, damit sie lange halten. Für kurze Haltbarkeit im Kühlenschrank aufbewahren. Wenn sie länger halten sollen, die Reste einfrieren.

+ **Grün kreativ verwerten** und die Blätter von Radieschen und Kohlrabi zu Pesto verarbeiten (s. r.).

+ **Pasta- und Gemüsereste** zu Frittata oder Gratin zubereiten. Die nötigen Eier oder Käse finden sich meist eh im Kühlenschrank. Mit etwas frischem Rucola oder Salat entstehen feine Nudelsalate.



LAGERUNG

Verzichten Sie bei der Lagerung von Lebensmittelresten im Kühlschrank auf Alu- oder Frischhaltefolie und greifen Sie lieber zu wiederverwendbaren Gläsern oder Dosen. Glas nimmt dabei am wenigsten Geruch oder Farbe der Speisen an und lässt sich gut reinigen. Lassen Sie Gegartes vollständig auskühlen, bevor Sie es in saubere Gefäße umfüllen und verschlossen in den oberen Kühlschrankbereich stellen.



KRÄUTERKUNDE

Welche Sorte passt wozu? Wie bleiben Kräuter lange frisch? Was mache ich mit Kräuterresten? Finden Sie's heraus!

Basilikum im Bund waschen, trocken schütteln und im Gefrierbeutel in der Gemüseschublade des Kühlschranks lagern. Im Topf die Erde feucht halten und das Kraut sonnig platzieren. Die empfindlichen Blättchen nicht erhitzen und Pizza, Pasta und Caprese erst kurz vor dem Servieren damit garnieren.

Minze möglichst bald verbrauchen, das Aroma verfliegt schnell. Gibt Salaten, Couscous und Fisch eine frische Note. Reste können zu wohltuendem Tee aufgebrüht werden.

Oregano nicht zu sehr waschen, sonst verliert er sein Aroma. Dieses wird in getrocknetem Zustand intensiver, also übriges Kraut in Bündeln kopfüber zum Trocknen aufhängen. Passt gut in Pastasößen, Suppen, auf Pizza oder zu Fisch.

Petersilie im Bund waschen, in Wasser stellen und im Kühlschrank aufbewahren. Ihr frisches, würziges Aroma passt als Topping zu Fisch, Meeresfrüchten, Geflügel, Pasta und Risotto. Gehackte Reste in Eiswürfelbehälter geben, mit Wasser auffüllen und einfrieren.

Rosmarin ist robust und hält in etwas feuchtes Küchenpapier eingeschlagen im Kühlschrank mehrere Tage. Sein intensives Aroma passt zu kräftigen Fleisch- und Schmorgerichten sowie Eintöpfen.

Salbei als Bund wie Basilikum aufbewahren, im Topf liebt er Sonne und mäßiges Gießen. Unverzichtbar für Saltimbocca, passt auch zu anderen hellen Fleisch- und zu Pastagerichten.

Thymian eignet sich gut zum Trocknen. Als Pflanze sehr robust. Benötigt viel Sonne und wenig Wasser. Passt sehr gut zu Schmor- und zu Gemüsegerichten.

NACHHALTIGE VERWERTUNG

Sie schlemmen und der Bioabfalleimer bleibt leer! Gemüseabschnitte und -schalen lassen sich ganz leicht in würziges Pesto oder leckere Gemüsebrühe verwandeln.

Pesto aus Karottengrün

Zutaten für 2 Gläser (à 150 ml)

Das Grün von 1 Bund Biokarotten gründlich waschen, trocken schütteln und grob hacken. **1 Knoblauchzehe** schälen und ebenfalls hacken. **50 g Nüsse oder Kerne nach Wahl (z. B. Sonnenblumenkerne oder Mandeln)** ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie zu duften beginnen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Karottengrün mit Knoblauch, Nüssen oder Kernen und **125 ml Olivenöl** fein pürieren. **50 g frisch geriebenen Grana Padano oder anderen würzigen Hartkäse** unterrühren und das Pesto mit **1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer** abschmecken. In die sterilen Gläser füllen, die Oberfläche mit Öl bedecken und das Pesto im Kühlschrank lagern. Auf diese Weise können Sie auch das Grün von Kohlrabi, Radieschen, Rote Bete und Sellerie verarbeiten.



Gemüsebrühe aus Resten

Zutaten für 4 Gläser (à 500 ml)

1 Bund Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. **1 EL Rapsöl** in einem großen Topf erhitzen. **500 g gewaschene Gemüseabschnitte (z. B. Karotten-, Kartoffel-, Zwiebel- oder Lauchenden)** dazugeben und bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Alles mit **2 l kaltem Wasser** auffüllen und langsam aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und aufsteigenden Schaum abschöpfen. Petersilie, **10 Pfefferkörner** und **2 Lorbeerblätter** zur Brühe geben und alles 35–45 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Die Brühe durch ein Sieb oder ein Tuch abseihen und mit **1–2 TL Salz** abschmecken. Anschließend die noch heiße Brühe in die sterilen vorgewärmten Einmachgläser füllen, diese verschließen. Die Brühe auskühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.



ALEXANDRO PAPE

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

ALEXANDRO PAPE

MEETS WINE

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

TORTELLINI VON RICOTTA FORTE AUF GRATINIERTEM FENCHEL MIT STUBENKÜKENBRUST & TOMATENROSINEN

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Mehl (Tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 250 g Strauch-Kirschtomaten
- 13 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 EL flüssiger Honig
- 2 Zweige Rosmarin
- 5 Stiele Thymian
- 2 kleine Fenchelknollen
- 110 g frisch geriebener Pecorino
- 200 g Ricotta forte
- 2 EL Basilikumstreifen
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Eigelb
- 2 EL Butter
- 4 Stubenkükenbrüste
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1 Mehl und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. 200 ml lauwarmes Wasser und 2 EL Olivenöl dazugeben und alles verkneten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche von Hand ca. 5 Minuten durchkneten, bis er elastisch ist. Dann ca. 2 Stunden abgedeckt bei 15 °C ruhen lassen. Ofen auf 80 °C Umluft vorheizen. Tomaten waschen und halbieren, mit 5 EL Öl, Honig, 1 Zweig Rosmarin, Thymianstielen, Salz und Pfeffer vermischen und auf einem Blech verteilen. 2–3 Stunden im Ofen trocknen. Gedörrte Tomatenrosinen in einem Behälter mit Olivenöl bedeckt kalt stellen. Fenchel waschen, das Grün beiseitelegen. Knollen in 12 Scheiben schneiden und auf ein mit Öl gefettetes Blech legen. Salzen, pfeffern, mit 2 EL Öl beträufeln, mit 80 g Pecorino bestreuen. Bei 200 °C Oberhitze goldbraun backen.

2 Teig 2 mm dick ausrollen und 24 Kreise (à 7 cm) ausstechen. Ricotta, 30 g Pecorino, 1 EL Öl, Basilikumstreifen, Muskat, Salz und Pfeffer verrühren. Masse in Spritzbeutel geben und auf die Teigkreise spritzen. Hälfte des oberen Teils des Teigs mit Eigelb bestreichen, den unteren Teil des Teigs auf den oberen legen und leicht andrücken. Beiden Seiten des Halbmonds miteinander verbinden und zu einem Tortellini formen. Tortellini in siegendem Salzwasser 4–5 Minuten garen. Abgießen und in einer Pfanne in 1 EL Butter und 1 Kelle Nudelwasser schwenken. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Stubenkükenbrüste salzen, pfeffern und mit der Haut nach unten bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten darin braten. Dann wenden, die Hitze reduzieren. 1 EL Butter und 1 Rosmarinzweig dazugeben, das Fleisch in 1–2 Minuten fertig garen. Fenchel, Tortellini und Stubenkükenbrüste auf Tellern anrichten. Das Gericht mit Tomatenrosinen, Fenchelgrün und nach Belieben Basilikum-Minz-Öl garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten zzgl. 2–3 Stunden Ruhezeit



IM WARENKORB ...

... für dieses köstliche Pastagericht darf hochwertiger Käse in Form von Ricotta forte und Pecorino nicht fehlen. Ergänzt wird er durch zarte Stubenkükenbrüste und saisonales Gemüse wie Tomaten und Fenchel.



Weintipps von den Experten von Vinolisa

TORREVENTO – DAS ANDERE APULIEN

Das Weingut Torrevento steht für Vision und Weitsicht, daraus resultierend wurden und werden Entscheidungen gegen Moden und Trends getroffen. Als die übrige Weinwelt noch auf internationale Rebsorten wie Chardonnay oder Merlot setzte (was zu gewisser geschmacklicher Uniformität führte), besann sich Torrevento auf die alten lokalen Varietäten Apuliens. So entstehen in diesem Vorzeigebetrieb aus Bombino Nero oder Nero di Troia großartige charakterstarke Weine, die regelmäßig prämiert werden.



TORREVENTO

WEINE

Beide erhältlich unter www.vinolisa.de

1 „Veritas Castel del Monte Rosato DOCG 2021“, 8,95 Euro

Der einzige Rosato Italiens mit DOCG-Status wird aus Bombino Nero gekeltert, einer roten Traube, aus der in Apulien ausschließlich Rosato entsteht. Tiefes Lachsrosa, Aromatik nach reifen roten Beeren mit würzigen Anklängen. Am Gaumen herrlich frisch, klar strukturiert, balanciert und lang anhaltend.

2 „Vigna Pedale Castel del Monte Rosso Riserva DOCG 2016“, 10,49 Euro

Eine phänomenale Riserva, die das Potenzial der Sorte Nero di Troia ausspielt

und ein Garant für Top-Bewertungen ist. Im Bouquet finden sich Kräuter und Beeren. Füllig, weich und komplex, seidige Gerbstoffe halten die kräftige Frucht. Jetzt wunderbar, mit immenser Alterungsfähigkeit.



1



2



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!

AUBERGINENBURGER mit Bohnensalsa

*Hamburger di melanzane
e fagioli*

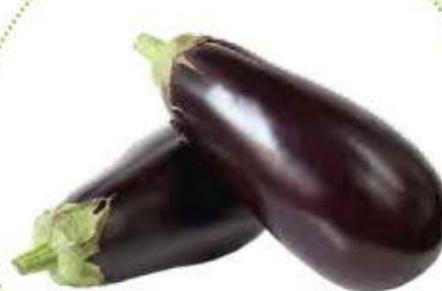
FÜR 4 PERSONEN

**275 g weiße Bohnen (Dose),
abgetropft**
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
**20 g getrocknete Tomaten in Öl
(Glas), abgetropft, gehackt**
1/2 Bund Petersilie, gehackt
6 EL natives Olivenöl extra
2 Auberginen
1 Zucchini
100 g Babyspinat
2 EL heller Balsamicoessig
4 Brioche-Brötchen
**etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer**

1 Die Bohnen grob zerdrücken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Petersilie, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermischen. Auberginen und Zucchini waschen, in Scheiben schneiden, salzen, mit übrigem Öl beträufeln. Den Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern. Eine Grillpfanne erhitzen, die Gemüsescheiben darin grillen, mit Essig beträufeln.

2 Brötchen halbieren und kurz rösten. Bohnensalsa auf den Unterhälften verteilen, Gemüse sowie Spinat daraufgeben. Deckel auflegen und die Burger servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
45 Minuten



AUBERGINE *Melanzane*

Die aus Asien stammende Frucht der Auberginenpflanze sollte stets gegart verzehrt werden; rohe und unreife Auberginen können viel Solanin enthalten, das Magen-Darm-Beschwerden verursachen kann. Achten Sie beim Kauf auf eine unversehrte, feste und glänzende Schale. Im Kühlschrank ist es schnell zu kalt, lagern Sie Auberginen daher am besten im kühlen Keller oder in der Speisekammer.



BOHNEN *Fagiolini*

Die eigentlichen Bohnen der grünen Hülsenfrüchte stecken in den langen essbaren Schoten, die im unreifen Zustand geerntet werden. Je jünger sie geerntet werden, desto zarter und geschmacksintensiver. Auch wenn Sie Gemüse lieber knackig mögen, sollten Sie grüne Bohnen wegen des enthaltenen Giftstoffs Phasin stets 7–8 Minuten kochen und das Kochwasser anschließend entsorgen.



BOHNENEINTOPF mit Pancetta und Pesto

Patate e fagiolini con pancetta e pesto

FÜR 4 PERSONEN

1 kg festkochende kleine Frühkartoffeln
8 EL natives Olivenöl extra
400 g Pancetta am Stück
1 EL flüssiger Honig
500 g grüne Bohnen
1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Basilikum
8 Stiele Thymian
1 Knoblauchzehe
1 EL blanchierte Mandelkerne
1 EL Biozitronensaft
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 3 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen in 20–30 Minuten goldbraun backen.

2 Inzwischen den Pancetta in Stücke schneiden. In einem Topf in 1 EL heißem Öl kurz anbraten und mit dem Honig leicht karamellisieren. 500 ml Wasser angießen und alles abgedeckt ca. 15 Minuten sanft köcheln. Die Bohnen waschen, putzen und ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser 6–8 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Etwa die Hälfte vom Thymian beiseitestellen, übrige Kräuter mit geschältem Knoblauch, Mandeln und restlichem Öl cremig pürieren. Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebackenen Kartoffeln jeweils längs halbieren, mit Bohnen und Thymian zum Pancetta geben, alles 5–10 Minuten sanft köcheln lassen. Etwas Pesto untermengen. Den Eintopf abschmecken, auf Teller verteilen und das übrige Pesto dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
70 Minuten

FENCHELSALAT mit dicken Bohnen

Insalata di finocchi e fave

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g gepalte dicke Bohnen**
1 Zucchini
1 Pfirsich
1 Fenchelknolle
1/2 Bund Basilikum
1 kleiner roter Peperoncino
4 EL natives Olivenöl extra
2-3 EL Biozitronensaft
1 TL flüssiger Honig
1 TL mittelscharfer Senf
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Bohnen in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen, die Kerne aus den Häutchen drücken.

2 Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Pfirsich waschen, halbieren und vom Stein befreien. Die Hälften anschließend in feine Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

3 Peperoncino waschen, entkernen und sehr fein würfeln. In einer Schüssel mit Öl, Zitronensaft, Honig und Senf verrühren, das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten für den Salat auf Tellern anrichten, das Dressing darüberträufeln. Den Salat mit Basilikum bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
35 Minuten



Fotos: © StockFood/Immediate Media/Olive (0); Getty Images/StockFood/Melijukh, Irina (1); KevinDyer (1); tusak (0); © StockFood/Melijukh, Irina (1)



FENCHEL *Finocchio*

Die im Fenchel enthaltenen ätherischen Öle sorgen nicht nur für den charakteristischen, intensiven Geschmack, sie wirken außerdem beruhigend auf Magen, Darm und Atemwege sowie antibakteriell und entzündungshemmend. In Italien gibt es neben dem wilden Fenchel zwei weitere Sorten: Zarter, feiner Florentiner Fenchel wird meist gegart und größer, milder Neapolitaner eher roh verzehrt.



KAROTTEN *Carote*

Für kein anderes Gemüse gibt es so viele regional unterschiedliche Namen: Wurzel, Möhre, Woddel oder Rübli sind nur einige davon. Ihr hoher Gehalt an Betacarotin sorgt für die leuchtend orangene Farbe und wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt, das wichtig für schöne Haut und die Sehkraft ist. Damit der Körper es optimal verwerten kann, sollten Sie gleichzeitig immer etwas Fett aufnehmen.



KAROTTENPIZZA mit Entenfleisch

Pizza con carote e filetto d'anatra

FÜR 4 PERSONEN

14 g frische Hefe
400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1 Prise Zucker
3 EL natives Olivenöl extra
3 Karotten in Scheiben
600 g Entenbrustfilets
100 g Austernpilze
200 g Crème fraîche
80 g frisch geriebener Pecorino
2 TL getrocknete Kräuter
40 g Pinienkerne
einige Salbeiblätter
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, 1 TL Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Hefemix und 2 EL Öl dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten, diesen abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Karotten auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, mit übrigem Öl beträufeln, salzen und im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen, herausnehmen. Ofen mit zwei Blechen auf 240 °C Umluft hochschalten.

2 Das Fleisch trocken tupfen und salzen, in einer Pfanne auf der Hautseite in ca. 10 Minuten goldbraun braten. Wenden, vom Herd nehmen und abkühlen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen, zerpfücken und in der Pfanne im Bratfett scharf anbraten. Crème fraîche mit 2 EL Pecorino verrühren. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche vierteln, oval ausrollen. Je 2 Teigfladen auf einen Bogen Backpapier legen, mit Creme bestreichen, mit Karotten, Fleisch und Pilzen belegen, mit Salz, Pfeffer, Kräutern, Pinienkernen, Salbei sowie restlichem Käse bestreuen und samt Papier auf ein heißes Blech ziehen. Die Pizzen in ca. 10 Minuten goldbraun backen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
45 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

BLÄTTERTEIGGEBÄCK mit Melone

Sfogliatine al melone

FÜR 8 STÜCK

350 g Honigmelone

1 Ei

250 g Frischkäse

1 EL Vanillepuddingpulver

2 EL Biozitronensaft

**40 g Puderzucker zzgl. etwas
mehr zum Bestäuben**

**1 Rolle Blätterteig (Kühlregal,
ca. 270 g)**

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Melone schälen, von Kernen befreien und das Fruchtfleisch klein würfeln. Das Ei trennen. Den Frischkäse in einer Schüssel mit Eigelb, Puddingpulver, Zitronensaft und Puderzucker verrühren.

2 Den Blätterteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten und in 8 Rechtecke (fast Quadrate) schneiden. Jeweils eine Hälfte mit der Creme bestreichen, rundum einen Rand frei lassen. Melonenwürfel auf die Creme geben und leicht hineindrücken. Andere Teighälften mittig jeweils ca. 5-mal einschneiden. Den Teig mit verquirltem Eiweiß bestreichen und über die Füllung klappen. Ränder gut andrücken.

3 Die Päckchen auf das Backblech setzen, mit Eiweiß bestreichen und mit Puderzucker bestäuben. Im vorgeheizten Backofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT
40 Minuten**



HONIGMELONE *Melone*

Die ovale gelbe bis hellorangefarbene Frucht zählt zu den Zuckermelonen und kann bis zu vier Kilogramm schwer werden. Ihr helles Fruchtfleisch ist im Vergleich zu anderen Zuckermelonen weniger süß und schmeckt daher auch in herzhaften Gerichten. Reiben Sie beim Kauf leicht am Stielansatz, duftet sie dann intensiv und süß, ist sie reif. Melonen sollten bei Zimmertemperatur gelagert werden.



KIRSCHEN *Visciole*

Frisch vom Baum, im Kuchen, als Konfitüre eingekocht oder zu Eis verarbeitet - Kirschen sind das Sommerobst schlechthin. Ob Süß- oder Sauerkirsche, die kleinen roten Früchte liefern Kalium, Folat, Vitamin C sowie A. Außerdem stecken sie voller sekundärer Pflanzenstoffe, die die Zellen schützen, entzündungshemmend wirken und Rheuma sowie Arthritis vorbeugen können.



SAUERKIRSCHEIS mit Mandeln

Gelato di visciole e mandorle

FÜR 6–8 PERSONEN

- 800 g Sauerkirschen**
100 g Zucker
2 EL Puderzucker
3 EL Mandelkerne
250 ml Milch
2 Eier zzgl. 2 Eigelb
220 g Sahne
20 ml Kirschlikör

1 Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Sauerkirschen waschen, entsteinen und abtropfen lassen. Die Hälfte der Kirschen und 40 g Zucker in einem Topf kurz aufkochen, dann abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen. Übrige Kirschen halbieren, auf dem Blech verteilen und mit Puderzucker bestäuben. Die Kirschen im vorgeheizten Ofen 30 Minuten trocknen lassen, anschließend über Nacht im Ofen auskühlen lassen, dabei einen Kochlöffel in die Ofentür klemmen.

2 Am nächsten Tag die Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann abkühlen lassen und grob hacken. Die Milch in einem Topf aufkochen. Eier, Eigelbe, restlichen Zucker und Sahne in einer Metallrührschüssel schaumig schlagen. Die heiße Milch unter ständigem Rühren dazugießen. Anschließend den Likör hinzufügen und die Mischung über einem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Die Creme in einem Eiswasserbad kalt schlagen.

3 Die getrockneten und gekochten Kirschen zur Creme geben und alles im Mixer fein pürieren. Die Masse in einer Eismaschine nach Herstellerangaben cremig gefrieren lassen. Vor dem Servieren das Eis mit den gehackten Mandeln bestreuen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
**2 Stunden zzgl. 8 Stunden
Ruhezeit**

BEERIGE VIELFALT

Frisch gepflückt verarbeiten wir Himbeeren, Brombeeren & Co. zu **süßen und herzhaften Köstlichkeiten**



HIMBEER- ROTE-BETE-GELEE

Rezept auf Seite 79

Herhaft

Fotos: © StockFood/Wachsmuth, Manja (2); © StockFood/Hole, Alina C. (1) Illustration: GettyimagesPlus/DIVArt (1)



Herhaft



Focaccia mit Brombeeren, Blaubeeren und Rosmarin

Focaccia ai frutti di bosco e rosmarino

FÜR 4 STÜCK

- 3 Zweige Rosmarin**
600 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1 TL Zucker
1/2 Würfel Hefe
9 EL natives Olivenöl extra
125 g Brombeeren
100 g Blaubeeren
etwas Salz

1 Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln hacken. Mehl, Zucker und 1 TL Salz vermischen. Die Hefe dazu-

bröckeln und 300 ml lauwarmes Wasser angießen. 7 EL Olivenöl sowie Rosmarin dazugeben, alles ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2 Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz kräftig durchkneten, dann in 4 Portionen teilen, jeweils zu runden Fladen (\varnothing ca. 20 cm) ausrollen und auf die Bleche legen. Die Teigoberfläche mit dem übrigen Öl bestreichen. Die Teiglinge mit einem Küchenhandtuch abgedeckt weitere 15 Minuten ruhen lassen.

3 Inzwischen die Beeren verlesen und nur bei Bedarf vorsichtig waschen und trocken tupfen. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Beeren auf den Teigfläden verteilen und leicht in den Teig drücken. Die Bleche nacheinander in den vorgeheizten Ofen schieben und die Focacce darin in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Focacce aus dem Ofen nehmen und auf Kuchengittern etwas abkühlen lassen, dann lauwarm servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten
zzgl. 45 Minuten Ruhezeit

So aromatisch!



Herhaft



Himbeeressig

Aceto di lamponi

FÜR 2 FLASCHEN (À CA. 425 ML)

250 g Himbeeren
750 ml Weißweinessig

Himbeeren verlesen, bei Bedarf waschen und in ein großes Gefäß geben. Essig darübergießen, das Gefäß verschließen und mindestens 2 Wochen an einem warmen Ort stehen lassen. Die Flüssigkeit durch ein sauberes Tuch in einen Topf abgießen, die Himbeeren dabei gut ausdrücken. Flüssigkeit aufkochen, heiß in die 2 vorgewärmten sterilen Flaschen füllen und diese verschließen. Den Himbeeressig abkühlen lassen, kühl und dunkel lagern.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten
zzgl. ca. 2 Wochen Ruhezeit



Pavlova mit Beeren und Himbeeressigsoße

Pavlova ai frutti di bosco con salsa all'aceto di lamponi

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Eiweiß**
- 1 EL Biozitronensaft**
- 180 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben**
- 1 TL Speisestärke**
- 1 EL Apfelessig**
- 400 g gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Brombeeren, Blaubeeren und Himbeeren)**
- 2 EL Himbeeressig (siehe Rezept linke Seite)**
- 2 EL brauner Zucker**
- 200 g Sahne**

1 Den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Eiweiß mit dem Zitronensaft steif schlagen, dabei Puderzucker und Speisestärke nach und nach dazugeben. Die Creme glänzend schlagen, dann den Apfelessig untermischen.

2 Aus der Baisermasse 4 gleich große Häufchen (Ø ca. 10 cm) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und leicht flach drücken. Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen (am besten mit in der Backofentür eingeklemmtem Kochlöffel), bis die Baisers außen knusprig und innen noch weich sind. Sie sollten

dabei sehr hell bleiben. Pavolas aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen.

3 Die Beeren verlesen, ggf. waschen und trocken tupfen. Die Erdbeeren kleiner schneiden. Ca. 150 g Beeren mit Himbeeressig und Zucker aufkochen. Den Mix durch ein Sieb passieren und abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und auf die Pavolas streichen. Die Soße darüberträufeln. Die Pavolas mit den übrigen Beeren garnieren, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten





Süß



Cremiges Vanilleeis mit Erdbeerpüree

Gelato alla vaniglia con salsa di fragole

FÜR 4–6 PERSONEN

2 Vanilleschoten

250 ml Milch

300 g Sahne

60 g Zucker

4 Eigelb

200 g Erdbeeren

2 EL Puderzucker

1 Die Vanilleschoten längs halbieren und das Mark herauslösen. Milch, Sahne und die Hälfte des Zuckers mit dem Vanillemark und den Schoten in einem Topf aufkochen. Eigelbe in einer Schüssel mit restlichem Zucker verrühren. Langsam unter kräftigem Rühren die heiße Flüssigkeit angießen. Vanilleschoten entfernen. Die Masse zurück in den Topf geben und bei kleiner Hitze weiterrühren, bis alles leicht andickt. Die Creme in einem Eiswasserbad kalt rühren, in eine flache Metallschale füllen und ca. 2 Stunden gefrieren lassen, dabei alle 15–20 Minuten umrühren.

2 Die Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden und mit dem Puderzucker fein pürieren. Den Mix durch ein Sieb streichen. Sobald das Vanilleeis cremig-fest anzieht, erneut kräftig durchrühren. Das Erdbeerpüree einlaufen lassen und mit einer Gabel marmorierend einarbeiten. Das Eis erneut mindestens 2 Stunden tiefkühlen, bis es fest geworden ist. Zum Servieren Kugeln abstechen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
zzgl. mindestens 4 Stunden Kühlzeit





Himbeer-Rote-Bete-Gelee

Gelatina di lamponi e barbabietola

FÜR 3 GLÄSER (À CA. 300 ML)

- 400 g Rote Bete**
- 250 g Himbeeren**
- 4 Blatt rote Gelatine**
- 100 ml Weißweinessig**
- 2 EL Himbeeressig (Rezept siehe Seite 76)**
- 3 Gewürznelken**
- 5 Pfefferkörner**
- 1 Sternanis**
- 1 Stiel Zitronengras**
- 1 frisches Lorbeerblatt**
- etwas Salz**

1 Rote-Bete-Knollen in kochendem Wasser je nach Größe in 35–45 Minuten weich garen. Abgießen und abkühlen lassen. Die Knollen schälen (dabei Küchenhandschuhe tragen) und ca. 1 cm groß würfeln. Die Himbeeren verlesen, bei Bedarf vorsichtig waschen, abtropfen lassen und mit den Rote-Bete-Würfeln gleichmäßig auf die 3 sterilen, heiß ausgespülten Schraubgläser verteilen.

2 Die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Beide Essigsorten mit 100–150 ml Wasser und den Gewürzen aufkochen. Das Zitronengras von den äußeren Blättern befreien, in Stücke schneiden und mit dem Lorbeerblatt dazugeben. Alles ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb passieren, gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen und die Mischung etwas abkühlen lassen. Das noch flüssige Gelee über den Rote-Bete-Himbeer-Mix in die Gläser gießen. Diese verschließen, das Gelee abkühlen lassen und kalt stellen. Es hält sich im Kühlschrank 1–2 Wochen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Brombeer-Schichttörtchen

Tortine alle more

FÜR 4 STÜCK

- 2 Eier**
- 135 g Zucker zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 2 1/2 EL Biozitronensaft**
- 1 TL Vanillezucker**
- 60 g Mehl**
- 1 EL Speisestärke**
- 1 Msp. Backpulver**
- 175 g Brombeeren**
- 1 EL Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben**
- 5 Blatt Gelatine**
- 150 g Sahne**
- 150 g Quark**
- 100 g Vanillejoghurt**

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ein kleines Backblech (ca. 30 x 20 cm) mit Backpapier auslegen. Die Eier trennen und das Eiweiß mit 30 g Zucker und 1/2 EL Zitronensaft zu steifem Eischnee schlagen. Eigelbe mit 30 g Zucker und Vanillezucker cremig rühren.

2 Mehl, Speisestärke und Backpulver vermischen. Eischnee auf die Eigelbcreme geben, die Mehlmischung darüber sieben, alles unterheben. Teig auf das vorbereitete Blech streichen und im vorge-

heizten Ofen in 10–12 Minuten goldgelb backen. Den Biskuit auf ein mit Zucker bestreutes Küchenhandtuch stürzen, vom Backpapier befreien, auskühlen lassen.

3 Aus dem Biskuit 4 gleich große Kreise (\varnothing ca. 10 cm) ausschneiden und die Biskuitböden jeweils in einen ebenso großen Dessertring setzen.

4 Brombeeren verlesen, bei Bedarf vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, Rest mit dem Puderzucker fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen. Quark, Joghurt, übrigen Zitronensaft und restlichen Zucker verrühren. Die Gelatine tropfnass in einen kleinen Topf geben und auflösen. Aufgelöste Gelatine unter die Quarkmasse rühren, dann die Sahne vorsichtig unterheben.

5 Auf jeden Biskuitboden 1 cm hoch Quarkcreme streichen. Übrige Creme in 2 Portionen teilen. 1 Portion mit ca. 1/3 des Brombeerpürees verrühren, die andere mit dem restlichen Püree vermischen. Beide Cremes mit einem Löffel in die Dessertringe auf die weiße Quarkcreme schichten und glatt streichen. Die Törtchen mindestens 3 Stunden kalt stellen. Mit übrigen Brombeeren garnieren, mit Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten zzgl. 3 Stunden Kühlzeit

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 isst 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



MAGAZIN „DIE 100 BESTEN REZEPTE AUS ITALIEN“

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

Wert: 9,90 €*, für Sie: GRATIS

Prämie: F1480

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

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

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



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



Die farbenfrohen fünf **CINQUE TERRE**

Entlang der Küste Liguriens reihen sich die fünf Perlen der Cinque Terre mit ihren **bunten Häuserfronten und dem türkisen Meer** aneinander





BUNT, BUNTER, KUNTERBUNT

Die Hausfassaden um die Marina von Vernazza und das Meer sorgen für einen leuchtenden Anblick

GIB MIR FÜNF

An der **italienischen Riviera** liegen fünf malerische Orte, die sich unter Reisenden weltweit als **Cinque Terre** einen Namen gemacht haben. Jeder Ort für sich versprüht einen einzigartigen Charme. Wer das Wandern nicht scheut, tut gut daran, die Stiefel zu schnüren und neben den Orten auf dem „**Sentiero Azzurro**“ auch der umliegenden Landschaft zu frönen.

AROMA PUR!

BITTE MIT SOSSE

Das „**Pesto alla genovese**“ hat von Genua aus die Teller der Welt erobert.

Der Name kommt von der Zubereitung: Basilikum, Knoblauch, Olivenöl, Pinienkerne und Hartkäse werden im

Mörser zerstampft (pestare). Die kalte Kräutersoße verfeinert Fisch- und Gemüsegerichte und wird klassischerweise zu Pasta wie **Linguine oder Trofiette** gereicht.



GRÜNER BOHNENSALAT *mit ligurischem Pesto und Griess*

Rezept auf Seite 87



WEGWEISEND

Der „**Sentiero Azzurro**“ (o.) verbindet die fünf Orte der Cinque Terre. Am besten wird der „blaue Weg“ in mehrere Etappen unterteilt, damit jeder Ort für sich wirken kann. Die **Chiesa di San Lorenzo** (u.l.) in Manarola ist eine schlichte Steinkirche aus dem 14. Jahrhundert. **Focaccia** (u.r.) ist ein Fladenbrot aus Hefeteig, das mit Salz und Kräutern gebacken wird.



LIGURISCHE FOCACCIA
mit Pinienkernen und Rosmarin

Rezept auf Seite 88



VIELFÄLTIG

In **Monterosso** (o.) lädt der einzige große Badestrand der Region zum Sonnenbaden ein. Die **Corzetti** (u.l.) sind eine talerförmige Pastasorte aus Ligurien, die mit Pesto oder Nusssoße serviert werden. Ligurien gilt auch als das **Land, in dem die Zitronen** (u.r.) **blühen**. Im beschaulichen Örtchen Corniglia werden sie in kleinen Geschäften angeboten.

CORZETTI mit würziger Walnusssoße



TRAUMHAFT GUT

Corzetti mit würziger Walnusssoße

Corzetti in salsa di noci

FÜR 4 PERSONEN

- 350 g** Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
3 Eier
150 g Walnüsse
4 Stiele Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 EL natives Olivenöl extra
250 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch
2 EL Weißbrotbrösel
40 g frisch geriebener Parmesan
1 Prise Zimtpulver
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, Eier und 1 Prise Salz zu einem festen, glatten Teig verkneten. Dabei ggf. etwas kaltes Wasser ergänzen. Den

Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 20 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Inzwischen die Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, dann herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Zum Garnieren etwa 40 g beiseitelegen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, ein paar zum Garnieren beiseitelegen.

2 Den Knoblauch schälen und hacken, in einem Topf in heißem Öl kurz andünsten. Brühe und Milch angießen und alles kurz aufkochen. Die Mischung vom Herd nehmen. Walnüsse, Petersilie, Brösel und geriebenen Parmesan dazugeben und alles cremig pürieren. Die Soße mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken und bei kleiner Hitze warm halten.

3 Den Nudelteig in Portionen jeweils ca. 2 mm dick ausrollen und mittelgroße Kreise (Ø ca. 7 cm) daraus ausschneiden. Die Pasta in kochendem Salzwasser in 2–3 Minuten al dente garen, dann abgießen, abtropfen lassen und mit etwas Soße vermischen.

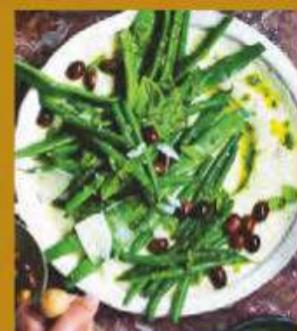
4 Die Pasta auf Tellern anrichten, mit weiterer Soße beträufeln und mit ein wenig Pfeffer übermahlen. Das Gericht mit den übrigen Walnüssen und der restlichen Petersilie garnieren und servieren. Die übrige Soße separat dazureichen.

TIPP: Wenn es einmal schnell gehen muss, können Sie eine gute Frischepasta aus dem Kühregal verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten

Grüner Bohnensalat mit ligurischem Pesto und Grieß

Insalata di fagiolini con pesto e semolino



FÜR 4 PERSONEN

- 1 1/2** Handvoll Basilikum zzgl. etwas mehr zum Garnieren
70 g Pinienkerne, geröstet
90 g frisch geriebener Parmesan zzgl. einige Parmesanspäne zum Garnieren
150 ml natives Olivenöl extra
3 EL Biozitronensaft
300 g grüne Bohnen
300 g Stangenbohnen
1 l Gemüsebrühe
250 ml Milch

- 180 g** Grieß
2 EL Butter
80 g schwarze Oliven
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für das Pesto das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Die Hälfte davon mit der Hälfte der Pinienkerne, 25 g Parmesan und 1 EL Öl im Mörser fein zerkleinern. Anschließend übriges Basilikum, 25 g Parmesan und Zitronensaft dazugeben. Nach und nach das übrige Öl unterrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

2 Für den Salat beide Bohnensorten waschen, putzen und in kochendem Salzwasser in 5–7 Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und mit 3/4 des Pestos in einer Schüssel mischen, alles kurz ziehen lassen.

3 Für den Grieß Brühe und Milch in einem Topf unter Rühren aufkochen. Den Grieß einstreuen, gut unterrühren und alles unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel ca. 2 Minuten kochen, bis die Masse langsam andickt.

4 Anschließend die Hitze reduzieren und den Grieß unter ständigem Rühren noch ca. 5 Minuten köcheln lassen. Übrige Pinienkerne, 40 g Parmesan und Butter unterrühren und den Grieß mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Den Grieß als Halbkreis auf Teller geben und mit dem übrigen Pesto beträufeln. Den Bohnensalat daneben anrichten, mit Oliven toppen und mit etwas Basilikum garnieren. Alles noch leicht mit Pfeffer übermahlen und das Gericht mit Parmesanspänen bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

EINFACH LECKER

Basilikum-Joghurt-Sorbet

Sorbetto di yogurt e basilico

FÜR 4 PERSONEN

- 1 **Biolimette**
- 150 g **Zucker**
- 2 **Handvoll Basilikum (ca. 40 g)**
- 250 g **Joghurt**
- 4 **Eiswaffeltüten**

1 Die Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. Beides mit Zucker und 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen und auf etwa die Hälfte einreduzieren lassen. Den Sirup anschließend auskühlen lassen.

2 Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, 1 Handvoll beiseitelegen, den Rest zum Sirup geben und alles fein pürieren. Den Joghurt unterrühren. Die Sorbetmasse in einer Eismaschine nach Herstellerangaben gefrieren lassen. Alternativ in eine Metallschüssel füllen und unter regelmäßigen Röhren in mindestens 4 Stunden gefrieren lassen. Zum Servieren Kugeln vom Sorbet abstechen, in Eiswaffeltüten geben und mit Basilikum garnieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
zzgl. 4 Stunden Kühlzeit



Cinque Terre – die Orte im Überblick

Die fünf kleinen Dörfer an der italienischen Riviera umgebaut ein Nationalpark. Sie wurden zum UNESCO-Welterbe ernannt.

MONTEROSSO AL MARE Die nördlichste der fünf Ortschaften ist zugleich die größte unter ihnen.

VERNAZZA Der ehemalige Fischerort zählt zu den schönsten Dörfern in ganz Italien.

CORNIGLIA Gerade einmal 250 Einwohner zählt dieses Dorf, das als Einziges der fünf nicht an der Küste, sondern auf einem Bergvorsprung in 100 Metern Höhe liegt.

MANAROLA Die Häuser wurden hier verschachtelt an die Hänge gebaut. Ein inspirierendes Schauspiel für Maler wie Renato Birolli.

Riomaggiore Der östlichste der fünf Orte besticht durch enge Gassen mit mittelalterlichem Charme.



FÜR 1 BROT (CA. 30 X 25 CM)

- 2 g **frische Hefe**
- 1 TL **flüssiger Honig**
- 400 g **Mehl (Type 550)**
- 1 1/2 TL **Salz**
- 6 EL **natives Olivenöl extra**
- einige **Meersalzflocken**
- 2 EL **Rosmarin, gehackt**
- 30 g **Pinienkerne**

1 Hefe und Honig in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel vermengen. Die Hefemischung dazugeben und alles zu einem sehr geschmeidigen Teig verkneten. Diesen in der Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und 13–14 Stunden im Kühlenschrank ruhen lassen.

2 Ein Backblech (ca. 30 x 25 cm) mit 2 EL Olivenöl fetten. Den Teig daraufgeben und ausziehen. Dann mit 2 EL Öl bestreichen, mit einem Küchenhandtuch abdecken und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

3 Mit den Fingern kleine Mulden in den Teig drücken. 1/2 TL Salz in 4 EL lauwarmem Wasser auflösen. Den Teig damit bestreichen und weitere 45 Minuten ruhen lassen.

4 Backofen mit eingeschobenem Backstein auf 235 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig mit Salzflocken, Rosmarin und Pinienkernen bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun backen. Die Focaccia herausnehmen, mit übrigem Öl beträufeln, kurz abkühlen lassen und lauwarm servieren.

TIPP: Aus der Focaccia können Sie mit Pesto (Seite 87), Tomaten und Mozzarella ein Caprese-Sandwich zubereiten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. ca. 15 Stunden Ruhezeit



KNALLIG

Der Ort **Riomaggiore** (o.) besticht durch seine farbenfrohen Turmhäuser und das quirlige Treiben in den Gassen und an der Küste. Eiskalt erwischt: Die „**Granita al basilico**“ (u.l.) beweist, das Aroma des ligurischen Basilikums schmeckt nicht nur im Pesto, sondern auch als Sorbet.

Farbenfrohes Kunsthhandwerk (u.r.) wird in Corniglia verkauft.



BASILIKUM-JOGHURT-SORBET





CULTURA

„Die Klänge der Dolomiten“

Bei den „I Suoni delle Dolomiti“ bilden schroffe Felsen und schneebedeckte Dreitausender eine imposante Kulisse für melodische Freiluftkonzerte. Gemeinsam mit den Musikern erklimmen die Gäste die Veranstaltungsorte in den Dolomiten. Oben angekommen, werden die Mühen mit feinsten Tönen klassischer, Jazz- und Weltmusik belohnt. Vom 22. August bis 23. September 2022 finden in den Bergen Trentinos 17 Konzerte in freier Natur, auf der Almwiese oder vor einer Schutzhütte statt. Ein ganz besonderes Erlebnis bieten die Sonnenaufgangsvorstellung sowie das musikalische Trekking. Programm und Infos unter www.visitrentino.info

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>brindare</i>	<i>anstoßen</i>
<i>i bicchieri</i>	<i>die Gläser</i>
<i>alla frutta</i>	<i>fruchtig</i>
<i>tradizionale</i>	<i>traditionell</i>
<i>la pesca</i>	<i>der Fischfang</i>
<i>la costa</i>	<i>die Küste</i>
<i>risparmiare</i>	<i>Geld sparen</i>
<i>l'estate</i>	<i>der Sommer</i>
<i>il raccolto di verdure</i> ...	<i>die Gemüseernte</i>

LA DOLCE VITA

Spannende Geschichten, kulinarische Neuheiten und Hotelempfehlungen **für die italienischen Momente** in Ihrem Leben



Herrlicher Rückzugsort zwischen Wein & Oliven

In den Hügeln Umbriens liegt zwischen Weinbergen und Olivenhainen das „Poggio alle Vigne“. Die Winzerfamilie Lungarotti hat hier ein Denkmal für ihre Gastfreundschaft gesetzt. In einem Landhaus aus dem 17. Jahrhundert kommen die Gäste in zehn komfortablen Appartements unter. Die Räume sind in rustikalem Chic gestaltet und ideal zum gemütlichen Ausspannen. Für Ruhe suchende Paare hat Familie Lungarotti liebevoll ein historisches Stallgebäude restauriert. Das Ergebnis ist ein wunderbarer Rückzugsort für alle, die ihre traute Zweisamkeit genießen möchten. Draußen wartet eine Pergola für Entspannungsmomente beim Lunch, eine ruhige Lesestunde oder einfach zum Lauschen der Natur mit ihren Vogelgesängen. Familie Lungarotti ist es in den 1960er-Jahren gelungen, mit ihren Weinen aus Torgiano den Wein aus Umbrien berühmt zu machen. Interessierte, Weinkenner und -novizen lädt die Familie zur Weinkellerführung auf ihre Weingüter in Torgiano und Montefalco ein. Mehr Infos unter www.poggioallevigne.it

 **GUSTO**



Mediterranes Flair fürs Zuhause

Der Olivenbaum steht wie kein anderes Symbol für die kulinarische Welt des Mittelmeerraums. Das Geschirr von Hagen Grote zaubert italienische Leichtigkeit auf Ihren Tisch. Das kunstvolle, von Hand hergestellte Feinsteinzeug ist erhältlich unter www.hagengrote.de



Entfache das Feuer

Die Feuerschale „Bowl 57“ bringt den Sommer zum Knistern. Ein spezielles Belüftungssystem vermeidet lästige Rauchschwaden. Mit einem Rost- oder Planchaaufsatz (ab ca. 50 Euro) verwandelt sich die Feuerschale im Handumdrehen in einen Grill. Unterschiedliche Beinvarianten ermöglichen zudem eine hohe oder niedrige Nutzung. Ca. 330 Euro, über www.hofats.com

Ein Meisterstück

Bumblebee-Caffè

ZUBEREITUNGSZEIT 5-10 MINUTEN | FÜR 1 PERSON

150 g Eiszügel // 150 ml frisch gepresster Bio-Orangensaft
15 ml Karamellsirup // 2 Espresso „Lavazza Maestro“ (50-60 ml)
2 Bio-Orangenscheiben zum Garnieren

- 1 Ein Latte Macchiato-Glas bis zum Rand mit Eiszügeln füllen. Orangensaft und Karamellsirup hineingießen und verrühren.
- 2 Den Espresso langsam über einen Löffelrücken eingießen, sodass er sich nicht mit dem Saft-Sirup-Mix vermischt. Das Getränk mit Orangenscheiben garnieren und sofort servieren.

ALS HOMMAGE an die Espressokunst wurde der „Lavazza Espresso Maestro“ nach Luigi Lavazzas Originalaufzeichnungen von 1895 in Turin veredelt. Für diese neue Sorte kommen sanfte Techniken zum Einsatz, die der Gründer von Lavazza einst selbst anwendete. Langsam und schonend geröstet, begeistert der Kaffee mit einem ausgewogenen, intensiven Geschmack und Noten von Trockenfrüchten und Schokolade. Der Kaffee ist Bio-zertifiziert. 1-kg-Beutel ganze Bohnen für ca. 20 Euro, www.lavazza.de

♥ GUSTO

Ein Glas voll Sonne

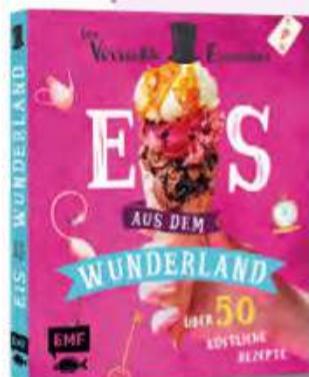
Mit ihrem neuen „Bella Rouge Aperitivo“ füllen die Münsterländer Heimat Heroes italienisches Urlaubsfeeling ins Glas. Sonnengereifte Orangen und mediterrane Kräuter treffen auf heimische Pflaumen und feinsäuerlichen Rhabarber. Im Sommer unbedingt als Spritz mit kaltem Prosecco oder Sekt probieren. 500-ml-Flasche für ca. 18 Euro, www.heimat-heroes.de



Idealer Eiskratzer: Die Kunst der perfekten Kugel

Mit dem neuen Eisportionierer „Italia“ von Gefu gelingen endlich perfekte Eiskugeln wie von der Lieblingsdiele. Der spezielle Eislöffel wird aus Zinkdruckguss gefertigt und verfügt über einen robusten, extraschweren Löffelkopf. Mit diesem taucht er mühelos selbst in hart gefrorenes Eis und ermöglicht dank sehr guter Wärmespeicherung und ergonomisch geformtem Griff mit versetzter Griffposition komfortables Portionieren. Kugel für Kugel. Erhältlich für ca. 18 Euro, www.gefu.com

♥ LEGGERE



Eis von klassisch bis crazy

Von A wie Apfeleis bis Z wie Zimtsterneis bietet „Der Verrückte Eismacher“ in seinem Buch „Eis aus dem Wunderland“ für jeden Eisliebhabertyp das passende Rezept. In anschaulichen Grafiken sowie mit Tipps und Tricks vermittelt der Profi wichtige Grundlagen der Eisherstellung. Mit seinen über 50 kreativen Rezepten verwandeln Sie Ihre Küche ruckzuck in Ihre Lieblingseisdiele. EMF Verlag, 18 Euro



Schlemmersommer

Alfons Schuhbeck hisst die Segel und kreuzt quer durchs Mittelmeer. Das Resultat seiner prall gefüllten Fangnetze präsentiert er in seinem neuen Kochbuch „Mittelmeerküche“. Darin kombiniert er heimische und mediterrane Zutaten auf aromatische Weise zu einem neuen Mix. ZS Verlag, 19,99 Euro

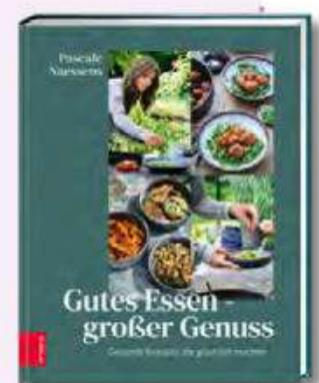
Ideale Reiselektüre

Bücher sind Medizin für die Seele, nach diesem Prinzip versorgt Autorin Elena Molini in ihrer Buchhandlung in Florenz Lesende mit den passenden Seiten. In ihrem Werk „Die kleine literarische Apotheke“ schenkt sie die Gabe der Bibliotherapie Hauptfigur Blu. Eine schwungvoll geschriebene Geschichte über Freundschaft, Erfolg und Ratsuche in allen Lebenslagen. Mit einer Prise Liebe. Diana Verlag, 11 Euro



Zum Anbeißen gut

Autorin Pascale Naessens ist sich sicher: Essen ist ein essenzieller Bestandteil eines guten und glücklichen Lebens. In ihrem neuesten Buch „Gutes Essen - großer Genuss“ stellt sie 75 einfach machbare Low-Carb-Rezepte nebstd verführerischen Bildern vor und liefert Informationen über Lebensmittel, die Wohlbefinden und Vitalität fördern. ZS Verlag, 24,99 Euro



FÜR ALLE LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und neue Bücherwelten.
Jetzt mit Zeitenwende Spezial & Lyrik Dossier

MIT 2 EXKLUSIVEN HÖRBUCH-DOWNLOADS

BÜCHER
magazin

JUNI/JULI 4.2022

D 6,99 €

20 SEITEN
ZEITENWENDE

Was Krieg in Europa bedeutet:
Gespräche, Hintergründe und
Hilfsaktionen der Buchbranche

TANJA
MALJARTSCHUK

Seelenforschung auf Usedom:
Ein Treffen mit der
ukrainischen Schriftstellerin

GISA KLÖNNE

Im Interview über
Generationenkonflikte

NACHHALTIGES
FERNWEH

Slow Travel-Inspiration
und grüne Reisetipps

HÖRBUCH
magazin

79
EMPFEHLUNGEN

SPÄTBLÜTER
HÖREN!
Kinderhörbücher

MARTIN DRECK
Über die Freuden
bader Hörbuchverlagen

AUFGEDRÖHRT
DARSTELLER
Begrenzung von
Sekundenlängen

DIVERSITY

NEUE PERSPEKTIVEN:
DIE WELT KLINGT BUNT!

48 Seiten GROSSES
HÖRBUCH-EXTRA

Print-
ausgabe
+
E-Paper

MIT 2 EXKLUSIVEN HÖRBUCH-DOWNLOADS

BÜCHER
magazin

JUNI/JULI 4.2022

DAS
UNABHÄNGIGE
LITERATUR- &
HÖRBUCHMAGAZIN

20 SEITEN
ZEITENWENDE

Was Krieg in Europa bedeutet:
Gespräche, Hintergründe und
Hilfsaktionen der Buchbranche

TANJA
MALJARTSCHUK

Seelenforschung auf Usedom:
Ein Treffen mit der
ukrainischen Schriftstellerin

GISA KLÖNNE

Im Interview über
Generationenkonflikte

NACHHALTIGES
FERNWEH

Slow Travel-Inspiration
und grüne Reisetipps

+ 48 SEITEN
EXTRA!

Keine Ausgabe mehr verpassen:
buecher-magazin.de/abo

Im Jahres-Kombi-Abo für 41,90 Euro!

Inkl. Prämie & E-Paper als App für iOS und Android

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

35
Minuten



ORECCHIETTE mit Blumenkohl & Nusspesto

Orecchiette al cavolfiore con pesto di noci

FÜR 4 PERSONEN

- 1 TL Biozitronenschale
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 450 g Blumenkohl in Röschen
- 450 g Orecchiette
- 5 Stiele Salbei
- 50 g Walnusskerne
- 60 g Butter
- 70 g frisch geriebener Parmesan
- einige Chiliflocken
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zitronenschale, 1/2 TL Salz, Öl und Blumenkohl vermengen. Mix auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, 10 Minuten backen. Pasta al dente kochen. Den Salbei waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

2 Nüsse in einer Pfanne rösten, herausnehmen. In der Pfanne die Butter erhitzen, Salbei darin kross braten. Einige Blätter beiseitelegen, übrige Salbeibutter mit Nüssen und 40 g Parmesan pürieren. Pesto mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Pasta abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Pasta, Pesto, Blumenkohl und etwas Kochwasser vermengen, mit Salbei und Parmesan bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

30
Minuten

HACKBÄLLCHEN mit Kirschtomaten und Basilikum

Polpettine con pomodorini e basilico

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Stiele Petersilie**
- 300 g Schweinehack**
- 200 g Kalbshack**
- 120 g frisch geriebener Parmesan**
- 70 g Semmelbrösel**
- 2 Eigelb**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 250 g Kirschtomaten**
- 3 Stiele Basilikum**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Beide Sorten Hackfleisch in einer Schüssel mit 100 g Parmesan, Semmelbröseln, gehackter Petersilie, Eigelben sowie etwas Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.

2 Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hackbällchen darin in ca. 5 Minuten rundherum goldbraun braten. Die Tomaten waschen, halbieren und

ca. 2 Minuten mitbraten. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Die Hackbällchen mit dem restlichen geriebenen Parmesan und mit dem Basilikum anrichten und servieren. Dazu passt frisch geröstetes Ciabatta.

TIPP: Wer mag, ergänzt das Gericht mit einem Dip aus 200 g Schmand, 1 TL gehacktem Thymian, 4 gehackten getrockneten Tomaten und etwas Salz und Pfeffer.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **30 Minuten**



35
Minuten

PILZFRITTATA aus dem Ofen mit Schafskäse

Frittata di funghi e feta al forno

FÜR 4 PERSONEN

- 1 EL Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 300 g Austernpilze**
- 200 g Champignons**
- 1 Schalotte**
- 4 Stiele Petersilie**
- 8 Eier**
- 100 ml Milch**
- etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- 150 g Feta**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Die Austernpilze trocken abreiben, die Stiele ggf. kürzen und die Pilze in mundgerechte Stücke schneiden. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

2 Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Die Pilze dazugeben und unter Wenden rundum goldbraun braten. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

3 Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen, die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und etwas Petersilie untermischen. Die gebratenen Pilze in die vorbereitete Auflaufform geben, den Schafskäse darüberbröckeln. Alles gleichmäßig mit der Eimischung übergießen. Die Frittata im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten stocken lassen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Pilzfrittata aus dem Ofen nehmen, mit der übrigen Petersilie garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



BRUSCHETTA mit Lamm und Paprika

*Bruschetta con agnello
e peperoni*

FÜR 4 PERSONEN

- 2** rote Paprikaschoten
- 1** gelbe Paprikaschote
- 2** Knoblauchzehen
- 3 EL** natives Olivenöl extra
- 300 g** Lammhack
- 1 EL** Puderzucker
- 1 EL** Kapern in Lake (Glas)
- 2 EL** Sultaninen
- 2 EL** Balsamicoessig
- 4 Stiele** Petersilie
- 130 g** Feta
- 2 EL** Milch
- 1 Ciabatta**
- etwas **Salz** und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Paprikaschoten waschen, putzen und längs in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Lammhack darin krümelig braten und leicht bräunen, den Knoblauch dazugeben. Den Mix salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.

2 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Paprikastreifen darin unter Rühren anbraten. Mit Puderzucker bestäuben und ca. 5 Minuten braten, dann abgetropfte Kapern, Sultaninen und Essig dazugeben und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen. Den Mix anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Feta zerbröckeln, in eine Schüssel geben und mit der Milch und etwas Petersilie verrühren. Ciabatta waagerecht halbieren. Übriges Öl erhitzen und die Brotböden auf der Schnittfläche kurz darin rösten. Mit der Fetacreme bestreichen, Lammhack und Paprika darauf verteilen. Bruschetta in Stücke schneiden, mit der übrigen Petersilie garniert servieren.

35
Minuten





35
Minuten

GEBRATENER FISCH mit Zucchinisalat

Pesce arrosto con insalata di zucchine

FÜR 4 PERSONEN

- 2 EL getrocknete Johannisbeeren**
- 1 1/2 Biozitronen**
- 1 Knoblauchzehe**
- 2 EL Kapern in Lake (Glas)**
- 3 Sardellenfilets in Öl (Glas)**
- einige Chiliflocken**
- 10-12 EL natives Olivenöl extra**
- 4 junge Zucchini**
- 1 Schalotte**
- 3 Stiele Minze**
- 40 g Pistazienkerne**
- 4 Stücke weißes Fischfilet (z.B. Dorade oder Rotbarsch, mit Haut, à ca. 180 g)**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Für das Dressing getrocknete Johannisbeeren 5 Minuten in heißem Wasser einweichen, dann abgießen und abtropfen lassen. Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Von der Hälfte die Schale fein abreiben und die halbe Frucht auspressen, übrige Zitrone in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und mit abgetropften Kapern und Sardellen fein hacken. Johannisbeeren mit Zitronensaft und -schale, den restlichen vorbereiteten Zutaten (bis auf die Zitronenspalten), Pfeffer, Chiliflocken und 7-8 EL Olivenöl verquirlen.

2 Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Scheiben hobeln. In einer Grillpfanne 1 EL Öl erhitzen, 2/3 der Zucchini darin portionsweise kurz anbraten und anschließend kurz abkühlen lassen.

3 Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden oder hobeln. Die Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Pistazien hacken.

4 Die Fischfiletstücke waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne das übrige Öl erhitzen, den Fisch darin 2-3 Minuten auf der Hautseite scharf anbraten. Fisch wenden und auf der anderen Seite in 1-2 Minuten fertig braten. Gegrillte und rohe Zucchinistreifen, Minze und Schalotte mit der Hälfte des Dressings vermischen. Salat mit dem Fisch anrichten, alles mit übrigem Dressing beträufeln, mit Pistazien bestreuen und mit Zitronenspalten servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **35 Minuten**

25
Minuten

ORANGEN-TASSEN-KUCHEN mit Marmelade

Torta all'arancia in tazza con la marmellata

FÜR 4 PERSONEN

etwas Butter zum Fetten
90 g Mehl zzgl. etwas mehr
zum Verarbeiten
2 Eier
4 EL brauner Zucker
1 Prise Salz
1/2 TL Vanilleextrakt
4 EL Rapsöl
6 EL Sahne
2 EL Bioorangensaft
1 TL Backpulver
4 EL Orangenmarmelade (alternativ Aprikosenkonfitüre)
4 Kugeln Vanilleeis

1 4 große mikrowellengeeignete Tassen (oder flache Suppentassen) mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben. Eier, Zucker und Salz in einer Schüssel schaumig schlagen. Vanilleextrakt, Öl, Sahne und Orangensaft unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, darübersieben und kurz unterheben.

2 Den Teig auf die vorbereiteten Tassen verteilen und nacheinander jeweils ca. 1 1/2 Minuten bei 600 Watt in der Mikrowelle garen. Die Tassenkuchen herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Jeweils 1 TL Orangenmarmelade daraufgeben. Die Kuchen mit je 1 Kugel Vanilleeis toppen, mit der übrigen Marmelade beträufeln und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Buntes Sommergemüse

Frische Ernte

Ob vom Markt oder aus dem eigenen Garten - **der Sommer lässt Gemüseherzen höherschlagen!** Wir liefern dafür acht neue Gerichte

BUNTER TOMATENSALAT *mit Sardellen und Mozzarella*

Rezept auf Seite 105



Cin cin!

Für Kräuterlimo 150 g Zucker und 150 ml Wasser aufkochen, kurz abkühlen lassen, dann 1/2 Bund Basilikum, Rosmarin oder Thymian dazugeben. 90 Minuten ziehen lassen. Sirup mit dem Saft von 5 Limetten, 2 l Mineralwasser und Eiswürfeln auffüllen.



GEBACKENE RUNDE ZUCCHINI *mit Gemüse-Reis-Füllung*

Rezept auf Seite 105

Die pure Sommerfrische



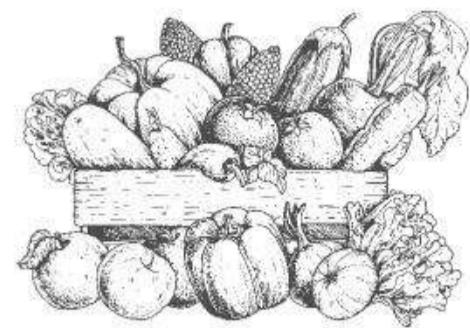
**PAPRIKA-
FRISCHKÄSE-TERRINE
mit Kräutern**

Rezept auf Seite 106

Molto bene!

Gut gekühlt ist diese Gemüseterrine ein frisches, leichtes Gericht für heiße Sommertage. Reichen Sie dazu einige auf dem Grill geröstete und anschließend mit einer Knoblauchzehe eingeriebene Ciabattascheiben oder lauwarme Pellkartoffeln.





Große Gemüsevielfalt

Vegetarisch gefüllte Paprikaschoten

Peperoni ripieni vegetariani

FÜR 4 PERSONEN

- 75 g Perl Couscous
- 75 g Langkornreis
- 2 rote Paprikaschoten oder Spitzpaprikaschoten
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 100 g gepalte dicke Bohnen
- 75 g Linsen (Dose)
- 1 rote Zwiebel
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- einige Chiliflocken
- 1/2 Bio Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 125 g Feta
- einige essbare Blüten zum Garnieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Couscous und Reis jeweils nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Ggf. abgießen, dann etwas abkühlen lassen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in eine Auflaufform geben. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, salzen und im Ofen ca. 15 Minuten vorbacken.

Vegetarisch
GEFÜLLTE PAPRIKA-SCHOTEN

2 Inzwischen die dicken Bohnen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Bohnenkerne aus den Häutchen drücken und mittig halbieren. Die Linsen abgießen und gut abtropfen lassen. Mit Reis, Bohnen und Couscous in eine Schüssel geben.

3 Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und anschließend wie die getrockneten Kräuter untermengen. Die Mischung mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Übriges Olivenöl, Zitronenschale sowie -saft dazugeben, alles gut vermischen.

4 Die Backofentemperatur auf 160 °C reduzieren. Die Paprikahälften mit der Reismischung füllen, Feta darüberbröckeln. Die gefüllten Paprikaschoten ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Alles nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten



Bunter Tomatensalat mit Sardellen und Mozzarella

Insalata di pomodori, alici e mozzarella

FÜR 4 PERSONEN

600 g bunte Tomaten in unterschiedlichen Sorten
200 g bunte Kirschtomaten
2 EL heller Balsamicoessig
2 EL Biozitronensaft
1 Prise Zucker
3 EL natives Olivenöl extra
200 g Minimozzarellakugeln
12 Sardellen in Öl (Glas)
1 Handvoll Brunnenkresse (alternativ Rucola)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Alle Tomatensorten waschen, große Exemplare in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Kirschtomaten halbieren oder in grobe Spalten schneiden. Auf Tellern anrichten.

2 Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie Zucker verrühren. Das Öl unterquirlen und das Dressing auf die Tomaten trüpfeln. Mozzarella und Sardellen abtropfen lassen oder trocken tupfen und auf den Tomaten verteilen. Die Brunnenkresse verlesen, waschen, trocken schleudern und darübergeben. Salat servieren.

TIPP: Je größer die Vielfalt der Tomatensorten, desto bunter der Geschmack. Probieren Sie auch unbekanntere Sorten!

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Gebackene runde Zucchini mit Gemüse-Reis-Füllung

Zucchine tonde al forno ripiene di riso e verdure

FÜR 4 PERSONEN

1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
300 g Karotten
1 Fenchelknolle
100 g Langkornreis
8 kleine runde Zucchini
6 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
2 Frühlingszwiebeln
2 Tomaten
4 Stiele Basilikum
4 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
150 g Feta
100 g Frischkäse
100 g Joghurt
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch, Schalotte und Karotten schälen. Knoblauch und Schalotte fein würfeln, die Karotten in feine Scheiben schneiden. Fenchel putzen und waschen. Fenchelgrün beiseitelegen, die Knolle in kleine Würfel schneiden. Den Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bisfest garen, dann abgießen. Die Zucchini waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und die Zucchini aushöhlen. Das Innere fein hacken. Den Boden der Zucchini ggf. etwas begradigen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 3 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotte darin glasig dünsten. Gehacktes Zucchini-Inneres, Karotten und Fenchel dazugeben und mitdünsten. Alles mit dem gegarten Reis vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fenchelgrün hacken und untermengen.

3 Eine Auflaufform mit etwas Rapsöl einfetten. Die Zucchini mit der Reis-Gemüse-Mischung füllen und in die Auflaufform setzen. Zucchini rundum mit dem restlichen Öl bestreichen, im vorgeheizten Ofen 30–35 Minuten backen. In den letzten 8–10 Minuten die Zucchinideckel aufsetzen und mitgaren.

4 Für den Dip die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, von Kernen und Stielansatz befreien und in feine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Feta in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mit Frischkäse und Joghurt verrühren. Frühlingszwiebeln, Tomaten, Basilikum sowie getrocknete Tomaten unterrühren. Den Dip mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

5 Die gebackenen Zucchini aus dem Ofen nehmen, auf einer Platte anrichten und mit dem Dip servieren.

TIPP: Falls Sie keine runden Zucchini bekommen, können Sie auch die längliche grüne oder gelbe Variante verwenden. Wer mag, ersetzt bei der Füllung 200 g Gemüse durch gebratenes Rinderhack.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



Paprika-Frischkäse-Terrine mit Kräutern

Terrina di formaggio fresco, peperoni ed erbe

FÜR 4 PERSONEN

- 4 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 EL Rapsöl
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Minze)
- 250 g Frischkäse
- 150 g Magerquark
- 150 g Sahne
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofengrill vorheizen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Öl bestreichen und im Ofen backen, bis sich Blasen bilden. Paprika mit einem Küchenhandtuch abgedeckt abkühlen lassen und häuten. Die Hälfte der roten Paprika halbieren, restliche Paprika in Streifen schneiden.

2 Kräuter waschen und trocken schütteln, ggf. die Blättchen abzupfen und alles fein hacken. Frischkäse mit Quark und Sahne cremig aufschlagen. Hälfte der Kräuter untermischen. Die Creme mit Zitronenschale und -saft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Eine Kastenform (ca. 1 l Inhalt) überhängend mit Frischhaltefolie auslegen. Den Boden mit der Hälfte der roten Paprikahälften auslegen, mit einer dünnen Schicht Creme bestreichen und mit roten und gelben Paprikastreifen belegen. Mit Creme bestreichen und mit weiteren roten und gelben Paprikastreifen belegen.

Mit den grünen Paprikastreifen belegen und mit den übrigen Kräutern bestreuen. Übrige gelbe und rote Paprikastreifen und Creme weiter einschichten, mit den restlichen roten Paprikahälften abschließen. Alles leicht andrücken, mit Frischhaltefolie abdecken und mind. 4 Stunden kalt stellen. Die Terrine auf eine Platte stürzen, von der Folie befreien, in Scheiben schneiden und nach Belieben mit Gemüse und Kräutern garniert servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten**
zzgl. mindestens 4 Stunden Kühlzeit



Erbsencreme mit Radieschen

Crema di piselli con i ravanelli

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g gepalte Erbsen
- 2 junge Knoblauchzehen
- 400 g Kichererbsen (Dose)
- 4 Stiele Petersilie
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- ca. 5 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 1-2 Prisen Kreuzkümmelpulver
- 1/2 Bund Radieschen
- 1 Minigurke
- 40 g Erbsensprossen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Erbsen 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und 1/5 zum Garnieren beiseitelegen. Den Knoblauch schälen und halbieren. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und mit Kichererbsen, Erbsen, Knoblauch, Zitronenschale und der Hälfte des Zitro-

nensafts im Mixer fein pürieren, dabei so viel Olivenöl unterrühren, bis eine cremige Paste entstanden ist. Die Creme mit etwas Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken und in Gläschen verteilen.

3 Radieschen waschen, putzen und in Spalten schneiden. Gurke waschen und in Stücke schneiden. Erbsensprossen waschen und trocken schütteln. Creme jeweils mit den übrigen Erbsen, Radieschen und Gurke bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und mit Sprossen garniert servieren. Dazu passt krosses Ciabatta.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**



Mit Polenta gefüllte Spitzpaprika auf Tomaten-Bohnen-Soße

Peperoni lunghi ripieni di polenta con sugo di pomodoro e fagioli

FÜR 4 PERSONEN

- 80 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 60 g Salzmandeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 500 ml Gemüsebrühe
- 150 g Polentagrieß
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 4 rote Spitzpaprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 600 g passierte Tomaten (Dose)
- 260 g Kidneybohnen (Dose), abgetropft
- 1 Lorbeerblatt
- 1/4 TL Cayennepfeffer
- 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Balsamicoessig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und hacken. Mandeln fein hacken. 1 Knoblauchzehe schälen und hacken. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen hacken, mit Tomaten, Mandeln und Knoblauch mischen. Gemüsebrühe aufkochen, den Polentagrieß einrühren und nach Packungsangabe unter Rühren quellen lassen. Vom Herd nehmen, Petersilienmix untermischen. Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Paprikaschoten waschen, einen Deckel abschneiden und die Schoten entkernen. Paprikaschoten mit der Polentamasse füllen.

2 Zwiebel und übrige Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Passierte Tomaten, Bohnen, Lorbeer, 1 TL Salz, etwas Pfeffer, übrige Gewürze und Essig dazugeben, alles aufkochen. Tomaten-Bohnen-Soße in eine Auflaufform mit Deckel füllen, die gefüllten Paprikaschoten mit Deckel draufsetzen. Abgedeckt 40–45 Minuten garen. Herausnehmen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



Bunte Gemüsequiche

Quiche di verdure colorata

FÜR 1 KUCHEN (Ø 18 CM)

200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
90 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
4 Eier
2 rote Zwiebeln
300 g Karotten
250 g Blattspinat
400 g Kirschtomaten an der Rispe
2 EL Rapsöl
einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

200 g Schmand
70 g Provolone, gerieben
etwas frisch geriebene Muskatnuss
1/2 Kopfsalat
3 EL natives Olivenöl extra
2 EL Apfelessig
1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen
1 Prise Zucker
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl und 1 TL Salz mischen. Kalte Butter und 1 Ei dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 45 Minuten kalt stellen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in breite Spalten schneiden. Karotten schälen und in Stücke schneiden. Spinat von groben Stielen befreien, gut waschen und trocken schleudern. Kirschtomaten an der Rispe vorsichtig waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Karotten darin andünsten. Den Spinat nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen. Flüssigkeit verkochen lassen, den Mix salzen und pfeffern.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Boden einer Springform (Ø 18 cm) mit Backpapier belegen, den Rand mit Butter fetten. Gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form rund ausrollen. Die Form damit auskleiden, dabei auch einen hohen Rand bilden. Teig mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen und 15 Minuten im Ofen vorbacken.

3 Übrige Eier und Schmand verrühren. Provolone untermischen, den Mix mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen, Hülsenfrüchte samt Backpapier entfernen. Spinatmix auf den Boden geben, mit dem Guss begießen, die Hälfte der Tomaten mit Grün daraufsetzen. Die Quiche 30–35 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt ist. Ggf. mit Alufolie abdecken.

4 Übrige Kirschtomaten vom Grün befreien und halbieren. Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Olivenöl, Essig, Schnittlauch, Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen, mit Salat und Tomaten vermengen. Den Salat zur Quiche servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



Gemüsebratlinge mit Dip

Burger di verdure con salsa

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel
500 g festkochende Kartoffeln
250 g Karotten
1/2 rote Paprikaschote
3 EL Kartoffelstärke
2 Eier
5 Stiele Petersilie, gehackt
1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen
etwas frisch geriebene Muskatnuss
4-5 EL Rapsöl
250 g Quark
4-5 EL Sahne
einige junge Rote-Bete-Blättchen
etwas Chilipulver
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln sowie Karotten schälen, waschen, grob raspeln und in einem Tuch ausdrücken. Paprika waschen, entkernen und klein würfeln. Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln, Karotten, Zwiebel, Paprika, Kartoffelstärke, Eier, Petersilie, 2 EL Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Muskat gut vermengen. In einer Pfanne portionsweise Rapsöl erhitzen, jeweils 2 EL der Masse hineingeben und auf jeder Seite in ca. 4 Minuten goldbraun ausbacken. Fertige Bratlinge auf Küchenpapier abtropfen lassen und im vorgeheizten Ofen warm halten. Die gesamte Masse zu Bratlingen verarbeiten.

2 Quark und Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Schnittlauch bestreuen. Rote-Bete-Blättchen waschen und trocken tupfen. Bratlinge mit Dip, übrigem Schnittlauch und Rote-Bete-Blättern garnieren, mit Chilipulver würzen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

So is(s)t Italien

GENUSS-RÄTSEL



*Gewinnen Sie
10 x 1 original italienisches
Caffè-Paket von Segafredo ...*

... und genießen Sie die Caffè-Kultur wie in Bella Italia! „Caffè Crema“ von Segafredo (www.segafredoshop.de) gibt es in drei Mischungen von Arabica- und Robusta-Bohnen, die sich für die Zubereitung mit allen gängigen Espresso-maschinen eignen - ideal für Caffè crème, Cappuccino, Latte macchiato & Co. Gewinnen Sie eins von zehn tollen Paketen, bestehend aus je 1 Kilogramm der drei Sorten „Caffè Crema Classico“, „Caffè Crema Dolce“ und „Caffè Crema Gustoso“ sowie je zwei Tassen von Segafredo. Teilnahme bis 26.8.2022 unter www.soisstitalien.de/Verlosung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Über-lieferte Erzählung	1. dt. TV-Programm	Ge-schmack, Appetit	▼	Teil des Gartens	Teil der Wirbel-säule	dt. Sängerin (Ute)	▼	Längen-kreis der Erde	▼	Aufsehen errei-gendes Ereignis
►	▼	▼	▼	kleiner Fleck	►	▼	▼	11	▼	
Küchen-gerät	►					Vernunft, Verstand				kostspielig
►	7			orientali-sches Fürsten-tum	►			8	▼	
Abk.: Bund der Steuer-zahler	Produkt aus Soja-bohnen		Mosel-zufluss	Software Aktuali-sierung	►				5	
►	2		▼					salzig ein-gelegtes Geflügel-produkt	▼	
Dauer des Haupt-verkehrs		sauber, fleckenlos		Würzbrühe zum Dämpfen von Fleisch	►					
ital. Kloster-bruder (Kw.)	►		▼	alter Energie-wert der Nahrung		norddt.: flache Bucht	►			
►					1	eigen-sinnig, starrköpfig	afrik. Antilopen-art			Anhalte-vor-richtung
Edelstein	Speise-fisch		bewegen-de Kraft					9	▼	
►	10	Vortrag		Kochstelle		frühere russ. Raum-station	►			
Vorfahr		Flüssig-keits-leitung	►			alkohol. Getränk		hin und ...		
►					Fett auf der Milch	►			4	
Schnei-derutensil		Spitzname von Dirk Nowitzki	►		6					
Kleider-, Mantel-stoff	►					ital.: Meer	3			

Lösungswort

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

so is(s)t
Italien

www.soisstitalien.de

IMPRESSUM

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

Verlag

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

Herausgeber

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

Chefredakteurin

Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)

Redaktion

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

Rezeptservice

(rezeptservice@falkemedia.de)

Mitarbeit

Alexandra Panella, Domenico Gentile, Gabi Hagedorn (Lektorat)

Fotografinnen

Ira Leoni, Anna Gieseler, Kathrin Knoll, Tina Bumann

Grafik und Bildbearbeitung

Anne Wasserstrahl, Heike Reinke, Jasmin Gäding, Katharina Rudy

Abonnementbetreuung

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

Mitglied der Geschäftsführung & Leitung Marketing

Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)

Anzeigenleitung

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

Mediaberatung

Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de)

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

Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de)

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

Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmedien.de)

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

Anzeigenkoordination

Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de)

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

Anzeigenpreise

Siehe Mediadaten 2022 unter www.soisstitalien.de/mediadaten

Produktionsmanagement/Druck

impress GmbH, www.glatzgroup.de/impress

Vertrieb

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

Vertriebsleitung

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

Bezugsmöglichkeiten

Abo, Zeitschriften- und Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen, falkemedia-Shop (www.falkemedia-shop.de)

Einzelpreis:

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 Manuskriptes auf Datenträgern der Firma falkemedia. Ein Einsenden garantiert keine Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung oder unseren AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung.

Urheberrecht

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

Veröffentlichungen

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

Haftungsauchluss

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

Datenschutz

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

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

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

falkemedia





SUPERLECKERE EXPRESSKÜCHE!

ES KANN SO EINFACH SEIN.



14,99 €

ISBN: 978-3-96417-167-2

Dieses und weitere auf:

amazon.de
ISBN: 978-3-96417-167-2

AUCH ÜBERALL
IM BUCHHANDEL:

 **bücher.de**

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

 **Hugendubel**
Das Lernen ist schön!
 **Meyersche.de**

 **tm**

1.

VARIATION

Zarte Schnitzel
in einer aromatischen
Zitronen-Kapernsoße



VIER VARIATIONEN

Leckeres mit Kapern

In dieser Ausgabe widmen wir uns **würzigen kleinen Kapern** und zeigen Ihnen vier Rezeptideen mit den aromatischen Blütenknospen

ZITRONENSCHNITZELCHEN mit Kapern

Fettine al limone e capperi

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Kalbsschnitzel (à ca. 150 g)
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 Knoblauchzehe
- 3-4 EL Kapern in Lake (Glas)
- 2 EL Butterschmalz
- 200 ml Kalbsfond
- 1-2 EL gemischte Kräuter, gehackt
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kalbsschnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie dünn klopfen und jeweils in 3 Stücke schneiden. Olivenöl mit 2 EL Zitronensaft verrühren, das Fleisch in einer Schale damit vermengen.

2 Den Knoblauch schälen und hacken. Die Kapern abtropfen lassen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleisch aus der Marinade heben (Marinade aufbewahren), abtropfen lassen und im Butterschmalz von jeder Seite 2-3 Minuten scharf anbraten. Salzen, pfeffern und im Ofen (80 °C) warm halten. Bratensatz mit Marinade und Fond ablöschen, Zitronenschale und Knoblauch unterrühren. Alles 5 Minuten köcheln lassen, dann Kapern und Kräuter unterrühren und die Soße abschmecken. Schnitzel und Soße servieren. Dazu passt ein Salat mit Kirschtomaten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



2.

VARIATION

Pastagericht mit Tomatensoße und Kapern-Power

LINGUINE in cremiger Kapern-Tomatensauce

Linguine al pomodoro e capperi

FÜR 4 PERSONEN

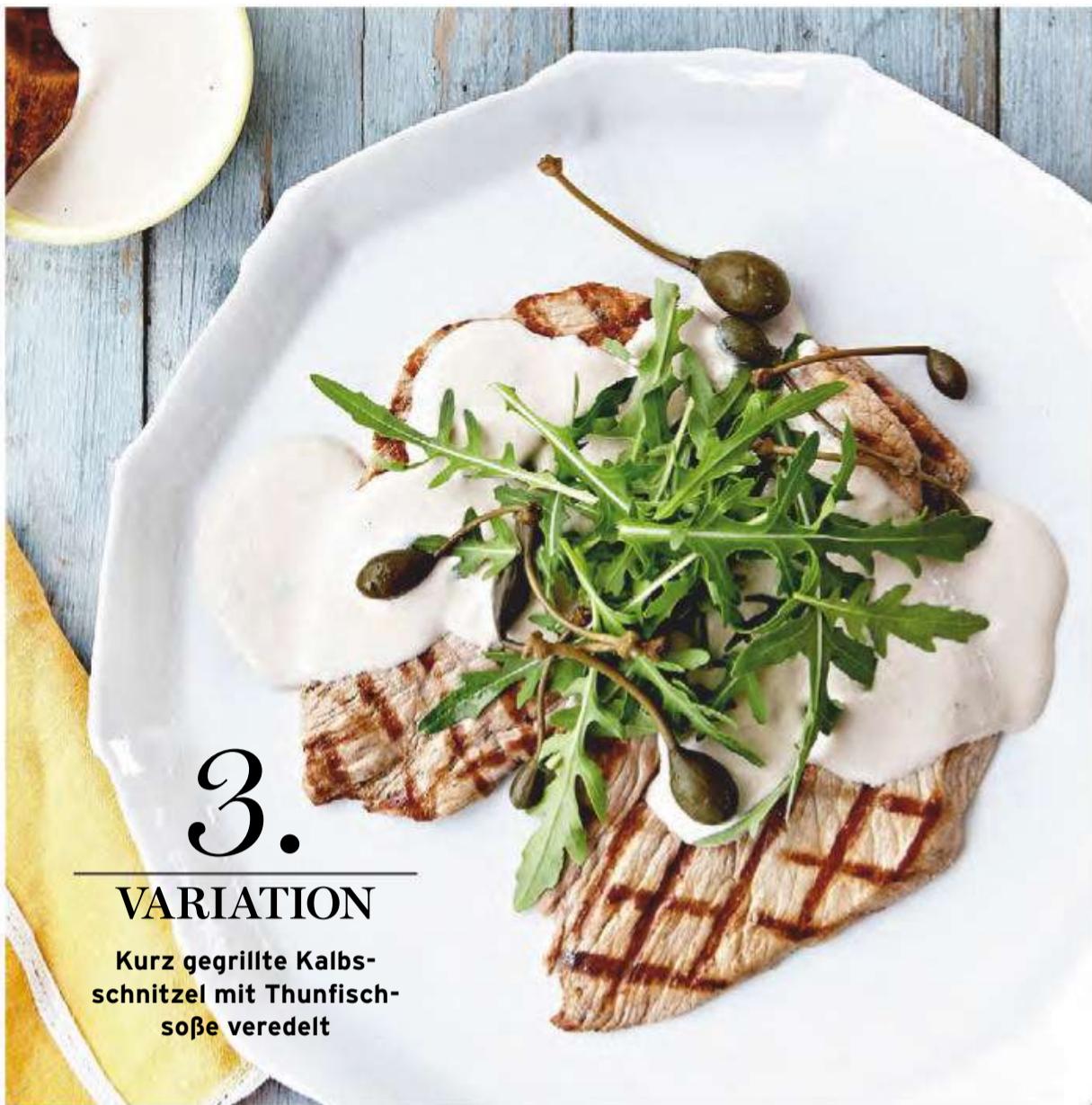
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 Prisen Chiliflocken
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- 400 g Linguine
- 2 EL Kapern in Lake (Glas)
- 6 EL Sahne
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen und hacken. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin hell andünsten. Rosmarin, Chiliflocken und Tomaten dazugeben. Die Soße in ca. 20 Minuten sämig einköcheln lassen.

2 Inzwischen Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Kapern und Sahne unter die Tomatensoße mischen und alles noch ca. 5 Minuten köcheln lassen. 1 EL geriebenen Parmesan untermischen und die Soße mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Linguine in ein Sieb abgießen und tropfnass unter die Soße mischen.

3 Die Pasta auf tiefe Teller verteilen, mit etwas Pfeffer übermahlen und sofort servieren. Den restlichen geriebenen Parmesan dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



3.

VARIATION

Kurz gebrillierte Kalbs-
schnitzel mit Thunfisch-
soße veredelt

GEGRILLTES VITELLO TONNATO

Vitello tonnato alla griglia

FÜR 4 PERSONEN

100 g Thunfisch in Lake (Dose)

3 EL Mayonnaise

150 g Joghurt

1 EL Biozitronensaft

1 EL Essig

1 TL Kapern in Lake (Glas)

1 Handvoll Rucola

60 g Kapernäpfel

4 Kalbsschnitzel (à ca. 150 g)

1 EL Pflanzenöl

etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

Den Thunfisch abgießen und abtropfen lassen, dann grob zerzupfen und mit Mayonnaise, Joghurt, Zitronensaft, Essig, Kapern sowie etwas Salz und Pfeffer im Mixer fein pürieren. Die Thunfischsoße abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Kapernäpfel in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Schnitzel trocken tupfen, flach klopfen, salzen und pfeffern. Eine Grillpfanne einölen, die Schnitzel darin bei großer Hitze je Seite ca. 2 Minuten braten. Die Schnitzel auf Tellern anrichten und die Thunfischsoße darauf verteilen. Beides mit Rucola und Kapernäpfeln servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

WISSENSWERTES ÜBER KAPERNS

Die oliv- bis bläulichgrünen Blütenknospen des Kapernstrauchs werden im Frühjahr von Hand geerntet und in Salzlake und Essig oder in Salz eingelegt. Erst dadurch werden sie genießbar und entwickeln den typischen würzig-scharfen Geschmack. Dabei gilt: je kleiner die Kapern, desto feiner das Aroma. Größere Knospen schmecken sehr kräftig. Kapernäpfel sind deutlich größer und entstehen, wenn die Knospen nicht geerntet werden und die Pflanze Früchte ausbildet.

Fischpfanne mit Tomaten, Oliven und Kapern

*Pesce in padella con pomodori,
olive e capperi*

FÜR 4 PERSONEN

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 roter Peperoncino

60 g schwarze Oliven

1 EL Kapern in Lake (Glas)

500 g Kabeljaufilet

1 rote Spitzpaprikaschote

3 EL natives Olivenöl extra

1 Bioorange (abgeriebene
Schale und Saft) zzgl.

1 Bioorange in Scheiben

800 g stückige Tomaten (Dose)

etwas Biozitronensaft

etwas Zucker

2 Stiele Petersilie

2 Stiele Thymian

etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen, den Peperoncino waschen und putzen, beides sehr fein hacken. Oliven und Kapern klein schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Paprika, Peperoncino und Knoblauch darin anbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Orangenschale würzen, mit Tomaten und Orangensaft aufgießen und unter gelegentlichem Rühren aufkochen. 2/3 der Oliven und Kapern dazugeben.

3 Die Soße mit Salz, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Fisch dazugeben und in der Soße in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Fischpfanne mit übrigen Oliven, Kapern und Kräutern bestreuen und mit den Orangenscheiben servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

4.

VARIATION

Fisch, Kapern und Orangen
sorgen für einen Hauch
Sizilien in der Pfanne



VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:

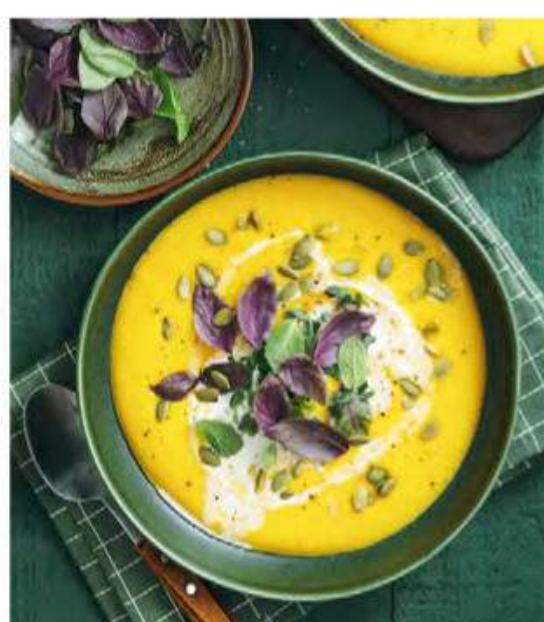
EINMACHEN

Jetzt ist die Zeit, Obst und Gemüse zu **Konfitüren und Chutneys** zu verarbeiten oder sie **eingelegt** in **süßsaurem Sud** haltbar zu machen.



Rustikaler Genuss

Wenn es draußen ungemütlich wird, machen wir es uns mit **Alpengerichten, lecker Geschmortem und herzhafte Käsekreationen** richtig muckelig. Schon beim Kochen wird uns dabei warm ums Herz, und wenn wir unsere Liebsten verwöhnen können, ist alles perfekt!



Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern. | Fotos: Getty Images/Stock Getty Images Plus/asab974 (2); Ann_Zhuravleva (1); Getty Images/E+/luchezar (1)

HERBSTOBST

In unseren fruchtigen Rezepten setzen wir **Birnen, Äpfel, Quitten und Zwetschgen** ins rechte Licht. Lassen Sie sich verführen!

SAISONSTAR KÜRBIS

Mit seinem leuchtenden Fruchtfleisch und dem **unverwechselbaren Aroma** begeistert das **Herbstgemüse** auf ganzer Linie.

Kennst du schon DigitalPHOTO?

Seit 20 Jahren das Magazin für die Fotoprofis von morgen und alle begeisterten Hobby-Fotograf:innen.



Schau vorbei und sichere dir die neue Ausgabe:
shop.digitalphoto.de

DAS NEUE MAGAZIN – ERHÄLTLICH AB DEM 22. JUNI

S Y L T Fräulein



170 Seiten

mit den schönsten
Inselgeschichten und
Fotografien



5 Rubriken:

Inselliebe, Inselheimat,
Inselerlebnisse, Inselgenuss,
Inselkultur



Extra:

liebenvoll gestalteter,
interaktiver Urlaubsplaner
mit Gastro-Guide

**NICHTS
VERPASSEN!**

Melde dich jetzt bei meinem
Newsletter an und erhalte
sofort alle Neuigkeiten!

[www.syltfraeulein.de/
newsletter](http://www.syltfraeulein.de/newsletter)



Jetzt erhältlich unter: www.falkemedia-shop.de und auf

amazon.de