

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

4 197741 606502

06

ISSN 2192-2144

Ausgabe 06 · 2022

Oktober/November

6,50 EURO

so isst

Italien

Für Ihre italienischen Momente

DER TREND  
PIZZA  
napoletanaSo wird sie auch zu  
Hause perfekt!Endlich wieder  
frische PilzePfifferlinge & Steinpilze  
auf italienische Art

Kürbiszeit

9 köstliche Gerichte  
von Suppe bis SalatOfenhits, die  
allen schmeckenGeschmort, gebacken und  
gratiniert - einfach lecker!

Schicht für Schicht grandios:

Lasagne mit Wirsing,  
Rindfleisch und Karotten

Es ist genug für alle da!

Neue Pastalieblinge

**BODENSTÄNDIG:** Die Bergküche Südtirols • Herzhaftes mit italienischem Käse  
**SÜSSES GLÜCK:** Die besten Kuchen mit Apfel, Birne & Co. • Gesundes mit Trauben

# Jetzt abnehmen MIT LOW CARB

Schlank ohne Verzicht und mit vollem Genuss: In jeder Ausgabe 80 leckere Rezepte. Jetzt auch im **E-Paper Probe-Abo** zum Sommerpreis!

JETZT FÜR  
NUR 1 EURO  
TESTEN

Foto: Adobe Stock / VICUSCHKA



Bestell-NR: LC22EPA

**Low Carb für alle:**  
80 Rezepte und jede Menge Einsteigertipps

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

**Gut für die Umwelt:**  
Sie reduzieren den Papierverbrauch!

---

---

# EDITORIAL

---

---



## Erleben Sie mit unseren Rezepten einen gemütlichen Herbst!

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

langsam, aber sicher nähern wir uns dem Herbst, meiner liebsten Jahreszeit. Ich mag es, wenn es draußen kühler wird – entweder um mich windsicher eingepackt auf einen Waldspaziergang oder an die Ostsee zu begeben, die wir hier in Kiel direkt vor der Tür haben, oder um es mir zu Hause schön gemütlich zu machen. Das richtige Herbstgefühl kommt bei Ihnen sicherlich auch mit der Lektüre dieser neuen Ausgabe von „So is(s)t Italien“ auf.

Darin finden Sie jede Menge Inspiration für neue Gerichte mit Kürbis – von Suppe über Salat bis hin zu einer auf dem Teller aufgeschichteten Lasagne kommt keine Langeweile auf. Außerdem servieren wir Ihnen Herzhaftes mit Pilzen und Kreationen, in denen italienische Käsesorten wie Gorgonzola und Provolone die Hauptrolle spielen. Zwei weitere Highlights dieser Ausgabe sind unsere Ofenhits, die, mal gratiniert, mal geschmort, die ganze Familie satt und selig machen, und vier Spezialitäten aus der Küche Südtirols.

Natürlich kommen auch Nudelfans auf ihre Kosten: Ab Seite 58 servieren wir Ihnen heiß geliebte Pastaklassiker und empfehlen dazu passende Weine. Und zur süßen Abrundung halten wir die besten Kuchen mit Herbstobst, darunter Apfel, Birne, Zwetschge und Quitte, für Sie bereit – dann kann das nächste Kaffee-kränzchen ja kommen!

**Die gesamte Redaktion von „So is(s)t Italien“ wünscht Ihnen viele herbstliche Genussmomente!**

Herzlichst Ihre

**Amelie Flum | Chefredakteurin**



*S. 44 Makkaronigugelhupf mit Paprikasoße*



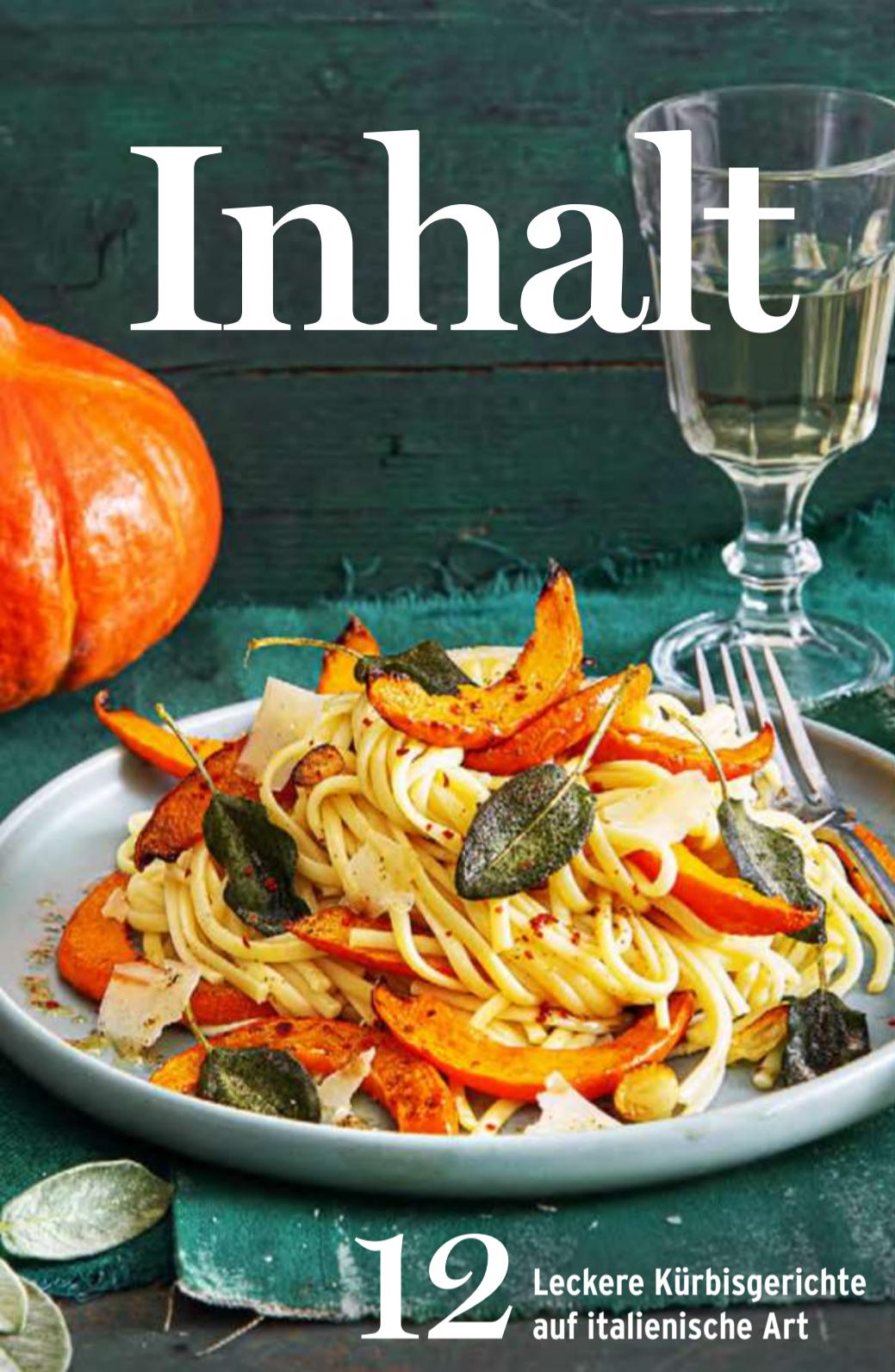
### **Wir feiern den Saisonstar Kürbis**

In unserem Ratgeber auf Seite 22/23 zeigen wir Ihnen, wie Sie die beliebtesten Sorten unterscheiden, verraten Wissenswertes zur Verarbeitung und halten darüber hinaus Ideen für die Verwertung von Kürbiskernen für Sie bereit. So sind Sie für die Kürbissaison gut gewappnet.



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

# Inhalt



## REZEPTE

### 8 Ciao Domenico

Kochbuchautor Domenico Gentile verrät alles über den aktuellen Trend der Pizza napoletana

### 12 Endlich wieder Kürbiszeit

Wir verarbeiten die herbstlichen Feldfrüchte zu Suppe und Salat und kombinieren sie mit Pasta und mehr

### 24 Backen mit Herbstobst

Die besten Kuchen mit Äpfeln, Birnen & Co.

### 32 Gesund all'italiana: Trauben

Erzielen Sie Wohlbefinden durch italienisches Essen

### 38 Deftige Ofenhits

Goldbraun gratinierte Lasagne und saftige Schmorgerichte zaubern der Familie ein Lächeln ins Gesicht

### 46 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

### 52 Lili Paul-Roncalli kocht

Mit den Rezepten ihrer italienischen Mutter verbindet die Artistin Familiensinn und italienische Lebensfreude

### 58 Pasta e Vino: Nudelklassiker

Sechs Pastagerichte mit den dazu passenden Weinen

### 66 Wir gehen in die Pilze ...

... und verwandeln die Fundstücke in Köstlichkeiten

### 76 Frisch aufgetischt

Sechs Gerichte mit Gemüse und Obst der Saison





## 84 Auf nach Südtirol!

### 84 Südtirol erleben

Wir entführen Sie in die norditalienische Region, in der Sie atemberaubende Bergpanoramen erwarten

### 96 Brotzeit süß und herhaft

Brote und Aufstriche gelungen kombinieren

### 102 Im Käsehimmel

Die beliebtesten Käsesorten Italiens in sechs herrlich pikanten Kreationen

### 110 Vier Variationen: Knollensellerie

Das kräftig-aromatische Wurzelgemüse in Suppe, Gratin, als vegetarisches Schnitzel oder frittiert

## SERVICE

### 22 Ratgeber Kürbis

### 31 Ratgeber Herbstkuchen

### 92 La dolce vita

### 100 Ratgeber Einmachen

## STANDARDS

### 3 Editorial

### 6 Rezeptfinder

### 108 Rätsel/Impressum

### 114 Vorschau



## 52

Familienrezepte von Lili Paul-Roncalli

Italienischer Käse  
in Perfektion **102**



**96** Aufstriche und Brote

# Alle Rezepte dieser Ausgabe

## UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR HERBSTLICHEN GENUSS

### VORSPEISE



**71** Crostini mit Ricotta und gebratenen Steinpilzen

### HAUPTGERICHT



**20** Tellerlasagne mit Hokkaidokürbis

### NACHSPEISE



**81** Mandelpudding mit Pflaumen

### ZWISCHEN- DURCH *nel mentre*



**S. 10** Grundrezept für Pizzateig



**S. 19** Cremige Parmesan-Kürbissuppe



**S. 34** Focaccia mit Trauben und Rosmarin



**S. 37** Joghurtmüsli mit Trauben



**S. 46** Brokkolisuppe



**S. 55** Gefüllte Teigtaschen



**S. 70** Champignon-Zwiebel-Cremesuppe



**S. 72** Kräftige Pilzbrühe mit Tortellini



**S. 72** Waldpilzfrittata mit Kräutern



**S. 76** Cremige Kürbissuppe mit Kürbiskerntopping



**S. 90** Kaspressknödel in Rinderbrühe



**S. 96** Müslibrot mit Haferflocken



**S. 97** Zwiebelchutney | Aprikosenkonfitüre



**S. 98** Italienisches Landbrot



**S. 99** Birnensenf | Quittengelee



**S. 100** Dreierlei Gemüse in süßsaurem Sud



**S. 105** Getrocknete Ofentomaten mit Burrata



**S. 106** Frittierte Mini-Mozzarellakugeln



**S. 111** Chips und Pommes vom Knollensellerie



**S. 111** Selleriesuppe mit Jakobsmuscheln



**HAUPT-  
GERICHTE  
*piatto principale***



**S. 11** Pizza mit Auberginen und Büffelmozzarella



**S. 11** Pizza mit Mortadella und Pistazien



**S. 16** Kürbis-Linsen-Salat mit Ziegenkäse & Nüssen



**S. 16** Gebackene Kürbis-Spalten mit Linguine



**S. 19** Cannelloni mit Butter-nutkürbis und Mangold



**S. 20** Dinkelpizza mit Kürbis & Parmaschinken



**S. 21** Kürbis-Ricotta-Ravioli mit Spinat



**S. 34** Hähnchensalat mit Feigen und Trauben



S. 43 Schweinerollbraten mit Tomaten und Fenchel



S. 43 Lasagne mit Wirsing, Rindfleisch und Karotten



S. 44 Ossobuco mit Mangoldrisotto und Gremolata



S. 44 Makkaronigugelhupf mit Paprikasoße



S. 45 Frischkäse-Kräuter-Involtini mit Polentaeccken



S. 47 Pasta Alfredo mit Sahne und Basilikum



S. 48 Saltimbocca-Streifen auf Polenta



S. 49 Hähnchenschenkel mit Panzanella



S. 50 Casarecce mit Pilzen



S. 55 Hähnchen mit grünen Oliven



S. 58 Penne all'arrabbiata



S. 59 Spaghetti alle vongole



S. 60 Trofie con pesto alla genovese



S. 61 Tagliatelle al ragù



S. 62 Rigatoni alla puttanesca



S. 63 Fettuccine alla carbonara



S. 71 Tagliatelle mit Parmesan-Pilzsoße



S. 71 Schmorhähnchen mit Pilzen



S. 77 Kartoffeln, Gemüse und Feta vom Blech



S. 78 Pizza mit Mangold und Tomaten



S. 79 Rote-Bete-Gnocchi mit Pancetta & Nüssen



S. 80 Bratkartoffel-Pfifferlingspfanne



S. 89 Gröstl mit Spiegelei



S. 89 Käsespätzle mit Spitzkohlsalat



S. 105 Ravioli mit Rucola-pesto und Parmesan



S. 106 Birnen-Käse-Tarte mit Haselnüssen



S. 107 Maccheroniuflauf mit Provolone



S. 107 Linguine mit Rosenkohl & Gorgonzolasoße



S. 112 Sellerie-Walnuss-Schnitzel mit Dip



S. 112 Lachsgratin mit Knollensellerie



S. 28 Hefekuchen mit Pudding und Trauben



S. 29 Zwetschgentarte



S. 29 Galette mit Quitten und Mandelblättchen



S. 30 Apfelgugelhupf mit Schokolade



S. 30 Birnenkuchen mit Karamell und Mandeln



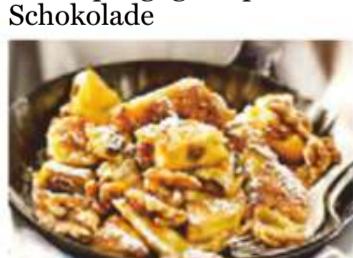
S. 37 Trauben-Smoothie mit Birne



S. 51 Blitz-Tiramisu im Glas



S. 56 Kaffeecreme mit Haselnüssen



S. 90 Kaiserschmarren

## NACHSPEISEN & GETRÄNKE *dolce & bevande*



## EIN HOCH AUF DIE PIZZA!

Das Pizzabacken ist eine Kunst und Domenico Gentiles Leidenschaft. Irgendwann hat sie ihn gepackt und nicht mehr losgelassen. Seither ist er auf der Suche nach der besten Pizza napoletana – in Italien und in Deutschland – und lässt sich keine Veranstaltung oder Kostprobe entgehen. Sogar in der eigenen Backstube tüftelt er an der perfekten Pizza. Probieren Sie seine Rezepte gleich aus!



In Deutschland kann man ebenfalls gute neapolitanische Pizza essen. Domenico hat getestet, wo es am besten schmeckt. Mehr dazu in der kommenden Ausgabe

# CIAO DOMENICO

## *Pizza so gut wie in Italien*

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

TEXT & REZEPTE | DOMENICO GENTILE

**S**agen wir einmal: Noch vor etwa sechs Jahren war Pizza für mich einfach nur Pizza. Etwas, das ich seltener im Restaurant und meist beim Lieferdienst in der Nachbarschaft bestellt habe. Eines Tages bekam ich einen Anruf von Barbara Guerra, eines der Gründungsmitglieder des mittlerweile größten Onlineführers der neapolitanischen Pizza aus Kampanien, „50 Top Pizza“. Wir redeten über meine Arbeit in Deutschland, dass sie von mir hörte und dass ich wohl ein großes Netzwerk in der italienischen Gastronomie hätte. Sie fragte mich, ob ich mir vorstellen könnte, eine Jury in Deutschland zu gründen, um die Pizza-napoletana-Locations in Deutschland zu bewerten. Ich kannte weder „50 Top Pizza“, noch war mir zu diesem Zeitpunkt klar, dass es bei Pizza so viele Unterschiede geben könnte. Ich stimmte nicht sofort zu und flog erst einmal auf Einladung zur Siegerehrung der 50 besten Pizzaioli nach Neapel. Das Event fand in einem sehr eleganten Theater am Golf von Neapel statt. Alle Frauen waren in Abendkleidern und die Männer in feinen Anzügen gekleidet, die Stimmung war sehr festlich. In den fünf Tagen meines Aufenthalts habe ich die Welt der Pizza in Neapel kennen- und lieben gelernt und war vollkommen überrascht, dass man einen Pizzabäcker dort wie einen Rockstar feiert.

**Von diesem Tag an war es um mich geschehen.** Ich sah mir Reportagen an, suchte nach den besten Pizzabäckern zuerst in Italien, dann in Deutschland. Schautete mir Unmengen von Videos an, folgte Hobby- und Profi-Pizzabäckern auf Facebook und Instagram und reiste sowohl in Deutschland als auch in Italien zu den Top-Locations: „Da Michele“, „Sorbillo“, „Martucci“, „Franco Pepe“, „Ciro Salvo“. Namen, die mich auf einmal überallhin verfolgten. Ich kaufte mir meinen ersten Pizzaofen von Ooni Koda und bearbeitete Teige mit den verschiedensten Mehlen. Hoher Proteingehalt, viel kaltes Wasser, sehr wenig Hefe, eine bestimmte Menge Hefe. Keinen Zucker, kein lauwarmes Wasser, lange Teigfüh-

rung. Für mich alles Neuland! Vorbei war alles, was ich von früher kannte. Backen bei 380, 420, sogar 500 °C. Im Internet schließen die Pizzagruppen von Hobbybäckern nur so wie Pilze aus dem Boden. Kleine Gruppen oder auch große Gruppen, wie die „Pizza für alle“-Gruppe von meinem Kumpel Moritz, bieten Pizzafans wertvolle Inspiration.

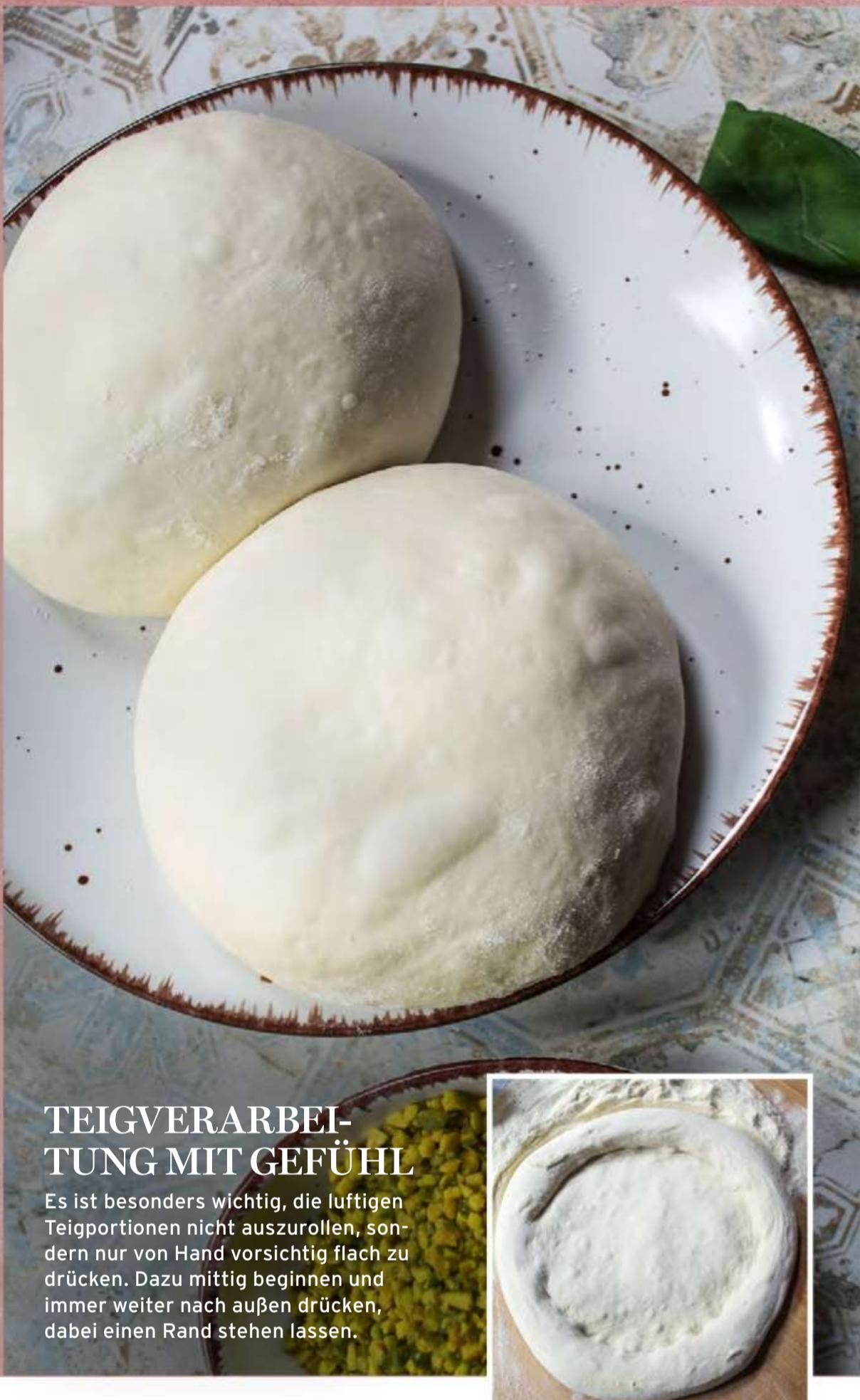
**Doch auch Top-Restaurants**, die es inzwischen in ganz Deutschland gibt, oder einzelne Hobbybäcker machen sich einen Namen mit ihrer Pizzabackkunst. Mein Freund Naro Vitale zum Beispiel, der mit seiner Show als singender Pizzabäcker nicht nur eine hervorragende Pizza napoletana aus seiner Ape heraus zaubert, sondern auch ein wahrer Entertainer ist. Giovanni Aveta, der mit seinem Instagram-Kanal „Giovanni kocht“ mittlerweile 100.000 Pizzafans begeistert. Marcel, der Pizza-Rockstar, der zahlreiche Videos und Rezepte veröffentlicht, oder Waldi's Pizza, der nicht zuletzt mit seinem bayerischen Akzent eine riesige Fanbase aufgebaut hat.

**Aktuell bin ich in Neapel** und Umgebung unterwegs, um für mein drittes Kochbuch die wichtigsten Spots, Personen, Lieferanten und Produzenten zu besuchen. Auch dabei hilft mir mein Netzwerk rund um Barbara Guerra und „50 Top Pizza“. Ein

wichtiges Bindeglied sind die Händler, die Waren von Kampanien direkt nach Deutschland bringen, wie mein Freund Andrea Naitana von „La Bottega dei Gusti“, den ich ebenfalls vor Ort treffen werde. Ich besuche zudem die Gala von „50 Top Pizza“, bei der auch dieses Jahr der beste Pizzaiolo Italiens gekürt wird. Fünf deutsche Restaurants haben es bereits in die Top 50 geschafft: „Casa Nostra“ und „60 Secondi“ aus München, „Futura Pizza“ und „Malafemmena“ aus Berlin und mein Freund Gaspare Squitieri von „Naples/Pizza Zulu“ aus Fürth. Deutschland kann also sehr gut Pizza napoletana. In der nächsten Ausgabe finden Sie meine persönlichen Lieblingslocations, in denen Sie die perfekte Pizza napoletana genießen können.

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





## TEIGVERARBEITUNG MIT GEFÜHL

Es ist besonders wichtig, die luftigen Teigportionen nicht auszurollen, sondern nur von Hand vorsichtig flach zu drücken. Dazu mittig beginnen und immer weiter nach außen drücken, dabei einen Rand stehen lassen.



## Grundrezept für Pizzateig

*Impasto base per pizza*

FÜR 4 PERSONEN

**1 kg Mehl (Tipo 00, mit mindestens 12,5 % Protein)  
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten  
1,5 g frische Hefe  
28 g Salz  
etwas natives Olivenöl extra zum Fetten**

**1** Das Mehl in eine Schüssel geben, die Hefe dazubrockeln. 430 ml eiskaltes Wasser dazugeben, alles mit einem Holzlöffel verrühren. Den Teig von Hand oder mit der Küchenmaschine ca. 10 Minuten verarbeiten. Kein extra Mehl dazugeben. Das Salz dazugeben, dann nach und nach 220 ml eiskaltes Wasser einarbeiten. Den Teig anschließend auf der Arbeitsfläche 5–10 Minuten durchkneten.

**2** Teig zurück in die Schüssel geben, abdecken und 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend auf der Arbeitsfläche wie ein Handtuch mit Spannung zusammenfalten. Dieser Prozess hilft dem Teig dabei, elastisch und stabil zu werden. Den Teig in der Schüssel 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Dann erneut unter Spannung falten und abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen.

**3** Den Teig in 250–270 g schwere Portionen teilen. Diese von außen nach innen mit beiden Händen einrollen, sodass daraus eine Art gespannte Mozzarella-Kugel wird. Die Kugeln in eine eingölzte rechteckige Box mit Deckel legen und mindestens 24, maximal 72 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

**4** Den Teig vor dem Backen mindestens 5 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Backofen auf höchster Temperatur bei Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teiglinge wie links beschrieben auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche vorsichtig flach drücken, beliebig belegen und im oberen Drittel des vorgeheizten Ofens backen. Die Pizza ist fertig, wenn der Rand aufgeht und goldbraun wird.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten  
zzgl. mind. 32,5 Stunden Ruhezeit**

**REDAKTIONSTIPP**

Auf Domenico Gentiles tollem Blog [www.cookingitaly.de](http://www.cookingitaly.de) finden Italieninteressierte jede Menge Rezepte aus Italien und Wissenswertes über Land und Leute. Darüber hinaus bietet er in seinem Shop Spezialitäten wie Mehl und Olivenöl an. Unbedingt besuchen!

## Pizza mit Auberginen und Büffelmozzarella

*Pizza alle melanzane con mozzarella di bufala*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Auberginen
- etwas Mehl zum Verarbeiten
- reichlich Rapsöl zum Frittieren
- 2 Dosen San-Marzano-Tomaten
- 1 1/2 TL Salz
- einige Basilikumblättchen
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 Rezept Pizzateig (siehe links)
- 3 Kugeln Mozzarella in Scheiben
- 4 EL frisch geriebener Parmesan
- 4 Kugeln Büffelmozzarella

Auberginen waschen, putzen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden und im Mehl wenden. Portionsweise in heißem Rapsöl frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Tomaten, Salz, Basilikum und Olivenöl in einer Schale mit den Händen zerdrücken. Pizzafladen mit Tomatensoße bestreichen, mit Mozzarellascheiben und Auberginen belegen. Mit je 1 EL Parmesan bestreuen und wie links angegeben backen. Pizzen mit je 1 Kugel Büffelmozzarella und Basilikum servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

## Pizza mit Mortadella und Pistazien

*Pizza mortadella e pistacchio*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Rezept Pizzateig (siehe links)
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 2 Kugeln Kuhmilchmozzarella, in Stifte geschnitten
- 16 Scheiben Mortadella
- 4 Kugeln Burrata
- 6-8 EL Pistazienkerne, gehackt

Pizzafladen jeweils mit 2 EL Öl bestreichen und mit Mozzarella belegen. Wie angegeben im Ofen backen. Die Pizzen mit Mortadella und Burrata belegen, mit Pistazien garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



## VEGETARISCHER LIEBLING

Als Belag für diese Pizza dienen frittierte Auberginescheiben, die mit der sehr einfach zubereiteten Tomatensoße und dem frischen Basilikum toll harmonieren.



## BESONDERE KOMBINATION

Die feine Pizza mit kleinen Tupfen von mit etwas Salz und Pfeffer gewürztem Ricotta sowie mit frischem Basilikum toppen.

# Endlich wieder KÜRBIS!

Machen Sie es sich mit Ihren Liebsten gemütlich und bringen Sie mit unseren **sieben herzhaften Ideen** den Star der Herbstsaison auf den Tisch

## IM OFEN GEBACKENE KÜRBISSPALTEN *mit Linguine und Salbeibutter*

Rezept auf Seite 16



### Begleitung

Wer mag, serviert zur würzigen Kürbispasta noch einige in Olivenöl gebratene und mit etwas Zitronensaft sowie Salz gewürzte Garnelen. Alternativ schmecken auch scharf angebratene Rinderfiletstreifen oder Kalbsschnitzelchen sehr gut dazu.

## Fruchtig

Apfel sorgt dafür, dass diese Suppe eine frische Note bekommt. Variieren Sie mit Birne oder Quitte. Für noch mehr fruchtige Aromen etwas abgeriebene Bioorangeschale unter die Crème fraîche rühren. Mehr Toppingideen gibt es auf Seite 22.

## PARMESAN-KÜRBISUPPE

Rezept auf Seite 19

## Topping

Zu dieser deftigen Pizza mit Mozzarella und Schinken passt ein frischer Herbstsalat. Etwas in mundgerechte Stücke gezupften Chicorée, Radicchio und Feldsalat in Balsamico-essig und Olivenöl schwenken, die Pizza nach dem Backen damit belegen.

## DINKELPIZZA mit Butternutkürbis, Parmaschinken und Salbei

Rezept auf Seite 20

# Highlight für Augen und Gaumen **BESONDERS**

## TELLERLASAGNE *mit Hokkaidokürbis*

Rezept auf Seite 20



### *Aus dem Ofen*

Aus den Komponenten können Sie auch eine klassische Lasagne zubereiten. Die Pastaplatten dafür nicht vorkochen. Alles in eine Auflaufform schichten, mit Mozzarella bestreuen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze in 35-40 Minuten goldbraun backen.

# HERBST in seiner schönsten Form

## Kürbis-Linsen-Salat mit Ziegenkäse und Walnüssen

*Insalata di zucca e lenticchie con caprino e noci*

FÜR 4 PERSONEN

**200 g Berglinsen**  
**750 g Hokkaidokürbis**  
**2 Schalotten**  
**1 Knoblauchzehe**  
**6 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten**  
**500 ml Gemüsebrühe**  
**1 TL edelsüßes Paprikapulver**  
**1 Prise Cayennepfeffer**  
**150 g Ziegenkäserolle**  
**2-3 TL Zucker**  
**2 EL Walnusskerne**  
**5 Stiele Petersilie**  
**4 EL heller Balsamicoessig**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Linsen ca. 3 Stunden in kaltem Wasser einweichen, dann in ein Sieb abgießen und etwas abtropfen lassen.

**2** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, von Fasern und Kernen befreien und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Die Linsen dazugeben, 400 ml Brühe angießen und alles 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.

**3** Inzwischen ein Backblech mit etwas Öl einfetten, die Kürbiswürfel darauf verteilen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen. Im

vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten backen. Ziegenkäse in Scheiben schneiden, in den letzten 8–10 Minuten der Kürbisgarzeit mit auf das Blech setzen, mit Zucker bestreuen und mitbacken.

**4** Walnüsse grob hacken. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Linsen mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbiswürfel, das restliche Öl, übrige Brühe, Walnüsse sowie 2/3 der Petersilie untermengen. Den Salat durchmischen, abschmecken und auf einer Platte anrichten. Ziegenkäsetaler daraufsetzen, alles mit übriger Petersilie garniert servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 3 Stunden Ruhezeit**

## Im Ofen gebackene Kürbisspalten mit Linguine und Salbeibutter

*Zucca al forno e linguine al burro e salvia*



FÜR 4 PERSONEN

**3 Stiele Thymian**  
**1 Knoblauchknolle**  
**1 kg Hokkaidokürbis**  
**5-6 EL natives Olivenöl extra**  
**1 TL Chiliflocken**  
**1 TL flüssiger Honig**  
**1/2 Bund Salbei**  
**1/2 Biozitrone**  
**40 g Pecorino**  
**400 g Linguine**  
**75 g Butter**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Stiele grob zerkleinern. Die Knoblauchknolle waagerecht halbieren. Den Kürbis waschen, halbieren, von Fasern und Kernen befreien und in schmale Spalten schneiden.

**2** Die vorbereiteten Zutaten auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Öl mit Chiliflocken, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und darüberträufeln. Alles gut vermengen, dann das Kürbisgemüse im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun backen, dabei zwischendurch gelegentlich wenden.

**3** Inzwischen den Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und die Frucht dann aussprechen. Den Pecorino in grobe Späne hobeln. Die Linguine nach Packungsan-

gabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

**4** Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Salbeiblätter darin bei kleiner Hitze knusprig rösten. Linguine abgießen und tropfnass in die Pfanne geben. Alles durchschwenken und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

**5** Die gebackenen Kürbisspalten aus dem Ofen nehmen. Knoblauchzehen aus den Schalen drücken und unter die Pasta mengen. Pasta und Kürbisspalten auf Tellern anrichten. Das Gericht mit Zitronenschale und Pecorino bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Für eine herzhafte Note können Sie nach Belieben ca. 50 g in grobe Würfel geschnittenen Pancetta kurz in der Salbeibutter mitbraten.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**

## KÜRBIS- LINSEN-SALAT mit Ziegenkäse und Walnüssen

### *Bunt und gut*

Ein Herbstsalat der Extraklasse: Butterzart gebackener Kürbis trifft auf karamellisierten Ziegenkäse. Die Linsen liefern Eiweiß und Ballaststoffe und halten so lange satt. Die Walnüsse sorgen für viel Biss und haben gute Fette im Gepäck. Mehr davon!



## CANNELLONI mit Butternutkürbis und Mangold

### Geschickt

Die hohen Pastaröllchen eignen sich perfekt, um Zutaten darin zu „verstecken“. So können Sie für Kinder ungeliebtes Gemüse stampfen oder pürieren und in die Pasta füllen. Zwischen Tomatensoße, Käse und Nudeln wird das kaum auffallen!

Für die ganze Familie  
**HERZHAFT**

# Cannelloni mit Butternutkürbis und Mangold

*Cannelloni con zucca Butternut e bieta*

FÜR 4 PERSONEN

**600 g** Butternutkürbis  
**2 Stangen** junger Lauch  
**250 g** Blattmangold  
**3** Knoblauchzehen  
**1** roter Peperoncino  
**2 EL** natives Olivenöl extra zzgl.  
etwas mehr zum Fetten  
**250 g** Ricotta  
**1/2** Biozitrone (abgeriebene  
Schale und Saft)  
**250 g** Cannelloniröllchen  
**800 g** geschälte Tomaten (Dose)  
**1 TL** getrockneter Thymian  
**250 g** Mascarpone  
etwas frisch geriebene Muskatnuss  
**70 g** frisch geriebener Parmesan  
**3 Stiele** Basilikum  
etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

**1** Kürbis schälen, halbieren und von  
Fasern und Kernen befreien. Dann  
würfeln und in kochendem Salzwasser in  
10–12 Minuten weich garen. Kürbis ab-  
gießen, abtropfen lassen, in einer Schüs-  
sel fein pürieren, salzen und pfeffern.

**2** Lauch putzen, gründlich waschen  
und in Scheiben schneiden. Mangold  
verlesen und waschen. Die Stiele klein  
würfeln, die Blätter grob hacken. Knob-  
lauch schälen und in Scheiben schneiden.  
Peperoncino waschen und fein würfeln.

**3** Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch  
und Mangoldstiele darin andünsten.  
Mangoldblätter, Knoblauch sowie Pepe-  
roncino dazugeben und unter Wenden  
ca. 5 Minuten mitgaren. Die Mischung  
leicht salzen und pfeffern, dann kurz  
abkühlen lassen und zum Kürbispüree  
geben. Ricotta, Zitronenschale und -saft  
hinzufügen und alles vermengen. Den  
Mix mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Cannelloniröllchen in kochendem  
Salzwasser 3–4 Minuten vorgaren,  
dann abgießen, abtropfen lassen und die  
Röhren jeweils quer halbieren. Dosen-  
tomaten in einer Schüssel pürieren und  
mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.  
Mascarpone in einer weiteren Schüssel  
mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und  
glatt rühren. 50 g Parmesan und 50 ml  
Wasser untermischen.

**5** Backofen auf 200 °C Ober-/Unter-  
hitze vorheizen. Eine ofenfeste runde  
Form (Ø 28–30 cm) mit etwas Öl ein-  
fetten und so viel Tomatensoße hinein-  
gießen, dass der Boden bedeckt ist. Die  
Kürbismasse in einen Spritzbeutel mit  
Lochstiel geben und in die quer halbier-  
ten Röhren füllen. Diese aufrecht in die  
Form stellen und die übrige Tomaten-  
soße seitlich angießen. Die Mascarpone-  
Parmesan-Mischung auf den Röhren ver-  
teilen. Die Cannelloni mit dem übrigen  
Parmesan bestreuen und im vorgeheiz-  
ten Ofen in 30–35 Minuten goldbraun  
backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die  
Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

**6** Das Basilikum waschen und trocken  
schütteln. Die Blättchen von den Stie-  
len zupfen. Die Cannelloni aus dem Ofen  
nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen,  
dann mit dem Basilikum bestreuen und  
sofort servieren.

**TIPP:** Cannelloni vor dem Backen mit  
Semmelbröseln und Butter bestreuen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 95 Minuten**

# Parmesan-Kürbissuppe

*Zuppa di zucca e parmigiano*



FÜR 4 PERSONEN

**500 g** Muskatkürbis  
**1** Zwiebel  
**1** Karotte  
**1** Apfel  
**3 Stiele** Thymian  
**4 EL** natives Olivenöl extra  
**1/2 TL** Kurkumapulver  
**1/4 TL** Ingwerpulver  
**100 ml** Weißwein

**800 ml** Gemüsebrühe  
etwas frisch geriebene Muskatnuss  
**1** Lorbeerblatt  
**80 g** frisch geriebener Parmesan  
**4 EL** Crème fraîche  
**1 EL** alter Balsamicoessig  
etwas Salz und frisch gemahlener  
bunter Pfeffer

**1** Den Kürbis schälen, halbieren, von  
Fasern und Kernen befreien und in  
Stücke schneiden. Zwiebel und Karotte  
schälen und grob würfeln. Apfel ebenfalls  
schälen, dann vierteln, vom Kerngehäuse  
befreien und in kleine Stücke schneiden.  
Thymian waschen und trocken schütteln,  
die Blättchen abzupfen.

**2** Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse  
und Apfel darin in 4–5 Minuten hell

andünsten, mit Kurkuma- und Ingwer-  
pulver bestäuben. Alles mit dem Weiß-  
wein ablöschen, diesen etwas einköcheln  
lassen, dann die Brühe angießen. Die  
Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat wür-  
zen, Lorbeerblatt und 1/3 des Thymians  
dazugeben. Die Suppe ca. 30 Minuten  
sanft köcheln lassen.

**3** Lorbeerblatt entfernen, die Suppe  
fein pürieren und die Hälfte des Par-  
mesans unterrühren. Die Kürbissuppe  
erneut aufkochen, abschmecken und in  
4 Schalen verteilen. Jeweils 1 EL Crème  
fraîche unterziehen, die Suppe mit etwas  
Parmesan bestreuen, mit Pfeffer würzen  
und mit übrigem Thymian garnieren. Mit  
Balsamicoessig beträufeln und servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten**

# Dinkelpizza mit Butternutkürbis, Parmaschinken und Salbei

*Pizza di farro con zucca Butternut, prosciutto di Parma e salvia*



FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Dinkelmehl (Type 630) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**1/2 Würfel Hefe**  
**1 Prise Zucker**  
**2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln**  
**400 g Butternutkürbis**  
**150 g Ricotta**  
**4 EL Sahne**  
**2 EL Biozitronensaft**

- 250 g geriebener Mozzarella**  
**150 g Parmaschinken in dünnen Scheiben**  
**3 Stiele Salbei**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben. Hefe mit ca. 250 ml lauwarmem Wasser und dem Zucker verrühren und zum Mehl gießen. Alles mit dem Öl und 1 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abgedeckt ca. 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Kürbis schälen, von Fasern und Kerzen befreien, quer in dünne Scheiben schneiden und 3-4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, abtropfen lassen und trocken tupfen.

3 Den Backofen mit zwei Backblechen auf 240 °C Umluft vorheizen. Den Teig vierteln und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem dünnen ovalen Fladen ausrollen. Je 2 Fladen auf einen Bogen Backpapier legen. Ricotta und Sahne glatt rühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Teigfladen damit bestreichen, mit der Hälfte des Mozzarellas bestreuen, mit Kürbis und Schinken belegen. Salbei waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen, 2/3 davon auf die Teigfladen streuen. Pizzen mit übrigem Mozzarella bestreuen, mit Öl beträufeln, samt Backpapier vorsichtig auf die heißen Bleche ziehen und im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Mit Salbei bestreut servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit**

# Tellerlasagne mit Hokkaidokürbis

*Lasagna monoporzione alla zucca Hokkaido*



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**3 Stiele Oregano**  
**1 Bund Suppengrün**  
**6 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**500 g Rinderhack**  
**1/2 TL Zucker**  
**50 ml Balsamicoessig**  
**800 g geschälte Tomaten (Dose)**  
**800 g Hokkaidokürbis**  
**40 g Butter**  
**40 g Mehl**  
**300 ml Milch**  
**200 ml Gemüsebrühe**  
**1 Lorbeerblatt**

- etwas frisch geriebene Muskatnuss**  
**8-10 Lasagneplatten**  
**40 g Haselnusskerne**  
**4 Stiele Petersilie**  
**40 g frisch geriebener Parmesan**  
**etwas Salz und frisch geriebener schwarzer Pfeffer**

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, bei des fein würfeln. Oregano waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Suppengrün putzen, waschen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hack darin goldbraun braten. Zwiebel, Knoblauch, Oregano und Suppengrün mitbraten. Alles mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Balsamicoessig ablöschen. Dosentomaten dazugeben und mit dem Kochlöffel leicht zerdrücken. Die Soße in 20-30 Minuten sämig einkochen lassen.

2 Inzwischen den Kürbis waschen, von Fasern und Kernen befreien, ca. 1 cm groß würfeln. Restliches Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, Kürbis darin anbraten und garen, salzen und pfeffern.

3 Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl darin anschwitzen. Unter ständigem Rühren Milch und Gemüsebrühe angießen. Lorbeerblatt dazugeben, die Soße mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren in 10-15 Minuten einköcheln lassen, dann abschmecken und das Lorbeerblatt entfernen. Lasagneplatten in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Haselnüsse grob hacken. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken.

4 Lasagneplatten abgießen, abtropfen lassen, mit Öl bestreichen und halbieren, sodass zwei Quadrate entstehen. Jeweils etwas Béchamelsoße auf 4 Teller geben, mit jeweils 1 Pastaplatte, etwas Bolognese und Kürbis aufschichten. Weiterstapeln, bis die Zutaten aufgebraucht sind, dabei mit etwas Béchamelsoße auf der letzten Schicht Pasta abschließen. Das Gericht mit Parmesan, Haselnüssen und Petersilie bestreuen und servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**

## Auf Vorrat

Stellen Sie gleich die doppelte Menge Ravioliteig her! Teigbahnen einrollen und für Linguine oder Tagliatelle in dünne Streifen schneiden. Die Pasta 36-48 Stunden trocknen lassen, dann kühl und trocken aufbewahren, so bleibt sie ca. 3 Monate frisch.



## Kürbis-Ricotta-Ravioli mit Spinat

*Ravioli di zucca e ricotta con gli spinaci*

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Hartweizengrieß zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**3 Eier**  
**1 Schalotte**  
**1 Knoblauchzehe**  
**400 g Hokkaidokürbis**  
**2 EL natives Olivenöl extra**  
**40 g frisch geriebener Parmesan**  
**250 g Ricotta**  
**1 Msp. Cayennepfeffer**  
**etwas frisch geriebene Muskatnuss**  
**2 Stiele Thymian**  
**250 g Blattspinat**  
**100 g Pancetta**  
**2 EL Pinienkerne, geröstet**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Für den Teig Hartweizengrieß und Mehl auf der Arbeitsplatte mischen, eine Mulde hineindrücken. 2 Eier und ca. 75 ml warmes Wasser hineingeben und alles zu einem geschmeidigen Teig ver-

kneten. Ggf. etwas mehr Wasser hinzufügen. Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen für die Füllung Schalotte und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Kürbis waschen, von Fasern und Kernen befreien und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Schalotte und Knoblauch in 1 EL heißem Öl glasig dünsten. 2/3 vom Kürbis dazugeben, etwas Wasser dazugeben, alles abgedeckt in 10 Minuten weich dünsten. Anschließend mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Parmesan, übriges Ei und 50 g Ricotta dazugeben. Alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer sowie etwas Muskat kräftig würzen.

3 Den Pastateig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, in 2 Portionen teilen und diese jeweils mit Hilfe einer Nudelmaschine zu 2 dünnen Bahnen verarbeiten. Auf eine Teigbahn im Abstand von ca. 5 cm kleine Häufchen der Kürbismasse setzen. Die Teigränder ringsum dünn mit Wasser bestreichen.

Die zweite Teigbahn darauflegen und die Teigränder aufeinanderdrücken. Mit einem runden Ausstecher mit gewelltem Rand (Ø 7-8 cm) Ravioli ausstechen. Auf einer mit Grieß bestreuten Fläche auslegen und kurz antrocknen lassen.

4 Inzwischen Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen hacken. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Pancetta in 3-4 cm breite Streifen schneiden und in einer großen Pfanne anbraten, bis er knusprig ist. Dann herausnehmen, übriges Öl in die Pfanne geben und restliche Kürbisstücke darin unter Wenden bissfest braten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Spinat untermischen.

5 Die Ravioli in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen, abtropfen lassen und mit Pancetta, Kürbis und Spinat auf Tellern anrichten. Übrigen Ricotta darauf verteilen, alles mit Pinienkernen und Thymian bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



## RUND & GESUND VOM ACKER

Dass Kürbisse zu den Beerenfrüchten zählen, wissen vermutlich die wenigsten. Ab September wachsen die ersten sogenannten Panzerbeeren auf unseren heimischen Böden. Mit so viel Vitamin C wie echte Beeren können sie zwar nicht punkten, dafür ist Kürbisfruchtfleisch eine gute Quelle für Kalium, B-Vitamine und Betacarotin. Letzteres wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt und sorgt für eine gute Sehkraft, schöne Haut und Haare. Auch für Figurbewusste ist Kürbis mit nur 20–40 Kilokalorien pro 100 Gramm und so gut wie keinem enthaltenen Fett eine gute Wahl.



# Kürbis RATGEBER

**Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps und verraten Tricks**, damit Sie für die Zubereitung der Feldfrucht gewappnet sind

## TOPPINGS

Cremige Suppen in allen Variationen sind ein Klassiker der Kürbisküche. Mit bunten Toppings können Sie ihnen jedes Mal ein neues i-Tüpfelchen aufsetzen. So schmecken dazu gegrillte Garnelenspieße oder kross gebratener Pancetta. Oder Sie rösten etwas gewürfeltes Ciabatta, Kichererbsen, gehackte Nüsse, Saaten oder Kerne in etwas Olivenöl oder Butter und würzen sie mit etwas Salz und frisch gehackten Kräutern wie Thymian, Rosmarin oder Oregano. Wer gern etwas schärfer isst, fügt noch gepressten Knoblauch, geriebenen Ingwer oder Chiliflocken hinzu.



## DEKORATIV

Aus bunten Kürbissen können Sie ganz leicht hübsche Herbstgestecke zaubern. Dafür den Stielansatz sowie Fasern und Kerne entfernen, den entstandenen Hohlraum mit Nasssteckmasse oder bei Trockenblumen mit Kaninchendraht ausfüllen und nach Belieben mit hübschen Blumen, Zweigen oder Früchten dekorieren.



## VERARBEITUNG

Gerade größere Exemplare können manchmal widerspenstig sein. Lesen Sie hier, wie Sie den Herbststar bändigen.

**+ Wie schneiden?** Verwenden Sie ein großes, scharfes, stabiles Messer und ein Brett, das nicht rutscht oder wackelt. Dafür z. B. ein feuchtes Küchenhandtuch unter das Brett legen. Große Kürbisse erst in Spalten schneiden, dann schälen und entkernen. Fasern und Kerne lassen sich am besten mit einem Esslöffel entfernen. Für mehr Standfestigkeit beim Schneiden können Sie auch erst den Boden oder Stielansatz gerade abschneiden. Noch einfacher wird es, wenn Sie den Kürbis vorher im Ganzen ca. 30 Minuten im Backofen bei 150 °C Ober-/Unterhitze angaren.

**+ Wie weiterverarbeiten?** Kürbisfruchtfleisch entfaltet erst gegart und gut gewürzt sein typisches Aroma. Sie können es gewürfelt in Olivenöl braten, als Spalten im Ofen backen oder auch in kochendem Wasser weich garen. So lässt es sich sehr gut zu Püree verarbeiten, das z. B. auch in Süßspeisen Verwendung findet. Beim Würzen sollten Sie nicht sparen, da das leicht mehlige Fruchtfleisch viel Würze aufnimmt.

## KLEINE SORTENKUNDE

Erfahren Sie Wissenswertes über die beliebtesten Kürbissorten hierzulande, ihre Eigenschaften und ihren optimalen Verwendungszweck



### Hokkaidokürbis

Er ist der beliebteste unter all seinen Verwandten, da er leicht zu verarbeiten ist: Nicht zu groß und seine dünne Schale kann mitgegessen werden, daher ist seine Verwendung besonders vielseitig. Er schmeckt kräftig und leicht nussig.



### Butternutkürbis

Der birnenförmige, blassgelbe Kürbis lässt sich leicht schälen, hat nur wenige Kerne und ein cremiges, buttriges sowie leicht süßes Fruchtfleisch. Er eignet sich gut zum Füllen oder in Scheiben geschnitten als Gemüsebratling.



### Spaghettikürbis

Gemüsepasta im Handum-drehen! Im Ganzen oder halbiert gebacken, bildet sein Fruchtfleisch lange dünne Fasern, die an Spaghetti erinnern. Direkt aus der Schale mit etwas Butter, Parmesan, Salz und Pfeffer genießen!



### Muskatkürbis

Wie der Name vermuten lässt, schmeckt sein Fruchtfleisch leicht nach Muskatnuss. Es hat nach dem Garen eine leicht faserige Konsistenz. Das Farbspektrum der Schale reicht von Dunkelgrün bis Hellorange. Sie ist nicht essbar.

### Patisson

Der hellgrüne bis hellgelbe, eher seltene Kürbis ist mit einem Durchmesser von 10 bis 25 Zentimetern einer der kleinsten Speise-kürbisse. Er punktet mit einem milden, süßlichen Geschmack, der an Artischocken erinnern kann.



### Bischofsmütze

Er zählt eigentlich zu den Zier-kürbissen und fällt in erster Linie durch sein buntes und verzweigtes Äußeres auf. Das süßlich-nussige Fruchtfleisch hat eine leicht mehlige Konsistenz und macht ihn so perfekt für Suppen und Püree.



## KÜRBISKERNE VERWERTEN

Sie sind viel zu schade, um entsorgt zu werden! Finden Sie heraus, wie Sie die kleinen Kerne genießbar machen.

**Säubern:** Sie sollten die Kerne möglichst sofort von Fasern sowie Fruchtfleischresten befreien, damit sich kein Schimmel bilden kann. Dazu erst grobe Stücke entfernen, die Kerne in einer Schüssel mit kaltem Wasser durchkneten und reiben. Sie steigen dann an die Oberfläche. Erneut spülen, auf einem Küchenhandtuch abtropfen lassen.

**Trocknen:** Je nach Kürbissorte können Sie die weiße Schale der Kerne mitessen oder diese vor oder nach dem Trocknen entfernen. Kerne ohne Überlappung auf einem Backblech verteilen, unter gelegentlichem Wenden in 15–20 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze trocknen.

**Aufbewahren:** Lagern Sie die vollständig ausgekühlten Kerne am besten kühl und trocken in einem Schraubglas oder in einer verschließbaren Dose.

**Kürbiskernöl:** Es wird aus gerösteten Kernen hergestellt und steckt wie sie voller guter Inhaltsstoffe. So enthält es ungesättigte Fettsäuren, wirkt entzündungshemmend, kann bei Einschlaf-, Blasen- sowie Prostataproblemen helfen und liefert große Mengen Magnesium.



# Herbstkuchen

## für süße Verwöhnmomente

Wenn sich die Blätter färben, beginnt die **Erntezeit für viele fruchtbare Seelenschmeichler**. Probieren Sie unsere liebsten Backrezepte mit Apfel, Birne und Co.

### GEBRANNTE ZWETSCHGENTARTE

Rezept auf Seite 29



#### Zwetschgen

Sie bilden eine Unterart der Pflaumen und gehören der Steinobstfamilie an. Im Gegensatz zur Pflaume löst sich der Stein reifer Früchte leicht vom Fruchtfleisch. Die italienische oder Fellenberg-Zwetschge ist eine aromatische Tafelfrucht.

## Quitten

Innerhalb der Rosengewächse zählt die Quitte zur Kernobstfamilie. Ihre harten, hellgelben und wolligen Früchte müssen vor der Verarbeitung abgerieben werden. Roh schmecken Quitten bitter. Ihr Aroma entfalten sie beim Kochen oder Backen.

## GALETTE mit Rosen-Vanille-Quitten und Mandeln

Rezept auf Seite 29

# WIE VON DER NONNA



## APFELGUGELHUPF *mit Schokolade*

Rezept auf Seite 30

### Äpfel

Apfelland Südtirol. Wussten Sie, dass Europas größtes, zusammenhängendes Apfelanbaugebiet in Italien liegt? Als Apfel wird die Frucht des zu den Rosengewächsen zählenden Apfelbaums bezeichnet. Probieren Sie auch alte Sorten!

## Birnen

Italien ist der größte Birnenproduzent Europas. Auch sie zählen zum Kernobst aus der Gattung der Rosengewächse. Die Sorte Abate gilt als Königin der italienischen Birnen. Frisch oder verarbeitet bietet sie süßen, aromatischen Fruchtgenuss.

## BIRNENKUCHEN mit Karamell und Mandeln

Rezept auf Seite 30



## Trauben

Von den Fruchtständen der Weinreben sind die Tafeltrauben für den Verzehr geeignet. Aber aufgepasst: Wer die leckeren hellen und dunklen Weinbeeren unbeaufsichtigt im Obstkorb lagert, läuft Gefahr, dass sie fix weggenascht werden.

## Hefekuchen mit Pudding und Trauben

*Torta brioche con crema e uva*

**FÜR 1 KUCHEN (35 X 12 CM)**

**625 ml Milch**  
**1/2 Würfel Hefe**  
**4-5 EL Zucker**  
**1 Prise Salz**  
**300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**1 Ei zzgl. 1 Eigelb**  
**50 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**  
**1 Pck. Vanillegusspulver**  
**250 g rote und grüne kernlose Weintrauben**

1 125 ml Milch lauwarm erhitzen. Die Hefe zerbröckeln und mit 1 EL Zucker,

Salz und der warmen Milch verrühren. Den Mix in einer Schüssel mit Mehl, 1 Ei und Butter zu einem geschmeidigen Teig verkneten, diesen mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten ruhen lassen.

2 Für den Belag aus Puddingpulver, übrigem Zucker und restlicher Milch nach Packungsangabe einen Pudding zubereiten. Diesen abkühlen lassen, dann das Eigelb unterrühren. Die Weintrauben von den Rispen zupfen, waschen, trocken tupfen und jeweils halbieren.

3 Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (35 x 12 cm)

mit etwas Butter fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Form legen, dabei auch einen Rand bilden. Puddingcreme gleichmäßig auf dem Teigboden verstreichen und mit den Weintrauben belegen.

4 Den Kuchen im vorgeheizten Ofen in 35-40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, aus der Form lösen und servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit**

## Gebrannte Zwetschgentarte

*Tarte di prugne*



FÜR 1 KUCHEN (Ø 24 CM)

**150 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**100 g gemahlene Walnüsse**  
**125 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten**  
**50 g Puderzucker**  
**4 Eigelb**  
**600 g Zwetschgen**  
**100 g Semmelbrösel**  
**250 ml Milch**  
**250 g Sahne**

**75 g Zucker**  
**1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)**  
**25 g Speisestärke**  
**50 g brauner Zucker**

1 Mehl mit Nüssen, Butter, Puderzucker und 1 Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas Mehl oder kaltes Wasser einarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt 60 Minuten kalt stellen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Eine Tarteform (Ø 24 cm) fetten und damit auslegen, dabei auch einen Rand formen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten vorbacken.

3 Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Den Teigboden aus dem

Ofen nehmen und die Ofentemperatur auf 150 °C reduzieren. Den Boden mit Semmelbröseln bestreuen und mit den Zwetschgen belegen.

4 Milch, Sahne, Zucker und Vanillemark aufkochen. Ca. 5 EL davon mit übrigen Eigelben und der Speisestärke glatt rühren und unter ständigem Rühren in die köchelnde Milchmischung gießen. Rühren, bis die Creme leicht andickt. Die Creme auf den Früchten verteilen und glatt streichen. Die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Tarte aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen. Anschließend mit braunem Zucker bestreuen und mit dem Flammbierbrenner karamellisieren. Die Tarte aus der Form lösen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit

## Galette mit Rosen-Vanille-Quitten und Mandeln

*Galette con mele cotogne profumate alla rosa e vaniglia e mandorle*



FÜR 1 KUCHEN (Ø CA. 24 CM)

**3 Quitten**  
**90 g flüssiger Honig**  
**375 ml Roséwein**  
**2 EL Rosenwasser**  
**1 Vanilleschote**  
**1 Zimtstange**  
**3 EL Butter**  
**6 Blätter Filoteig (Kühlregal)**  
**1 TL Zimtpulver**  
**75 g Zucker**  
**40 g gemahlene Mandeln**  
**40 g Mandelkerne**  
**200 g Sahnejoghurt (alternativ griechischer Joghurt)**

1 Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Quitten mit einem Tuch abreiben, dann schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien, die Hälfte der Schalen beiseitelegen. In einem ofenfesten Topf 750 ml Wasser mit Honig, Roséwein und Rosenwasser erhitzen. Vanilleschote längs halbieren, dritteln und mit Zimtstange, Quitten und Quittenschalen in den Topf geben. Alles aufkochen, dann die Quitten (sie sollten mit der Flüssigkeit bedeckt sein) abgedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 5 Stunden garen, dabei gelegentlich umrühren.

2 Quitten aus dem Ofen nehmen und im Sud vollständig auskühlen lassen. Die Quittenviertel längs halbieren. Den Sud durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen und in 5–10 Minuten sirupartig einkochen, dann wieder abkühlen lassen.

3 Backofen mit eingeschobenem Backblech auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter in einem Topf schmel-

zen. Die Teigblätter versetzt aufeinander auf einen Bogen Backpapier legen, dabei jeweils mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Zimt und Zucker vermischen, 2 EL beiseitestellen. Übrigen Zimtzucker mit den gemahlenen Mandeln vermengen und mittig auf den Teig streuen, dabei ringsum einen 8–10 cm breiten Rand frei lassen. Die abgetropften Quitten darauf verteilen, den Teigrand leicht zusammendrehen, über die Quitten schlagen, mit der übrigen Butter bestreichen und mit dem restlichen Zimtzucker bestreuen. Die Galette mitsamt Backpapier vorsichtig auf das heiße Blech ziehen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

4 Mandeln grob hacken. Die Galette damit bestreuen und servieren. Den Joghurt glatt rühren, mit etwas Quittensirup beträufeln und dazureichen. Den übrigen Sirup zum Beträufeln der Galette ebenfalls dazuservieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 7 Stunden

## Apfelgugelhupf mit Schokolade

*Gugelhupf di mele e cioccolato*



FÜR 1 KUCHEN (Ø CA. 22 CM)

**200 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**  
**300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**100 g weiße Schokolade, gut gekühlt**  
**200 g Zucker**  
**4 Eier**  
**2 TL Backpulver**

**100 g gemahlene Mandeln**  
**140 ml Milch**  
**2 Äpfel**  
**140 g Zartbitterkuvertüre**  
**100 g Sahne**  
**2 EL Walnusskerne, gehackt**

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Gugelhupfform mit etwas Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben. Die weiße Schokolade fein reiben. Die Butter mit dem Zucker hellcremig schlagen, dann die Eier einzeln dazugeben und jeweils gut unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und darüber sieben, dann die Mandeln abwechselnd mit der Milch unterheben.

2 Die Äpfel schälen, grob raspeln und unter den Teig mengen. Weiße Schoko-

kolade unterheben. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und im vorgeheizten Backofen in ca. 50 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Eine Stäbchenprobe machen. Den Kuchen herausnehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Kuvertüre grob hacken und in eine Schüssel geben. Die Sahne aufkochen und darübergießen. Alles 3–4 Minuten stehen lassen, dann verrühren, bis die Kuvertüre vollständig geschmolzen ist. Leicht abkühlen lassen. Den Kuchen mit der Glasur überziehen und mit den Nüssen bestreuen. Glasur fest werden lassen, den Kuchen dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

## Birnenkuchen mit Karamell und Mandeln

*Torta di pere al caramello con le mandorle*



FÜR 1 KUCHEN (40 X 30 CM)

**400 g gezuckerte Kondensmilch (Dose)**  
**1,3 kg Birnen**  
**1 Biozitrone (Saft)**  
**100 g Zucker**  
**250 g weiche Butter**  
**4 Eier**  
**375 g Mehl**  
**1 Pck. Backpulver**  
**1 Prise Salz**  
**1 EL Zimtpulver**  
**1/4 TL grobe Meersalzflocken**  
**80 g Mandelblättchen**

dass die Dose bedeckt ist. Das Wasser aufkochen und abgedeckt ca. 2,5 Stunden bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei die Dose zwischendurch vorsichtig drehen und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Dose vorsichtig herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

2 Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft mischen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech (40 x 30 cm) mit Backpapier auslegen. Zucker und Butter schaumig schlagen. Eier unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz unterrühren. Den Teig auf dem Blech verstreichen und mit den Birnen belegen.

3 Dose öffnen und die karamellisierte Kondensmilch mit Zimt und Meersalz verrühren. Auf den Birnen verteilen und mit den Mandeln bestreuen. Den Kuchen in 30–35 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Kuchen auskühlen lassen und servieren.



### Dazu passt: Cremiges Karamelleis

**1 Dose gezuckerte Kondensmilch (400 g) in der ungeöffneten Dose in einen Topf mit Wasser geben. Aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 3 Stunden kochen lassen, dabei karamellisiert die gezuckerte Kondensmilch. Die Dose muss dabei die ganze Zeit unter Wasser sein. Die Dose aus dem Wasser nehmen und über Nacht auskühlen lassen, dann öffnen. 500 g Sahne steif schlagen, Karamell unterheben. Die Masse in einen flachen, gefriergeeigneten Behälter geben und abgedeckt in ca. 6 Stunden gefrieren lassen. Das Eis muss zwischen-durch nicht umgerührt werden.**

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 3,5 Stunden

1 Etikett von der Kondensmilchdose entfernen und die Dose in einen Topf geben. Diesen mit Wasser auffüllen, so-

# Herbstkuchen RATGEBER

**Mit diesen Tipps und Produktempfehlungen** sind Sie für einen Tag in der herbstlichen Backstube gut gerüstet



## WELCHES OBST EIGNET SICH WOFÜR?

**APFEL:** Behält in größeren Stücken seine Form, passt gut zu Hefe- und Mürbeteig, sorgt in Form von Apfelmus oder geraspelt in Rührteigen für Saftigkeit, schmeckt süß bis säuerlich.

**BIRNE:** Wird beim Backen ein wenig weicher als ein Apfel, klassische Gegenspielerin zu Schokolade, schmeckt süß bis sehr mildsäuerlich.

**QUITTE:** Wird meist etwas vorgegart in Kuchen verwendet, behält in größeren Stücken ihre Form, schmeckt eher herb.

**PFLAUME & ZWETSCHGE:** Entfalten ihr süßsäuerliches Aroma beim Backen besonders gut, werden sehr weich, passen toll zu Hefe- und Mürbeteig.



## TEIGE VERFEINERN

**RÜHRTEIG:** Schokoladenstreusel, bunte Zuckerstreusel, gehackte Nüsse und Kerne (z. B. Pistazien), gefriergetrocknete Kirschen oder Himbeeren. **HEFETEIG:** Abgeriebene Biozitruschale, fein geriebener oder gehackter kandierter Ingwer, grob gehackte Mandeln, in Rum oder Amaretto eingeglegte Rosinen oder Cranberrys.

**MÜRBETEIG:** Ca. 1/3 der Mehlmenge durch gemahlene Nüsse oder Mandeln ersetzen. Kakaopulver, Zimtpulver, abgeriebene Biozitruschale, gemahlener Mohn, fein gehackte Pistazien.



## ECHT ZUVERLÄSSIG

Die **Küchenmaschine „Artisan“** von KitchenAid macht vor keinem Teig Halt. Das Original-Planetenrührwerk ermöglicht gründliches und schnelles Mischen. Mit ihrem neuen Farbton „Beetroot“ ist die Küchenmaschine ein echter Hingucker in Ihrer Küche. Mit 4,8-Liter-Edelstahlrührschüssel, 749 Euro, [www.kitchenaid.de](http://www.kitchenaid.de)



## KUCHEN FEIN TOPPEN

Für das große Kuchenglück bieten sich einige Extras an, die dem feinen Gebäck noch ein Krönchen aufsetzen:

- aromatisierte Sahne oder Schmand. Unter die steif geschlagene Sahne bzw. den Schmand etwas Limoncello, Amaretto, Eierlikör, Zimtpulver, Sternanis-pulver, Kardamompulver oder Kakao-pulver rühren. Creme ggf. leicht süßen.
- Vanille-, Marzipan-, Schokoladen- oder Salzkaramellsoßen
- Vanille-, Schokoladen- oder Nusseis, besonders gut zu lauwarmem Kuchen
- kandierte Blüten und Kräuter wie Lavendel, Thymian, Rosmarin, Minze
- selbst gemachte Haferflockenstreusel. Dafür 60 g Mehl, 30 g blütenzarte und 30 g kernige Haferflocken mit 75 g weicher Butter, 1 Prise Salz, 1/2 TL Zimtpulver und 50 g Zucker zu Streuseln verarbeiten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, bei 200 °C Ober-/Unterhitze 8–10 Minuten backen.

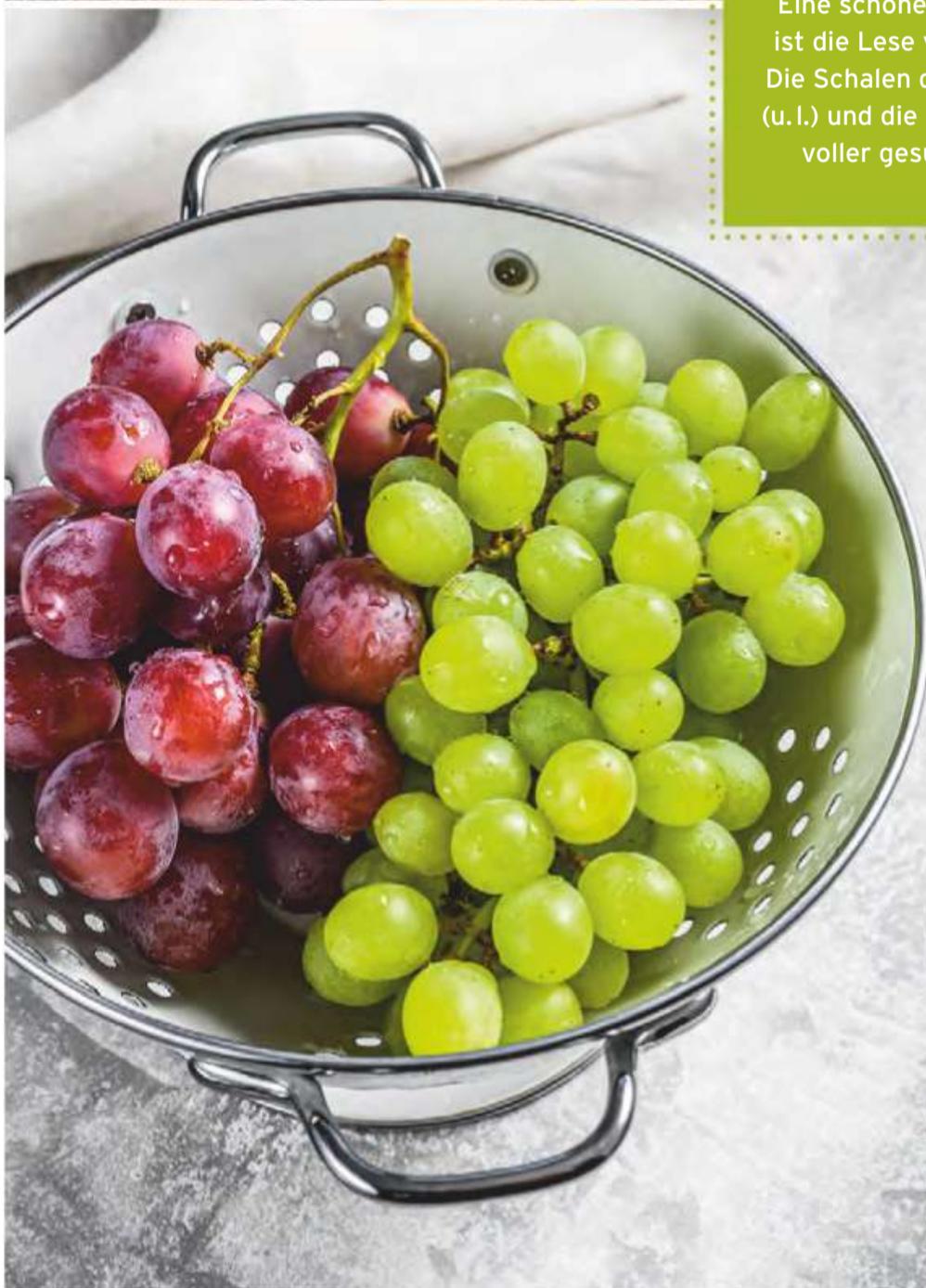
## WAS TUN MIT KUCHENRESTEN?

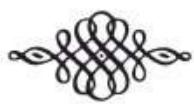
Das Gebäck **portionsweise einfrieren** und bei Bedarf im Kühlschrank auftauen lassen, dann im Ofen aufbacken. Kuchen auf Rührteigbasis können Sie auch als Grundlage für Schichtdesserts verwenden – einfach mit Creme und Obst in Gläser schichten. Für Cake-Pops Rührkuchen zerkrümeln, mit Puderzucker, Frischkäse und Biozitronenschale vermengen, zu Kugeln formen, auf Stiele stecken und mit Kuvertüre überziehen.



### *Beerenstark*

Die Weinbeeren wachsen in traubenartigen Rispen (o.l.). Eine schonende Ernteform ist die Lese von Hand (o.r.). Die Schalen dunkler Trauben (u.l.) und die Kerne (u.r.) sind voller gesunder Stoffe.





# GESUND ALL'ITALIANA

## Dieses Mal: Trauben

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



**Einst legten sich die alten Römer** auf ihrem Triclinium nieder, um sich an guten Speisen zu laben. Dabei durften Trauben und ein guter Schluck Wein nicht fehlen. Die Bilder dieser lukullischen Zusammenkünfte haben sich bis heute gehalten, ebenso wie das überlieferte Wissen über die gesundheitsfördernde Wirkung der schmackhaften Trauben, die aus der Beerenfamilie stammen. Sie zählen zu den ältesten Kulturpflanzen und wurden von den alten Römern vom Mittelmeerraum auch in andere Regionen verbreitet. Je nach Verwendungszweck werden die Früchte in Keltertrauben, die bei der Sekt- und Weinproduktion zum Einsatz kommen, und für den Verzehr geeignete Tafeltrauben unterschieden. Charakteristisch für ihren Geschmack ist die Süße des enthaltenen Traubenzuckers. Im Vergleich zu anderen Obstsorten sind Trauben also recht kalorienhaltig. Den hohen Fruchtzuckergehalt müssen jedoch nur Menschen mit Fruktoseintoleranz berücksichtigen. Ansonsten überwiegen die positiven Nebeneffekte der knackigen Früchtchen.



**Trauben enthalten Kalzium**, das Zähne und Knochen stärkt und durch Kalium und Phosphor ergänzt für Haut und Haar wie eine Schönheitskur wirkt. Kalium unterstützt zudem die Muskulatur und die Nerven. Positiv auf den Stoffwechsel wirkt die Folsäure, die insbesondere für schwangere Frauen einen wichtigen Nährstoff bildet. Doch das besondere Gesundheits-i-Tüpfelchen der Trauben bildet die Kombination aus den enthaltenen Pflanzenstoffen Resveratrol und oligomere Proanthocyanidine (OPC). OPC unterstützt das Immunsystem, indem es freie Radikale bindet, und es beugt dem natürlichen Alterungsprozess vor, da es gegen die Blockade der Zellerneuerung wirkt. So können Trauben dem natürlichen Alterungsprozess vorbeugen. Gemeinsam mit dem ebenfalls zu

den Antioxidantien zählenden Resveratrol wirkt OPC cholesterinsenkend und durchblutungsfördernd. Trauben sind also gut für das Herz. Beide Stoffe sind insbesondere in der Haut der roten und blauen Früchte sowie in den Kernen enthalten. Aus den Traubenkernen wird auch Öl gewonnen, das dank der positiven Wirkung der OPC auf die Zellerneuerung unter anderem in Kosmetikprodukten wie Pflegecremes für reife Haut zum Einsatz kommt. Ob als Beere vernascht oder in zubereiteter Form, Trauben sind gesund. Das gilt ebenso für Gelees, Säfte und Wein, die aus Trauben hergestellt werden. Da für rote Säfte und Rotwein die ganze Frucht samt Kernen und Stielen verarbeitet wird, enthalten diese mehr von den gesundheitsförderlichen OPC als die weißen.



### 3 TOP-INFOS ÜBER TRAUBEN

#### JUNGBRUNNEN

Vor allem in den Schalen der roten und blauen Trauben sowie in den Traubengerne finden sich sekundäre Pflanzenstoffe. Diese rücken den zellschädigenden freien Radikalen zu Leibe und regen die für die Funktionalität der Organe notwendige Zellerneuerung an. Auch die Haut ist ein Organ, ihr sieht man den Alterungsprozess in Form von Falten besonders schnell an.

#### IMMUNBOOSTER

Die Schalen und Kerne stecken voller Ballaststoffe, die anregend auf die Verdauung wirken, den Darm reinigen und das Immunsystem fördern. Der Stoff OPC unterstützt den Körper außerdem bei der Aufnahme der Vitamine C und E. Auch das enthaltene Vitamin B6 hat eine positive Wirkung auf das Immunsystem.

#### CHOLESTERINSENKER

Trauben sind reich an ungesättigten Fettsäuren, die zu den guten Fetten zählen und helfen können, den Anteil an schlechtem LDL-Cholesterin im Blut zu reduzieren. Die Fette kommen besonders in kaltgepresstem Traubenkernöl vor.

**Beim Kauf sollten knackige, unbeschädigte Trauben gewählt werden.** Nicht nur für die Umweltbilanz, auch hinsichtlich des Spritzmittel Einsatzes empfiehlt es sich, Trauben aus regionalem und biologischem Anbau zu kaufen. Ein weißer Film auf den Beeren deutet nicht auf Spritzmittelrückstände hin, sondern ist vielmehr ein Qualitätsmerkmal, das durch verdunstende Luftfeuchtigkeit entsteht. Da Trauben nicht nachreifen, sollten sie immer reif gekauft und für eine bessere Haltbarkeit erst kurz vor dem Verzehr gewaschen werden. Als Vorbereitung auf den Winter kann im Herbst eine Traubekur das Immunsystem ankurbeln. Dazu können Sie sich an zwei Tagen an Trauben satt essen. Bis zu zwei Kilogramm Trauben und reichlich Wasser unterstützen dabei, den Körper zu entschlacken. Die enthaltene Fruchtsäure hilft, Schläcken abzubauen, der hohe Kaliumanteil reguliert den Wasserhaushalt und die enthaltenen Ballaststoffe stärken das Immunsystem. Ein idealer Gesundheitsbooster vor der nahenden Erkältungszeit. Ab auf den Diwan und Trauben genießen!

## Hähnchensalat mit Feigen, Trauben und Parmesan

*Insalata di pollo, fichi, uva e parmigiano*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Hähnchen (ca. 1,2 kg)**  
**6 Stiele Thymian**  
**250 ml Weißwein**  
**2 EL Biozitronensaft**  
**2 EL Weißweinessig**  
**1 EL natives Olivenöl extra**  
**2 Römersalatherzen**  
**60 g Rucola**  
**4 Feigen**  
**150 g rote Weintrauben**  
**100 g Parmesan**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Hähnchen innen und außen gut trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einen Bräter geben, den Thymian waschen und dazugeben. Weißwein angießen und das Hähnchen abgedeckt im vorgeheizten Backofen ca. 60 Minuten backen. Das Hähnchen

aus dem Ofen nehmen, aus dem Garsud heben und etwas abkühlen lassen.

2 Den Sud nach Belieben entfetten und mit Zitronensaft, Essig und Olivenöl in einer großen Schüssel verquirlen. Das Hähnchenfleisch von den Knochen lösen und ins Dressing legen.

3 Die Salatherzen in Blätter teilen und bei Bedarf etwas kleiner zupfen. Rucola verlesen. Beide Salate waschen und trocken schleudern. Die Feigen waschen und halbieren. Die Trauben waschen, von den Rispen zupfen und halbieren. Parmesan in grobe Späne hobeln.

4 Salat, Feigen und Trauben auf Tellern anrichten und das Hähnchenfleisch mit dem Dressing darauf verteilen. Das Gericht mit den Parmesanspänen garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

## Focaccia mit Trauben und Rosmarin

*Focaccia all'uva e rosmarino*

FÜR 2 BROTE

- 3 Knoblauchzehe**  
**3 Zweige Rosmarin**  
**8 EL natives Olivenöl extra**  
**250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**7 g Trockenhefe**  
**1 TL Puderzucker**  
**1/2 TL Salz**  
**150 g rote Weintrauben**  
**etwas grobes Meersalz**

1 Knoblauch schälen und grob hacken. Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen. 6 EL Olivenöl mit Knoblauch und Rosmarin vorsichtig erhitzen, dann vom Herd nehmen und bis zur Verwendung durchziehen lassen.

2 Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit Hefe, Puderzucker, übrigem Olivenöl und Salz vermischen. 150 ml lauwarmes Wasser dazugießen und alles zu

einem glatten Teig verkneten, der nicht mehr am Schüsselrand klebt. Mit einem Tuch abgedeckt ca. 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

3 Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Trauben waschen, von den Rispen zupfen und abtropfen lassen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 2 ovalen Fladen ausrollen, diese auf das vorbereitete Blech legen und gleichmäßig mit dem Knoblauch-Rosmarin-Öl bestreichen. Dann mit den Fingerspitzen Mulden bilden, jeweils 1 Traube hineindrücken. Die Teigfladen mit etwas Meersalz bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 15–20 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Focaccie aus dem Ofen nehmen und lauwarm oder ausgekühlt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



## Klein und oho: In den Kernen liegt die Kraft





## HÄHNCHENSALAT

mit Feigen, Trauben  
und Parmesan

### Starker Darm

Trauben und Feigen enthalten viele Ballaststoffe, die gut für eine gesunde Darmtätigkeit sind. Ergänzt durch sekundäre Pflanzenstoffe wird diese Früchtekombi zur perfekten Verjüngungskur.

## Morgenschön

Beautykur zum Frühstück. Haferflocken sind reich an B-Vitaminen sowie Zink, Silizium und Kupfer. Mit dem Kalzium, Kalium und Phosphor der Trauben sorgt dieses Essen für gesunde Haut, Haare und Nägel.

## JOGHURTMÜSLI *mit Trauben*

## Joghurtmüsli mit Trauben

*Müsli con yogurt e uva*

FÜR 4 PERSONEN

**160 g kernige Haferflocken**  
**400 ml Apfelsaft**  
1 Biozitrone (Saft)  
2 säuerliche Äpfel  
**250 g Joghurt**  
4 EL Sonnenblumenkerne  
4 TL helle Sesamsaat  
etwas flüssiger Honig, nach Belieben  
**200 g rote Weintrauben**  
1-2 kleine reife Bananen  
1 Stiel Minze

1 Haferflocken in eine Schüssel geben und mit Apfelsaft und Zitronensaft übergießen. Alles sehr gründlich vermengen und abgedeckt über Nacht im Kühl schrank durchziehen lassen. Bei Bedarf etwas kaltes Wasser unterrühren.

2 Die Äpfel waschen, trocken tupfen und grob raspeln, dabei das Kern gehäuse entfernen. Die Apfelraspel unter den Haferflockenmix mengen.

3 Den Joghurt, 2 EL Sonnenblumenkerne und 2 TL Sesam dazugeben und

alles gründlich verrühren. Die Mischung anschließend mit Honig abschmecken.

4 Die Trauben waschen, von den Rispen zupfen und nach Geschmack halbieren oder in Scheiben schneiden. Die Bana nen schälen, der Länge nach vierteln und in Stücke schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

5 Gut die Hälfte der Früchte unter das Müsli heben. Das Müsli in 4 Gläser füllen, mit den übrigen Früchten, Sonnenblumenkernen und Sesam bestreuen und mit Minzblättchen garniert servieren.

**TIPP:** Perfektes Frühstück für Morgenmuffel: aufgetautes Müsli. Dazu die Masse ziehen lassen und z.B. in einem Muffinblech portionsweise einfrieren. Abends eine Portion aus der Kühlung nehmen und schonend über Nacht auftauen lassen. Am nächsten Morgen mit ein paar frischen Früchten und etwas Topping nach Wahl garnieren und genießen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten**  
**zzgl. 8 Stunden Kühlzeit**



**Sehr gesund sind die Schale und die Kerne**

## Trauben-Smoothie mit Birne

*Smoothie di uva e pere*

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML)

**300 g grüne, kernlose Weintrauben**  
2 reife Birnen  
1 Banane  
**5 EL Biolimettensaft**  
100 ml Kokosmilch (Dose)  
1-3 EL Ahornsirup  
etwas kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt, zum Auffüllen

1 Trauben verlesen, waschen, abtropfen lassen, gut trocken tupfen und von den Rispen zupfen. Die Birnen waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Banane schälen und in 3 bis 4 große Stücke schneiden.

2 Das vorbereitete Obst mit Limetten saft, Kokosmilch sowie etwas Ahorn sirup nach Geschmack in einen Stand mixer geben und alles sehr fein mixen. Den Smoothie nach Belieben mit Mineralwasser auffüllen, abschmecken, in Gläser verteilen und servieren. Nach Belieben mit frischen Trauben garnieren.

**TIPP:** Für einen gesunden Start in den Tag eignet sich dieser Smoothie perfekt – pur oder als Frühstücksbowl. Dazu den Smoothie in Schalen geben und mit Toppings nach Wahl verfeinern, beispielsweise mit frischem Obst, Kokosraspeln und Granola. Auch gehackte Nüsse oder Chiasamen eignen sich hervorragend.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten**



*Es ist genug für alle da!*

# Deftige Ofenhits

Wenn die Familie zusammenkommt, **sind diese geschmorten und gratinierten Gerichte einfach perfekt**. Sie machen nicht nur satt, sondern richtig glücklich!



**LASAGNE**  
mit Wirsing, Rindfleisch  
und Karotten

Rezept auf Seite 43



### Lecker und echt praktisch!

Während das Ossobuco im Backofen vor sich hinschmort, um schön zart zu werden, haben Sie Zeit, sich ungestört um das Risotto zu kümmern. So müssen Sie nicht mehrere Töpfe auf dem Herd jonglieren.

## OSSOBUCO mit Mangoldrisotto und Gremolata

Rezept auf Seite 44

# Schmeckt Groß & Klein

## *Unglaublich wandlungsfähig*

Dieser Nudelaupflaum in Form eines Gugelhupfs ist nicht nur eine Augenweide, er bietet sich auch gut zur Verwertung von unterschiedlichsten Gemüseresten an. Diese einfach kurz dünsten und untermengen.



## **MAKKARONIGUGELHUPF** *mit Paprikasoße*

Rezept auf Seite 44

**FRISCHKÄSE-  
KRÄUTER-INVOLTINI**  
*mit gebratenen Polentaecken*

Rezept auf Seite 45



# Fürs Sonntagsessen



# Krosser Schweinerollbraten mit Kirschtomaten und Fenchel

*Rollè di maiale croccante con pomodorini e finocchi*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Bund** gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Thymian, Majoran)  
**500 g** Ricotta  
**50 ml** Milch  
**2 EL** Senf  
**1,5 kg** Schweinebauch (vom Metzger als Rollbraten zugeschnitten)  
**3 EL** natives Olivenöl extra  
**ca. 400 ml** Gemüsebrühe  
**4** Knoblauchzehen  
**4 Zweige** Rosmarin  
**750 g** festkochende Kartoffeln  
**400 g** Kirschtomaten an der Rispe  
**600 g** Fenchel  
**2-3 EL** flüssiger Honig  
**etwas** Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Ricotta mit Milch und Senf glatt rühren. Kräuter untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schweinebauch trocken tupfen und mit der Schwarte nach unten auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Salzen, pfeffern und mit der Ricottacreme bestreichen. Braten einrollen und mit Küchengarn fixieren.

**2** Öl in einem großen Bräter erhitzen, den Braten darin rundherum goldbraun anbraten. Die Brühe dazugießen und das Fleisch im vorgeheizten Ofen 90–100 Minuten garen, dabei den Braten zwischendurch immer wieder mit etwas Sud übergießen.

**3** Inzwischen Knoblauch schälen und andrücken. Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Die Tomaten an der Rispe vorsichtig waschen. Den Fenchel putzen, waschen und in Spalten schneiden. Die vorbereiteten Zutaten nach etwa der

Hälfte der Bratengarzeit in den Bräter geben und mitgaren. Den Bräter aus dem Ofen nehmen und die Grillfunktion des Ofens einschalten. Den Braten mit Honig bestreichen und auf einen Rost setzen. Mit einem Backblech darunter in den Ofen schieben und darin in 4–5 Minuten unter Sicht knusprig grillen.

**4** Das Gemüse samt Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rollbraten aus dem Backofen nehmen, vom Küchengarn befreien und in Scheiben schneiden. Mit Kartoffelpalten, Gemüse und etwas Soße auf Tellern anrichten und das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden



TITEL-  
REZEPT

## Lasagne mit Wirsing, Rindfleisch und Karotten

*Lasagne con verza, manzo stufato e carote*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten**  
**3 Zweige** Rosmarin  
**600 g** Rinderbraten (Hüfte)  
**1/2 TL** Pfefferkörner  
**500 ml** trockener Rotwein  
**1 Lorbeerblatt**  
**5 EL** natives Olivenöl extra  
**2 EL** Tomatenmark  
**etwas** heiße Rinderbrühe, nach Bedarf  
**2 Zwiebeln**  
**750 g** Wirsing  
**150 ml** Gemüsebrühe  
**200 g** Sahne  
**etwas** frisch geriebene Muskatnuss  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 roter Peperoncino**  
**650 g** Karotten  
**2 EL** Butter  
**4 Stiele** Thymian  
**250 g** Mascarpone  
**12-16** Lasagneplatten

**100 g** geriebener Mozzarella  
**etwas** Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Schalotten schälen und würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Zweige grob zerpfücken. Den Braten trocken tupfen und in 4–6 Stücke schneiden. Pfefferkörner leicht zerstoßen. Vorbereitete Zutaten mit Rotwein und Lorbeer in einem verschließbaren Gefäß über Nacht im Kühlschrank marinieren. Am nächsten Tag das Rindfleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Marinade durch ein Sieb gießen und auffangen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Tomatenmark kurz mitrösten, alles mit der aufgefangenen Marinade ablöschen. Bei Bedarf so viel Brühe angießen, dass das Fleisch bedeckt ist, dann abgedeckt ca. 2 Stunden schmoren.

**2** Zwiebeln schälen und fein würfeln. Wirsing putzen, vierteln, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Gut waschen und abtropfen lassen. Übriges Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Wirsing kurz mitbraten, mit Gemüsebrühe und 150 g Sahne ablöschen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und 15–20 Minuten garen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Peperoncino waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Karotten schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Die Karotten dazugeben und bei kleiner Hitze in 10–15 Minuten weich dünsten.

**3** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Mascarpone mit übriger Sahne, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Das Fleisch mithilfe von zwei Gabeln auseinanderzupfen und mit der Soße mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wirsing in eine Auflaufform geben. Mit einer Schicht Lasagneplatten bedecken. Rindfleisch daraufgeben, mit einer weiteren Schicht Nudelplatten belegen. Karotten daraufgeben, mit Nudelplatten belegen, diese mit der Mascarponecreme bestreichen. Lasagne mit Mozzarella bestreuen, in 40–45 Minuten goldbraun backen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 3,5 Stunden  
zzgl. 8 Stunden Kühlzeit

# Echte Seelenwärmer



## Ossobuco mit Mangold-risotto und Gremolata

*Ossobuco con risotto alla bietola e gremolata*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 300 g Karotten
- 200 g Knollensellerie
- 4 Kalbsbeinscheiben  
(à ca. 300 g)
- 4-5 EL Mehl
- 3 EL kalte Butter
- 500 ml Weißwein
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 2 Schalotten
- 500 g Mangold
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 300 g Risottoreis
- ca. 800 ml Kalbsfond
- 1 Bund Petersilie
- 1 Biozitrone
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Karotten und Sellerie schälen, alles fein würfeln. Die Beinscheiben trocken tupfen und im Mehl wenden.

2 2 EL Butter in einem Bräter erhitzen, die Beinscheiben darin portionsweise scharf anbraten. Herausnehmen und die übrigen vorbereiteten Zutaten im Bratfett andünsten. Beinscheiben wieder dazugeben und alles mit 300 ml Weißwein ablöschen. Die Tomaten dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen, dann abgedeckt im vorgeheizten Ofen 90-100 Minuten schmoren.

3 Nach ca. 45 Minuten Ossobucogarzeit für das Risotto die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Mangold putzen, gut waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in Stücke schneiden, die Blätter grob hacken.

4 Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Mangoldstiele darin andünsten. Reis dazugeben und glasig dünsten. Mit übrigem Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen. Dann nach und nach Fond dazugeben, diesen immer wieder unter Rühren verkochen lassen, bevor weiterer angegossen wird. Auf diese Weise den Reis in ca. 25 Minuten al dente garen. Die Mangoldblätter nach 10-15 Minuten Risottogarzeit ebenfalls einröhren und mitgaren.

5 Für die Gremolata übrige Knoblauchzehe schälen, andrücken und sehr fein hacken. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. Knoblauch, Petersilie und Zitronenschale mischen.

6 Übrige Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Dieses mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ossobuco aus dem Ofen nehmen und die Soße ebenfalls mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto, Ossobuco und Soße anrichten, mit Gremolata bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

## Gutes Kochgeschirr für den Backofen

Wer Schmorgerichte im Ofen zubereiten möchte, sollte sich vor Beginn der Zubereitung vergewissern, dass sein Bräter ofenfest ist.

Manch ein Bräter scheint es zu sein, hat jedoch Kunststoffgriffe, die den hohen Temperaturen im Ofen nicht standhalten. Wir empfehlen Bräter aus Gusseisen.



## Makkaronigugelhupf mit Paprikasoße

*Gugelhupf di maccheroni e salsa di peperoni*

FÜR 4 PERSONEN

- 3 rote Paprikaschoten
- 1 roter Peperoncino
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 400 g Makkaroni
- 1 Bund gemischte Kräuter  
(z.B. Petersilie, Thymian, Rosmarin)
- 1 Stange Lauch
- 200 g TK-Erbsen
- 4 Eier
- 200 g Sahne
- 100 ml Milch
- 200 g Crème fraîche
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- etwas weiche Butter zum Fetten
- 150 g Pancetta in dünnen Scheiben
- 3 Tomaten
- 3 Stiele Basilikum
- 1 Prise Zucker
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

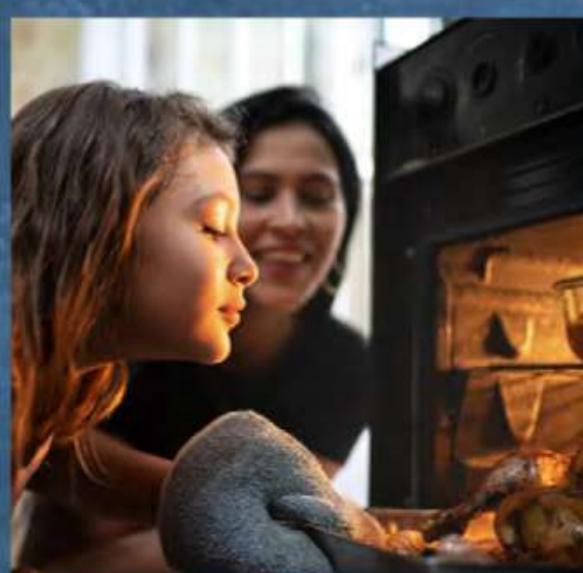
1 Den Backofengrill vorheizen. Paprikaschoten waschen, putzen und vierteln. Den Peperoncino waschen, putzen und nach Belieben entkernen, dann grob in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die vorbereiteten Zutaten mit 4 EL Olivenöl in einer Auflaufform vermengen und 10-15 Minuten unter dem heißen Backofengrill rösten. Nicht zu dunkel werden lassen!

**2** Inzwischen die Makkaroni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser knapp al dente garen, dann abgießen, abschrecken und gründlich abtropfen lassen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch darin andünsten. Erbsen dazugeben und 2–3 Minuten mitdünsten, dann die Pfanne vom Herd nehmen.

**3** Paprika-Mix aus dem Ofen nehmen und die Einstellung in 200 °C Ober-/Unterhitze ändern. Eier, Sahne, Milch, Crème fraîche, Parmesan, Muskat, Kräuter, Zitronenschale, Salz und Pfeffer verquirlen. Eine Gugelhupfform (Ø 25 cm) mit etwas Butter fetten, dann mit den Pancettascheiben auskleiden. Makkaroni und Erbsen-Lauch-Mischung in die Form schichten und gut andrücken. Den Eierguss gleichmäßig darauf verteilen. Den Pastagugelhupf im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

**4** Inzwischen Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und fein würfeln. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Gebackenen Paprikamix fein pürieren, Tomaten und Basilikum unterrühren. Die Soße mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Gugelhupf aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Dann aus der Form auf eine Platte stürzen, in Stücke schneiden und mit der Paprikasoße servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten  
zzgl. 10 Minuten Ruhezeit



## Frischkäse-Kräuter-Involtini mit gebratenen Polentaechen

*Involtini al formaggio alle erbe con polenta arrostita*

FÜR 4 PERSONEN

**250 ml Milch**  
**250 ml Gemüsebrühe**  
**50 g Butter zzgl. 1 EL eiskalte Butter**  
**etwas frisch geriebene Muskatnuss**  
**160 g Polentagrieß**  
**1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)**  
**40 g frisch geriebener Parmesan**  
**3 Eigelb**  
**5 Knoblauchzehen**  
**1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Thymian, Oregano)**  
**250 g Frischkäse**  
**4 Hähnchenbrustfilets**  
**60 g Pinienkerne**  
**150 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)**  
**6 EL natives Olivenöl extra**  
**150 g schwarze Oliven, entsteint**  
**150 ml Weißwein**  
**150 ml Geflügelbrühe**  
**3 Stiele Petersilie**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Milch, Brühe, 30 g Butter, Muskat, Salz und Pfeffer in einem Topf unter Rühren aufkochen lassen. Polentagrieß

einrühren und nach Packungsangabe quellen lassen. Zitronenschale, Parmesan und 2 Eigelb zügig unterrühren. Die Masse 2 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und gleichmäßig verstreichen. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 2 Stunden kalt stellen.

**2** 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Hälfte der Kräuter mit Knoblauch, Frischkäse, übrigem Eigelb, Salz und Pfeffer verrühren. Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie vorsichtig flach klopfen. Die Frischkäsemasse auf den Filets verteilen, die Ränder leicht einklappen und das Fleisch einrollen. Involtini mit Küchengarn fixieren.

**3** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Übrigen Knoblauch schälen und andrücken. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen, die Involtini darin rundherum anbraten. Knoblauch, Pinienkerne, getrocknete Tomaten, Oliven und übrige Kräuter dazugeben, alles mit Weißwein und Geflügelbrühe ablösen und im vorgeheizten Backofen in 25–30 Minuten offen zu Ende garen.

**4** Inzwischen Polentamasse in Ecken schneiden. Restliches Öl und 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Polentaechen darin rundherum goldbraun und knusprig braten. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen hacken. Involtini aus dem Ofen nehmen, den Sud mit kalter Butter abbinden. Küchengarn entfernen, Involtini und Polentaechen anrichten. Alles mit dem Sud beträufeln und mit Petersilie garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten  
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

### Schmoren & gratinieren: Darauf kommt's an!

Möchten Sie eine knusprige Kruste zaubern, verwenden Sie am besten hohe Backfentemperaturen ab 200 °C mit Ober-/Unterhitze. Beim Schmoren wird eher auf die Saftigkeit des Garguts abgezielt, greifen Sie daher stets zu einem Deckel und zu niedrigeren Ofentemperaturen bis 180 °C Ober-/Unterhitze bzw. zu einer Kerntemperatur von 70–80 °C.

# 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

### BROKKOLISUPPE

*Zuppa di broccoli*

FÜR 4 PERSONEN

500 g Brokkoli  
200 g mehligkochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
4-5 EL natives Olivenöl extra  
600 ml heiße Gemüsebrühe  
200 g Sahne  
4 EL Crème fraîche  
4 Stiele Petersilie, gehackt  
etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfefferer

1 Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Den Brokkolistiel schälen, von harten Stellen befreien und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 1-2 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffeln sowie Brokkoli dazugeben und kurz mitdünsten, dann alles mit der Brühe aufgießen und abgedeckt bei mittlerer Hitze in 15-20 Minuten weich köcheln lassen.

3 Die Sahne zur Suppe geben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf 4 Schälchen verteilen. Jeweils mit 1 EL Crème fraîche, etwas Petersilie und restlichem Olivenöl toppen und sofort servieren.

**TIPP:** Dazu passt geröstetes Ciabatta, nach Belieben mit Gorgonzola bestrichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

25  
Minuten

## PASTA ALFREDO mit Sahne und Basilikum

*Pasta Alfredo al basilico*

FÜR 4 PERSONEN

**500 g Tagliatelle**  
**2 EL Butter**  
**250 g Sahne**  
**120 g Pecorino**  
**4 Stiele Basilikum**  
**etwas frisch geriebene Muskatnuss**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen, die Hälfte der Sahne dazugießen. Alles aufkochen, Hitze reduzieren und die Soße sämig einköcheln.

2 Den Pecorino raspeln, etwa die Hälfte davon zur Soße geben und unter Rühren darin schmelzen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blät-

chen abzupfen. Die Tagliatelle abgießen, nur kurz abtropfen lassen und gut mit der Soße vermengen.

3 Die restliche Sahne dazugießen und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Pasta auf Teller verteilen, mit übrigem Pecorino und Basilikum bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten





35  
Minuten

## SALTIMBOCCA-STREIFEN auf Polenta

*Polenta con strisce di saltimbocca*

FÜR 4 PERSONEN

**400 ml Milch**  
**200 g Instant-Polentagrieß**  
**4 Stiele Salbei**  
**8 Kalbsschnitzel (à ca. 80 g)**  
**8 Scheiben Parmaschinken**  
**5 EL kalte Butter**  
**125 ml Marsala**  
**etwas frisch geriebene Muskatnuss**  
**4 EL frisch geriebener Parmesan**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Milch und 400 ml Wasser aufkochen, den Polentagrieß unter Rühren einröhren.

seln lassen. Polenta 1-2 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd ziehen und nach Packungsangabe quellen lassen.

2 Inzwischen Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Kalbsschnitzel vorsichtig mit der glatten Seite des Fleischklopfers flach klopfen, dann jeweils 1 Salbeiblatt und 1 Scheibe Schinken auflegen und mit einem kleinen Holzspieß fixieren.

3 In einer Pfanne 2 EL Butter zerlassen, die Schnitzel darin je Seite 1-2 Minuten scharf anbraten, leicht salzen und pfeffern und wieder herausnehmen. Im Bratensatz die übrigen Salbeiblätter an-

braten. Mit dem Marsala ablöschen und alles kräftig aufkochen. 1 EL kalte Butter mit einem Schneebesen unter die Soße rühren. Die Schnitzel von den Holzspießen befreien, in Streifen schneiden und kurz in der Soße ziehen lassen.

4 Restliche kalte Butter unter die cremige Polenta rühren, diese mit etwas Salz sowie Muskat abschmecken. Polenta auf Teller verteilen und die Saltimbocca-Streifen darauf anrichten. Das Gericht mit der Marsalasoße beträufeln, dann mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

35  
Minuten

## GEBRATENE HÄHNCHENSCHENKEL mit Panzanella

*Cosce di pollo arrosto e panzanella*

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Hähnchenkeulen**  
(à ca. 250 g)
- 2 EL Butter, geschmolzen**
- einige Chiliflocken**
- 1 Salatgurke**
- 1 rote Zwiebel**
- 600 g bunte Tomaten**
- 4 Stiele Basilikum**
- 2-3 Sauerteigbrotscheiben**
- 3 EL heller Balsamicoessig**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenkeulen trocken tupfen, an den Gelenken halbieren. Überstehende Knochen an der Unterseite der Unterschenkel abtrennen. Die Hähnchenteile mit der Butter bestreichen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Mit der Hautseite nach oben auf einem Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen.

**2** In der Zwischenzeit die Salatgurke waschen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und je nach Größe in Spalten schneiden, halbieren oder auch ganz lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Brotscheiben toasten und in grobe Stücke zupfen. Die vorbereitete Salatzutaten mit Essig, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer vermengen und mit den Hähnchenkeulen anrichten, das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



25  
Minuten

## CASARECCE mit gemischten Pilzen

*Casarecce ai funghi misti*

FÜR 4 PERSONEN

**400 g Casarecce**  
**400 g gemischte Pilze (z.B.**  
**Champignons, Kräuter-**  
**seitlinge)**  
**4 Knoblauchzehen**  
**4 Stiele Thymian**  
**2 EL Butter**  
**80 g frisch geriebener Parme-**  
**san**  
**etwas Salz und frisch gemahlener**  
**schwarzer Pfeffer**

1 Die Casarecce nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit die gemischten Pilze putzen, nur wenn nötig waschen und trocken tupfen, anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

2 Die Pilze in der heißen Butter anbraten, Knoblauch dazugeben und glasig

werden lassen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den gehackten Thymian und die abgetropfte Pasta dazugeben und gründlich unterschwenken.

3 Die Pasta auf Tellern anrichten, mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Wer mag, löscht Pilze und Knoblauch mit 50 ml Weißwein ab.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



## BLITZ-TIRAMISU im Glas

*Tiramisù veloce nel bicchiere*

FÜR 4 PERSONEN

- 8 Löffelbiskuits**
- 4 Espresso, abgekühlt**
- 4 EL Kaffeelikör**
- 2 Eigelb**
- 60 g Zucker**
- 1 Msp. Zimtpulver**
- 300 g Mascarpone, gut gekühlt**
- 100 g Sahne, gut gekühlt**
- 4 EL Schokoraspeln**

**1** Die Löffelbiskuits grob zerbrechen und in 4 Dessertgläser à ca. 200 ml verteilen. 2 Espresso mit dem Kaffeelikör verrühren und die Biskuits damit beträufeln.

**2** Eigelbe und Zucker in einer Schüssel in ca. 5 Minuten hell Schaumig aufschlagen. Restliche Espresso und den Zimt einrühren, Mascarpone cremig rühren und untermischen. Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben. Mascarponecreme in die Gläser verteilen und das Dessert mit Schokoraspeln garniert servieren.

**TIPP:** Das Tiramisu schmeckt noch intensiver, wenn Sie es vor dem Servieren etwa 60 Minuten abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten





### *Cara famiglia*

Der Zusammenhalt in Lili Paul-Roncallis Familie ist ein besonderer. Italienische Wurzeln treffen hier auf unerschütterliche Zirkusbande. Die zirkusfreie Lockdownzeit nutzte sie, um mit ihrer Mutter italienische Familienrezepte zu kochen.

## *Lili Paul-Roncalli*

# Kochen alla Mamma

Sie ist **Zirkussternchen und Influencerin** und kocht am liebsten, was sie von Mamma Eliana gelernt hat - wie dieses leckere Drei-Gänge-Menü

## Gut Ding ...

... will Weile haben. Mamma Eliana rät, das Hähnchen über Nacht in der Marinade ziehen zu lassen. Denn kräftige Aromen brauchen ihre Zeit, um sich voll entfalten zu können. Das Lorbeerblatt ganz lassen, damit das Gericht nicht zu bitter wird.

## HÄHNCHEN mit grünen Oliven

Rezept auf Seite 55





## GEFÜLLTE TEIGTASCHEN

### *Luftig-lecker*

Lilis Schwester Vivi und Tante Vivi schweben beide durch die Lüfte. Dieses Gericht zählt zu den Leibspeisen der beiden Artistinnen, die am Trapez, im Luftring oder am schwebenden Kronleuchter hoch über der Manege ganz in ihrem Element sind.

# *Krosse Taschen* auf die Hand

## VORSPEISE

### Gefüllte Teigtaschen

*Panzerotti alla Vivi*

FÜR 8-10 STÜCK

**400 g** Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten

**25 g** frische Hefe

etwas Salz

**6 EL** natives Olivenöl extra

**400 g** mittelgroße, etwas reifere Tomaten

etwas getrockneter Oregano

etwas Chilipulver

**250 g** Mozzarella

**1 l** Sonnenblumenöl zum Frittieren

**1** Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, mit etwas Salz und 5 EL Olivenöl in die Mulde geben. Alles zu einem glatten Teig verketnen. Falls er zu fest ist, etwas Wasser einarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und in eine Schüssel legen, mit einem feuchten Küchenhandtuch abgedeckt 2 Stunden ruhen lassen.

**2** Für die Füllung Tomaten waschen, kreuzweise einritzen, in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und einige Minuten stehen lassen, dann abgießen und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, von den Kernen befreien und klein hacken.

**3** In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Tomaten darin andünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Tomaten mit Oregano, Salz und Chili würzen und abkühlen lassen. Inzwischen den Mozzarella klein schneiden.

**4** Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, dann 8-10 kleine Kugeln daraus formen. Diese jeweils rund ausrollen, auf die Mitte jeweils etwas Tomatensoße und Mozzarella geben, nochmals mit Oregano und Chilipulver würzen und zuklappen, sodass ein Halbmond entsteht. Mit ein wenig Wasser an den Rändern verschließen und die Ränder gut zusammendrücken.

**5** In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffel Bläschen hochsteigen. Die Teiglinge portionsweise im heißen Öl auf beiden Seiten goldbraun frittieren, zwischendurch wenden. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

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



## HAUPTGANG

### Hähnchen mit grünen Oliven

*Pollo alle olive verdi*

FÜR 4 PERSONEN

**1,2 kg** Hähnchenfleisch (Keulen und Brustfilets)

**1** Zwiebel

**3** Karotten

**2 Stiele** Thymian

**1 Zweig** Rosmarin

**1 l** trockener Weißwein

**50 g** Butter

**2 EL** natives Olivenöl extra

**60 ml** Brandy

**1 EL** Mehl

**100 g** passierte Tomaten (Dose oder Tetrapack)

**500 ml** Gemüsebrühe

**1** Lorbeerblatt

**100 g** grüne Oliven, entsteint

**1** Die Hähnchenteile trocken tupfen. Für die Marinade Zwiebel und Karotten schälen und klein hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen. Alles mit dem Wein in eine große Schüssel geben. Hähnchenteile rundum mit der Marinade einreiben und in der Schüssel

im Kühlschrank 24 Stunden durchziehen lassen. Ab und zu durchmischen.

**2** Am nächsten Tag die Hähnchenteile aus der Marinade nehmen. Die Marinade in eine weitere Schüssel abseihen und beiseitestellen. In einem Bräter Butter und Olivenöl erhitzen, das Hähnchen darin scharf anbraten und mit Brandy ablöschen. Wenn der Brandy verkocht ist, das Hähnchen mit der abgesiebten Marinade übergießen.

**3** Die Hitze reduzieren und das Mehl in die Marinade einröhren. Die passierten Tomaten, die Brühe und das Lorbeerblatt dazugeben. Alles ca. 40 Minuten sanft köcheln lassen. Oliven dazugeben und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen. Das Gericht auf Teller verteilen und sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten**  
**zzgl. 24 Stunden Kühlzeit**



### Zirkusfamilie mit Herz & Tradition

Während Lili's Vater, Zirkusdirektor Bernhard Paul - dem Publikum besser als Clown Zippo bekannt -, aus Österreich stammt, blickt ihre Mutter Eliana auf eine lange italienische Zirkusfamilien geschichte zurück. Bereits sieben Generationen standen mütterlicherseits vor Lili in der Manege. Ihr Nonno Eugenio und ihre Nonna Lucina schwabten wie Schwester Vivi am Trapez oder auf dem Hochseil in luftigen Höhen. Mamma Eliana ist Kunstreiterin und turnte mit Pferden. Ihre Liebe zum Kochen vererbte sie an Lili. Mehr unter [www.roncalli.de](http://www.roncalli.de)

## Einfach dufte

Lili liebt guten Kaffee – und dieses Dessert. Was ihr neben dem Geschmack nach kräftigem Espresso daran noch gefällt? Der geringe Abwasch, wenn einfach alle Zutaten nacheinander in derselben Schüssel zusammengerührt werden. Grandios!

## KAFFEECREME mit Haselnüssen



## DESSERT

### Kaffeecreme mit Haselnüssen

*Crema al caffè con le nocciole*

FÜR 4 PERSONEN

250 g **Mascarpone**  
60 g **Puderzucker**  
1 Tasse **starker Espresso**,  
gut gekühlt  
20 g **gehackte Haselnüsse**

1 In einer Schüssel Mascarpone und Puderzucker kurz cremig rühren. Den kalten Espresso nach und nach hineingießen, dabei immer weiterrühren.

2 Die Creme auf Gläser verteilen und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen. Die Gläser mit Frischhaltefolie abdecken und das Dessert vor dem Servieren ca. 60 Minuten kalt stellen.

**TIPP:** Wer keinen Kaffee mag, bereitet mit Backkakao eine Kakaocreme zu.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten**  
**zzgl. 60 Minuten Kühlzeit**



## REDAKTIONSTIPP

Ihr Name versprüht Popcornduft und Zirkusluft. Ihrer Mutter Eliana verdankt Lili Paul-Roncalli, Tochter des Direktors des Circus Roncalli, ihre italienischen Wurzeln. Das Küchenerbe der famiglia hat Mamma Eliana an ihre Tochter weitergegeben, die nun in ihrem Buch „Italienisch kochen alla Mamma“ ihre liebsten Familienrezepte von Saltimbocca-Röllchen bis zu Desserts wie Spumone alle Fragole verrät. **EMF Verlag, 25 Euro**

# DAS NEUE E-PAPER-ABO

Die NaturApotheke als E-Paper lesen,  
wann und wo Sie wollen!



NEU:  
NUR **15,90 €**  
IM JAHR

## PRAKTISCH

Wann immer Sie Zeit zum Lesen haben – die digitale Ausgabe ist dabei!

## GUT FÜR DIE UMWELT

Ressourcen schonen bei Papierverbrauch und Transport

## GÜNSTIG

Sie sparen über 30 % im Vergleich zum Print-Abo

Bestell-Nr: NA22DIGI

# PASTA & VINO

## Nudelgerichte mit passender Weinempfehlung

Freuen Sie sich auf unsere Rezepte für **heiß geliebte Pastaklassiker**.

Mit einem Glas Wein wird der Genuss noch getoppt

FOTOS & STYLING | ANNA GIESELER & HENRIKE WÖLFL

### PENNE ALL'ARRABBIATA

*Penne all'arrabbiata*

FÜR 4 PERSONEN

3 Knoblauchzehen  
1-2 rote Peperoncini  
3 Stiele Oregano  
6 EL natives Olivenöl extra  
600 g geschälte Tomaten (Dose)  
400 g Penne  
50 g frisch geriebener Parmesan  
etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

1 Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Peperoncini waschen, putzen und in Ringe schneiden. Oregano waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen. Grob hacken.

2 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Peperoncino darin kurz andünsten, dann Oregano und die Tomaten dazugeben, diese dabei mit dem Kochlöffel leicht zerdrücken. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Den Sugo bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch gelegentlich umrühren.

3 Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser knapp al dente garen. Abgießen und tropfnass zur Soße in die Pfanne geben. Alles gründlich vermengen und die Pasta darin in weiteren 2-3 Minuten zu Ende garen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit etwas Parmesan garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



**Volltreffer für Fans von ital. Weinen**  
Das volle Bukett dieses Primitivo erinnert an eine Assemblage tiefdunkler Früchte, reifer Pflaumen und feiner Gewürze. Am Gaumen weich und voll, die feine Fruchtsüße ist toll eingebunden! Ein aufrichtiger Biowein, den sich Doppio-Passo- und Primitivo-Fans nicht entgehen lassen sollten.

**WIR EMPFEHLEN:** „2020 Doppio Passo Primitivo BIO Puglia IGT“, 13 Vol.-%, Rebsorte: Primitivo, 8,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de](http://www.ludwig-von-kapff.de)

# SPAGHETTI ALLE VONGOLE

*Spaghetti alle vongole*

FÜR 4 PERSONEN

**1 kg** **Venusmuscheln**  
**1** **Zwiebel**  
**3** **Knoblauchzehen**  
**1** **Peperoncino**  
**3** **Tomaten**  
**6 EL** **natives Olivenöl extra**  
**300 ml** **trockener Weißwein**  
**400 g** **Spaghetti**  
**1/2 Bund** **Petersilie**  
**1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**  
**etwas** **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Muscheln sehr gründlich waschen, offene und beschädigte Exemplare aussortieren und entsorgen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Peperoncino waschen, entkernen und fein hacken. Tomaten waschen, von Stielansatz und Kernen befreien und würfeln.

**2** Öl in einer hohen Pfanne mit Deckel erhitzen, Muscheln, Zwiebel, Knoblauch, Peperoncino und Tomaten dazugeben. Kurz andünsten, dann den Weißwein dazugießen. Alles abgedeckt 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

**3** Inzwischen Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser knapp al dente garen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Ggf. noch geschlossene Muscheln aus dem Sud entfernen und entsorgen.

**4** Spaghetti abgießen, mit dem Muschel Sud gut vermengen und darin weitere 1-2 Minuten offen garen, dann alles mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Petersilie garnieren und servieren.

**TIPP:** Zitronen-Peperoncino-Öl sorgt für mehr Pep. Dazu 3 entkernte Peperoncini und die grob abgeschälte Schale von 1 Biozitrone in einer Flasche mit 500 ml Olivenöl eine Woche ziehen lassen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**



Passende Weinempfehlung



## Prosecco mit Niveau

Im Glas präsentiert sich der höchst elegante Prosecco mit einer hellgrünen Farbe und wird von einer kontinuierlichen und beständigen Perlage durchflutet. Sein Bukett ist intensiv, sehr fein und fruchtig, blumig und leicht nach Äpfeln duftend. Der Prosecco passt ideal zu Gerichten mit Fisch und Meeresfrüchten.

**WIR EMPFEHLEN:** „Ruggeri Quartese Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG Brut“, 11 Vol.-%, Rebsorte: Glera, 12,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de](http://www.ludwig-von-kapff.de)





## TROFIE CON PESTO ALLA GENOVESE

*Trofie con pesto alla genovese*

FÜR 4 PERSONEN

- 50 g Pinienkerne**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Bund Basilikum**
- 10 EL natives Olivenöl extra**
- 75 g frisch geriebener Grana Padano**
- 200 g grüne Bohnen**
- 400 g festkochende Kartoffeln**
- 400 g Trofie**
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen,

den Rest in einem hohen, schmalen Gefäß mit Pinienkernen, Knoblauch und Öl fein pürieren. 50 g Grana Padano unterrühren und das Pesto abschmecken.

**2** Bohnen putzen, waschen und je nach Größe halbieren. Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Kartoffeln in kochendem Salzwasser 8–10 Minuten garen. In den letzten 4–5 Minuten die Bohnen mitgaren. Die Mischung in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**3** Inzwischen die Trofie nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Pesto mit etwas Pastawasser bis zur gewünschten Konsistenz glatt rühren. Mit Pasta, Kartoffeln und Bohnen vermengen und alles mit etwas Salz, Pfeffer sowie Zitronenschale abschmecken.

**4** Die Pasta auf Teller verteilen, mit dem übrigen Käse und den beiseitegelegten Basilikumblättchen garniert servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**



Passende Weinempfehlung



### Für prickelnde Momente

Im Glas verführt dieser lebendige Prosecco mit seiner leuchtenden strohgelben Farbe und einer äußerst eleganten, feinen und lang anhaltenden Perlage. Im Bukett zeigen sich dann angenehme frische Noten von Sommerbirnen sowie zarte Aromen von weißen Blumen und aromatischen Kräutern.

**WIR EMPFEHLEN:** „Ruggeri Valdobbiadene Superiore di Cartizze Brut DOCG“, 11,5 Vol.-%, Rebsorte: Glera, 21,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de](http://www.ludwig-von-kapff.de)



## TAGLIATELLE AL RAGÙ

*Tagliatelle al ragù*

FÜR 4 PERSONEN

**2** Zwiebel  
**3** Stiele Thymian  
**2** Karotten  
**120 g** Staudensellerie  
**150 g** Pancetta  
**1 EL** Butter  
**2 EL** natives Olivenöl extra  
**500 g** Rinderhack  
**150 ml** Milch  
**150 ml** trockener Rotwein  
**300-400 ml** Rinderfond  
**400 g** stückige Tomaten (Dose)  
**2** Lorbeerblätter  
**400 g** Tagliatelle  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Karotten schälen und fein würfeln. Sellerie waschen, ggf. entfädeln und ebenfalls fein würfeln. Pancetta ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

**2** Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Pancetta darin knusprig auslassen. Hackfleisch dazugeben und anbraten. Zwiebeln, Thymian, Karotten und Sellerie kurz mitbraten. Alles mit der Milch ablöschen, diese etwas einköcheln lassen, dann Rotwein, etwas Fond, Tomaten und Lorbeerblätter dazugeben. Das Ragù aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 2 Stunden einköcheln lassen, dabei zwischendurch immer wieder umrühren und ggf. mehr Fond dazugießen.

**3** Tagliatelle ca. 10 Minuten vor Garzeitende des Ragù nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Das Ragù mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Lorbeerblätter entfernen. Die Tagliatelle abgießen und tropfnass mit der Soße vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden



Passende  
Weinempfehlung



### Kräftig und vielschichtig

Im Bukett erinnert der Primitivo an reife Beeren und Früchte, mit Nuancen von Tabak. Am Gaumen verzücken reichlich runde und feine Tannine. Im Vordergrund stehen allerdings Aromen von Kakao, Kaffee und Vanille. Durch dezente Holznoten wird dem Wein eine feine Würze verliehen.

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



## RIGATONI ALLA PUTTANESCA

*Rigatoni alla puttanesca*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen**
- 1 roter Peperoncino**
- 6-8 Sardellenfilets in Öl (Glas)**
- 75 g schwarze Oliven, entsteint**
- 50 g Kapern in Lake (Glas)**
- 5 EL natives Olivenöl extra**
- 600 g geschälte Tomaten (Dose)**
- 1-2 TL getrockneter Oregano**
- 400 g Rigatoni**
- 5 Stiele Petersilie**
- 1 Prise Zucker**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Peperoncino waschen, längs halbieren, von den Kernen befreien und fein würfeln. Sardellen gut abtropfen lassen und grob hacken. Oliven und Kapern ebenfalls gut abtropfen lassen, die Oliven jeweils halbieren.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen, Sardellen und Knoblauch darin andünsten. Tomaten und Peperoncino dazugeben. Alles einmal aufkochen, mit Oregano sowie Salz und Pfeffer würzen. Sugo bei kleiner Hitze 15–20 Minuten einköcheln lassen, zwischendurch immer wieder umrühren.

**3** Inzwischen Rigatoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Oliven und Kapern unter die Soße rühren.

**4** Die Rigatoni abgießen und tropfnass mit der Soße vermengen. Pasta mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen und mit der Petersilie garniert servieren.

**TIPP:** Zu dieser Pasta passt ein Topping aus Weichkäse. Verwenden Sie z. B. einen cremigen Schafs- oder Ziegenkäse oder geben Sie Ricotta mit etwas abgeriebener Biozitronenschale sowie etwas Salz und Pfeffer auf die Pasta.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Passende Weinempfehlung



### Lebhaft frischer Prickler

Im Glas präsentiert sich der spritzige Schaumwein in einem strahlenden Hellelbg mit grünlichen Reflexen und einer feinen Perlage. Das Bukett ist frisch und elegant mit blumigen Noten, die sich zu einer harmonischen und fruchtigen Gesamtheit mit intensiven Apfelaromen verbinden. Frisch, zart und ausgeglichen am Gaumen.

**WIR EMPFEHLEN:** „Ruggeri Argeo Prosecco DOC Treviso brut“, 11 Vol.-%, Rebsorte: Glera, 9,95 Euro, über [www.ludwig-von-kapff.de](http://www.ludwig-von-kapff.de)



## FETTUCCINE ALLA CARBONARA

*Fettuccine alla carbonara*

FÜR 4 PERSONEN

500 g Fettuccine  
200 g Guanciale  
2 EL natives Olivenöl extra  
4 Eier zzgl. 4 Eigelb  
250 g frisch geriebener Pecorino  
etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

1 Die Fettuccine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen den Guanciale in Würfel schneiden und in einer Pfanne in heißem Olivenöl knusprig auslassen.

2 Eier, Eigelbe sowie 200 g Pecorino in einer Schüssel gut verquirlen und mit etwas Pfeffer würzen. Eine Metallschüssel über den kochenden Fettuccine erhitzen.

3 Die Fettuccine abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Die Pasta sofort in die heiße Schüssel geben. Die Ei-Käse-Mischung rasch unterrühren, bis die typische cremige Konsistenz entsteht, bei Bedarf etwas Pastawasser dazugeben. Guanciale unterrühren, die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit übrigem Käse garniert servieren.

**TIPP:** Wer keinen Guanciale (Speck aus der Schweinebacke) bekommt, kann auch Pancetta verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



**Geschmackswunder aus Salento**  
Ein vollmundiger Rotwein mit feiner Restsüße. Die süditalienische Spezialität besticht durch ein dichtes Bukett von schwarzen Beeren, reifen Kirschen und Kakaonoten. Bei seinen sanften Tanninen sind Struktur und Tiefe deutlich vorhanden. Am Gaumen ist er rund und schmelzig.

**WIR EMPFEHLEN:** „2021 Doppio Passo Primitivo Salento IGT“, 13 Vol.-%, Rebsorte: Primitivo, 7,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de](http://www.ludwig-von-kapff.de)

# Italienischer Weingenuss



**RUGGERI**  
VALDOBBIADENE

## Ruggeri

Das international hoch prämierte Prosecco-Haus

**Im Jahr 1950 wurde die Prosecco-Manufaktur** durch Giustino Bisol und seinen Cousin Luciano Ruggeri gegründet, deren Familie auf eine jahrhundertealte Tradition zurückblicken kann. Diese tiefe Verwurzelung im Gebiet Valdobbiadene in der Region Venetien bildet das Fundament für die Spitzenqualität:

**Jahrzehntelange Beziehungen** zu mehr als 100 Winzerfamilien sorgen dafür, dass für Ruggeri nur die besten Trauben ausgewählt werden. Verarbeitet werden die in den steilen Hanglagen per Hand gelesenen Trauben dann ausschließlich in der eigenen Kellerei. Dank der „Ruggeri-Methode“ sind die Prosecchi in der Lage, durch eine verlängerte zweite Gärung im Tank ein Höchstmaß an Qualität und Struktur auszudrücken.

**Ruggeri ist bekannt** für seine international vielfach ausgezeichnete Spitzenqualität. Grundlage für diese konstante Premiumqualität sind die feinen Trauben aus Valdobbiadene – einer Lage, die von der besonders fruchtbaren Kombination aus Klima, Boden und Sonneneinstrahlung profitiert. Im Jahr 2019 wurden ebendiese Hügel von der UNESCO sogar zum Weltkulturerbe erklärt.

**Für die Pflege und den Erhalt dieser Region** setzt sich Ruggeri mit unterschiedlichen Initiativen nachhaltig ein. Im Einklang mit der handwerklichen Tradition des Unternehmens, mit seiner unverminderten Leidenschaft und seiner Weitsicht rüstet sich Ruggeri für die Zukunft. Mehr Informationen unter [www.ruggeri.it](http://www.ruggeri.it)



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 website for 'LUDWIG VON KAPFF' with a search bar and navigation menu. The main content area is titled 'Italienischer Weißwein' and features a text block, a photo of two glasses of white wine, and a photo of a coastal landscape. Below the main content are several small thumbnail images of wine bottles.



### Italienische Weine per Mausklick einkaufen

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



DOPPIO  
PASSO



# Doppio Passo

Hochwertige Weine für jede Gelegenheit

**Das Ehepaar Maria und Carlo Botter** aus der Nähe von Venedig hatten ihr Herz einst nicht nur einander, sondern auch den guten Trauben ihres Landes geschenkt. Mit ihrer Liebe für den Wein begann im Jahr 1928 die Geschichte ihres Familienbetriebes. In Apulien fanden sie die intensive, fruchtige und elegante Primitivo-Traube, aus der sie einen äußerst guten Tropfen, den „Doppio Passo Primitivo“ kelterten. Seither hat es sich die Familie erfolgreich zur Aufgabe gemacht, den perfekten Wein zu jeder Gelegenheit anzubieten.

**Es liegt daher nahe**, dass nach dem Erfolg des Primitivo ein starker Weißwein folgen musste. Jede Region des Landes bringt ihre eigene, charakteristische Traube hervor. Während die Primitivo-Trauben unter der Sonne

Apuliens reifen, bringt die Insel Sizilien mit ihrem mediterranen Klima die Trauben für den weißen sommerlich frischen „Doppio Passo Grillo“ hervor. Die Glera-Traube, die für den Prosecco die Basis ist, wird hingegen in der Region Venetien geerntet und zu einem prickelnden Genuss für festliche Anlässe gekeltert. Die Trauben für die Biolinie des „Primitivo“ werden im Sinne der Nachhaltigkeit nach streng ökologischen Grundsätzen angebaut. Alles in allem steht Doppio Passo für hochwertige, aber unkomplizierte Weine, die zugänglich sind und ein großartiges Geschmackserlebnis bieten. Kurzum für Weine, die das italienische Lebensgefühl an den Tisch holen, egal ob mit Freunden oder im Kreise der famiglia. [www.doppipasso.com](http://www.doppipasso.com)



### *Pilze sammeln*

Wer es mal probiert hat, weiß um die entspannende Wirkung, die eine Pilzwanderung mit sich bringt. Anfänger sollten sich lieber geübten Sammlern anschließen, um nicht versehentlich giftige Pilze zu erwischen. Profis teilen ihr Wissen gern.

*Doppelter Hochgenuss*

# Pilze & Naturglück

Im Herbst sprießen im Wald und auf den Wiesen endlich wieder die Pilze aus dem Boden. Mit geschultem Blick **ist das Sammeln ein besonderes Naturerlebnis**



## TAGLIATELLE mit Parmesan-Pilzsoße

Rezept auf Seite 71

### Hand in Hand

Pilze sind ein Kunstwerk der Natur. Wir ernten die Fruchtstände, das eigentliche Wunder spielt sich unterirdisch ab. In enger Symbiose mit den Bäumen wächst das Myzelium, das Wurzelwerk der Pilze, und sorgt für den wichtigen Nährstofftransfer.



### Waldapotheke

Pilze sind reich an wertvollen Nährstoffen. Sie enthalten Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium sowie die Spurenelemente Mangan, Selen und Zink. Auch Vitamin D ist in vielen Pilzen enthalten. Dank der Ballaststoffe machen Pilze lange satt.



## SCHMORHÄHNCHEN mit Pilzen

Rezept auf Seite 71



# Herbstliebe mediterran



## CROSTINI mit Ricotta und gebratenen Steinpilzen

Rezept auf Seite 71



### Bauchwohl

Pilze sind gesund, jedoch für manche schwer verdaulich. Das liegt am unverdaulichen Ballaststoff Chitin. Damit Pilze nicht zu schwer im Magen liegen, sollten Betroffene sie besonders klein schneiden, länger köcheln und dann gut kauen.

# Champignon-Zwiebel-Cremesuppe

*Vellutata di champignon e cipolle*

FÜR 4 PERSONEN

**2 Stiele Thymian**  
**3 Zwiebeln**  
**1 Knoblauchzehe**  
**500 g Champignons**  
**1 EL Butterschmalz**  
**150 ml Weißwein**  
**1 l Gemüsebrühe**  
**2 EL natives Olivenöl extra**  
**4 Stiele Petersilie**  
**150 g Sahne**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Den Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. 2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides grob würfeln. Pilze putzen und ca. 2/3 davon klein schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünnen. Pilzstücke und Thymian dazugeben

und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein ablöschen, diesen etwas verkochen lassen. Brühe angießen. Suppe ca. 20 Minuten abgedeckt kochen lassen.

**2** Inzwischen übrige Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die restlichen Pilze in Scheiben schneiden. Beides in einer Pfanne in heißem Olivenöl 5–6 Minuten braten, dann mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

**3** Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Sahne zur Suppe geben, diese aufkochen, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Suppe anrichten, Pilzscheiben und Zwiebel daraufgeben. Suppe mit Petersilie bestreuen und nach Belieben mit etwas geröstetem Ciabatta servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

## In Maßen

So viel Spaß das Sammeln und Genießen von Waldpilzen auch macht, Pilze sollten Sie nicht im Übermaß verzehren. Bis zu 250 Gramm pro Woche werden empfohlen. Denn Pilze können gesundheitsschädliche Schwermetalle speichern.





## Tagliatelle mit Parmesan-Pilzsoße

*Tagliatelle funghi e parmigiano*

FÜR 4 PERSONEN

- 750 g** gemischte Pilze (z.B. Steinpilze, Maronenröhrlinge, Champignons)  
**2** Schalotten  
**1** Knoblauchzehe  
**1 EL** natives Olivenöl extra  
**1 EL** Butter  
**1/2 TL** Chiliflocken  
**150 ml** Gemüsebrühe  
**200 g** Sahne  
**500 g** Tagliatelle  
**3 Stiele** Petersilie  
**60 g** frisch geriebener Parmesan  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Pilze sorgfältig putzen, nur bei Bedarf waschen und trocken tupfen, dann in Scheiben oder kleine Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin hell andünsten. Die Pilze dazugeben, ca. 5 Minuten unter Wenden leicht bräunen, dann den Knoblauch 3–4 Minuten mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen. Brühe und Sahne in die Pfanne gießen und einköcheln lassen.

2 Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Hälfte des Parmasans unter die Soße mischen und alles nochmals kurz aufkochen lassen. Tagliatelle abgießen und tropfnass mit der Pilzsoße vermengen. Die Pasta mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen, mit etwas Chili, übrigem Parmesan und Petersilie bestreuen und das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



## Schmorhähnchen mit Pilzen

*Pollo ai funghi*

FÜR 4 PERSONEN

- 1** Zwiebel  
**2** Knoblauchzehen  
**500 g** gemischte Waldpilze (z.B. Steinpilze und Hallimasche)  
**2** Zweige Rosmarin  
**2 Stiele** Salbei  
**4 Stiele** Thymian  
**4** Hähnchenkeulen (à ca. 300 g)  
**2 EL** natives Olivenöl extra  
**150 ml** Weißwein  
**150 ml** Hühnerbrühe  
**150 g** schwarze und grüne Oliven, entsteint  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch fein hacken. Die Pilze putzen und klein schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und grob zerpfücken. Hähnchenkeulen trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

2 1 EL Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Hähnchenkeulen darin goldbraun anbraten. Aus dem Topf nehmen, Zwiebel und Knoblauch darin im übrigen Öl andünsten. Die Pilze dazugeben und kurz mitbraten.

3 Alles mit dem Wein ablöschen, Brühe angießen und die Kräuter dazugeben. Oliven untermischen und das Hähnchen in den Topf legen. Abgedeckt bei kleiner Hitze in 35–40 Minuten gar schmoren lassen. Während der Garzeit bei Bedarf etwas Wasser angießen. Das Gericht vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu können Sie z. B. Weißbrot mit Körnern reichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



## Crostini mit Ricotta und gebratenen Steinpilzen

*Crostini con ricotta e funghi porcini*

FÜR 4 PERSONEN

- 350 g** Steinpilze  
**1** Ciabatta  
**4 EL** natives Olivenöl extra  
**3 Stiele** Thymian  
**1/4 Bund** Schnittlauch  
**1** Knoblauchzehe  
**150 g** Ricotta  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Das Ciabatta in Scheiben schneiden. Brotscheiben auf einen Ofenrost legen, mit der Hälfte des Öls beträufeln und im vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten goldbraun rösten.

2 Inzwischen das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin rundherum goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Knoblauch schälen, halbieren und die gerösteten Brotscheiben damit einreiben. Ricotta auf den Brotscheiben verteilen und mit Thymian bestreuen. Die gebratenen Pilze darauf anrichten. Die Crostini mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten





## Kräftige Pilzbrühe mit Tortellini

*Tortellini in brodo di funghi*

FÜR 4 PERSONEN

- 25 g** getrocknete Steinpilze
- 1** Zwiebel
- 500 g** gemischte Pilze (z.B. Pfifferlinge, kleine Champignons, junge Steinpilze)
- 1/2 Bund** gemischte Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin, Oregano, Basilikum)
- 2 EL** natives Olivenöl extra
- 800 ml** Gemüsebrühe
- 500 g** Tortellini (z.B. mit Ricottafüllung, Kühlregal)
- 30 g** frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Getrocknete Steinpilze 15 Minuten in etwas lauwarmem Wasser einweichen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze säubern, nur bei Bedarf kurz waschen und trocken tupfen, dann je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln. Die Kräuter waschen

und trocken schütteln. Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken.

**2** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die frischen Pilze darin portionsweise bei großer Hitze goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel kurz mitbraten. Die eingeweichten Steinpilze durch ein Sieb abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen. Die Pilze hacken. Die gebratenen Pilze mit dem Einweichwasser ablösen und die Flüssigkeit kurz einkochen lassen. Alles mit der Brühe auffüllen, 2/3 der Kräuter und die eingeweichten Steinpilze untermischen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

**3** Die Tortellini nach Packungsangabe in der Pilzsuppe garziehen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Suppenschalen verteilen. Das Gericht mit restlichen Kräutern und Parmesan bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



## Waldpilzfrittata mit Kräutern

*Frittata alla boscaiola*

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g** gemischte Waldpilze (z.B. Steinpilze, Pfifferlinge und Braunkappen)
- 4-5** Frühlingszwiebeln
- 1/2 Bund** Petersilie
- 8** Eier
- 80 g** Sahne
- 100 g** frisch geriebener Pecorino
- 2 EL** natives Olivenöl extra
- 2 EL** Butter
- 1** Knoblauchzehe
- 1** Handvoll Wildkräuter (z.B. Melde)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Die Pilze gründlich abkürzen und je nach Größe ganz lassen oder in Scheiben bzw. Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Eier, Sahne sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel kräftig verquirlen. Die gehackte Petersilie und den Käse untermischen.

**2** Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl und Butter in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Pilze darin portionsweise scharf anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und mit den Frühlingszwiebeln im Bratöl anbraten. Die Pilze wieder hinzufügen und alles gut durchschwenken. Die Eimischung darübergießen und kurz stocken lassen. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und die Frittata darin ca. 10 Minuten backen, bis die Eimasse komplett gestockt ist. Die Frittata herausnehmen, mit Wildkräutern garnieren und in Stücke geschnitten servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



# Ein Leckerbissen

## Aufwärmen

Dass Pilze nicht noch einmal aufgewärmt werden dürfen, ist längst überholt. Diese Annahme stammt aus Zeiten ohne moderne Kühlschränke. Heute gilt, solange das Pilzgericht gut gekühlt verwahrt wird, ist das Aufwärmen bedenkenlos.



**WALDPILZFRITTATA**  
mit Kräutern



**ALEXANDRO PAPE**

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



# ALEXANDRO PAPE

## MEETS WINE

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

# SALTIMBOCCA VOM SEE-TEUFEL IM SALBEI-LARDO-MANTEL AUF PFIFFERLINGRISOTTO MIT GARTENERBSEN

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Schalotte
- 100 g Pfifferlinge
- 100 g gepulpte Gartenerbsen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 5 EL kalte Butter
- 120 g Risottoreis (Arborio)
- 300 ml heiße Gemüse- oder Geflügelbrühe
- 4 Stücke Seeteufelfilet (à 80 g)
- 4 Salbeiblätter
- 4 Scheiben Lardo (ca. 15 cm lang), dünn aufgeschnitten
- 1 Knoblauchzehe, geschält, halbiert
- 1/2 Biozitrone (Saft)
- 50 g frisch geriebener Pecorino Toscano
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1 Für das Risotto die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pfifferlinge putzen und ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. Die gepulpten Gartenerbsen waschen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. 1 EL Olivenöl und 2 EL Butter in einem breiten Topf erhitzen, Schalotte, Pfifferlinge und Erbsen darin farblos andünsten.

2 Den Risottoreis dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 1 Minute dünsten. Alles mit der heißen Brühe ablöschen und den Reis bei kleiner bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in ca. 15 Minuten al dente garen.

3 Inzwischen die Seeteufelfiletstücke waschen und trocken tupfen. Die Salbeiblätter darauflegen, alles mit Lardostreifen umwickeln und die Päckchen rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, die Saltimbocca auf der Salbeiseite liegend ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Saltimbocca dann wenden und weitere ca. 2 Minuten braten. Hitze reduzieren, Knoblauchzehenhälften sowie 1 EL Butter dazugeben. Saltimbocca im Olivenöl-Buttergemisch glasieren und mit etwas Zitronensaft verfeinern.

4 Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen, den geriebenen Pecorino nach und nach unter das Risotto rühren. 2 EL kalte Butter und die Frühlingszwiebeln ebenfalls unterrühren. Risotto auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und die Saltimbocca darauf drapieren. Das Gericht mit etwas Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



## IM WARENKORB ...

... für dieses köstliche Risotto-gericht dürfen Pfifferlinge, Gartenerbsen, Frühlingszwiebeln sowie Pecorino Toscano nicht fehlen. Dazu gesellen sich Seeteufelfilet, Salbei und Lardo.



## Weintipps von den Experten von Vinolisa

### BANFI – WACHSEN MIT STÄNDIGER FORSCHUNG

Jeder Schritt im Zyklus der Erzeugung beim weltberühmten Weingut und Vorreiter des Weinbaus in der Toskana, Castello Banfi, folgt dem Motto: „Wir arbeiten mit den Händen, wir denken mit dem Herzen“. Bei allem Handeln ist Nachhaltigkeit das Leitmotiv und die Basis für außerordentliche Weine mit unverwechselbarer Persönlichkeit. Das Engagement der Inhaberin Cristina Mariani-May und ihre Leistung für die Entwicklung des Weinsektors wurde mit dem „Women's Wine & Spirits Award“ gewürdigt.



### WEINE

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

#### 1 „La Pettegola Toscana IGT 2020/2021“, Toscana, 8,95 Euro

Der frische Weißwein verzaubert mit seiner markanten Delikatesse und den intensiv fruchtigen Aromen von Zitrus und Pfirsich, die eine betörende Liaison mit Salbei und floralen Noten eingehen. Der Wein ist dezent cremig auf der Zunge, mit einem langen Ausklang.

#### 2 „Brunello di Montalcino DOCG 2015“, Toscana, 29,95 Euro

Diese Ikone des italienischen Weinbaus stammt aus exzellentem Jahrgang und bereitet bereits in diesem noch jungen

Stadium großes Trinkvergnügen, besitzt gleichzeitig aber immenses Potenzial. Nach 24-monatigem Ausbau im großen Holz tiefgründig, würzig und mit geschliffenem Gerbstoff. Außergewöhnlich!



# 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!

### CREMIGE KÜRBIS-SUPPE mit Kräuter-Kürbiskern-Topping

*Vellutata di zucca con topping di semi di zucca ed erbe*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Butternutkürbis (ca. 1 kg)
- 2 EL Butter
- 650 ml heiße Gemüsebrühe
- 150 ml Bioorangensaft
- 1 Bund gemischte Kräuter
- 50 g Kürbiskerne
- 200 g Crème fraîche
- etwas Salz und frisch gemahlener bunter Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Den Kürbis schälen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Den Kürbis kurz mitdünsten, dann mit Brühe und Orangensaft ablöschen. Alles aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 25–30 Minuten köcheln lassen.

2 Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Kürbiskerne anrösten. Ca. 2/3 der Crème fraîche zur Suppe geben, alles pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit übriger Crème fraîche, Kürbiskernen und Kräutern auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
50 Minuten



### BUTTERNUTKÜRBIS *Zucca Butternut*

Der Butternutkürbis hält, was sein Name verspricht: Er hat ein aromatisches, buttriges Fruchtfleisch, das auch noch voller Betacarotin steckt. Diese Vitamin-A-Vorstufe sorgt für gute Haut und hilft dem Erhalt der Sehkraft. Gegart ist er besonders leicht verdaulich. Im Ganzen ist der Kürbis eine perfekte Lagerware für den Winter, an einem kühlen, dunklen Ort hält er sich mehrere Monate.



### KARTOFFELN *Patate*

Treue Begleiter in unserer Küche: Kartoffeln sind nicht nur in Deutschland eine beliebte Zutat, die dank ihrer enthaltenen Stärke ordentlich satt machen. Es gibt zahlreiche Sorten, verwenden Sie festkochende für Bratkartoffeln und Salate, mehligkochende für Püree und Puffer und vorwiegend festkochende für Pell-, Salz- oder Ofenkartoffeln. Grüne Stellen und Keime großzügig entfernen.



### KARTOFFELN mit buntem Gemüse und Feta vom Blech

*Patate, verdure e feta al forno*

**FÜR 4 PERSONEN**

**600 g** kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Drillinge)  
**2** Zucchini  
**2** rote Paprikaschoten  
**2** gelbe Paprikaschoten  
**1** Aubergine  
**2** Fenchelknollen  
**3** rote Zwiebeln  
**200 g** Kirschtomaten  
**4** Stiele Oregano  
**100 g** schwarze Oliven, entsteint  
**4 EL** natives Olivenöl extra  
**150 g** Feta  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen und halbieren. Zucchini, Paprika, Aubergine und Fenchel waschen, putzen und grob würfeln. Die Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten waschen. Oregano waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

**2** Das vorbereitete Gemüse und die Oliven mit dem Olivenöl vermengen, alles mit Salz Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit Oregano bestreuen, den Feta darüberbröckeln, dann alles ca. 30 Minuten backen, bis die Kartoffeln gar sind, das Gemüse zwischendurch gelegentlich wenden.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT**  
**60 Minuten**

# PIZZA mit Mangold und Tomaten

## *Pizza con bietola e pomodori*

## *FÜR 4 PERSONEN*

- 10 g frische Hefe
- 1 Prise Zucker
- 400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 150 g passierte Tomaten (Dose)
- 1 EL körniger Senf
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- etwas natives Olivenöl extra zum Fetten
- 500 g Mangold
- 250 g geriebener Mozzarella
- 2 Tomaten
- etwas Salz und frisch gemahlene schwarzer Pfeffer

1 Die Hefe mit dem Zucker und 50 ml Wasser verrühren und ca. 10 Minuten ruhen lassen. In einer Schüssel Mehl mit 1/2 TL Salz mischen, die Hefemischung und 175 ml Wasser dazugeben, alles in ca. 5 Minuten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas Mehl oder Wasser ergänzen. Den Teig abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

**2** Am nächsten Tag den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmer-temperatur annehmen lassen. Für die Soße passierte Tomaten mit Senf sowie Kräutern verrühren. 4 Pizzableche (Ø ca. 26 cm) mit etwas Öl bestreichen. Back-ofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Mangold waschen, putzen und in Streifen schneiden.

**3** Den Teig in 4 Portionen teilen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils dünn in Blechgröße ausrollen. Die Fladen auf die Bleche legen und mit der Tomatensoße bestreichen. Mangold darauf verteilen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mozzarella bestreuen. Immer jeweils 2 Pizzen im vorgeheizten Backofen in ca. 12 Minuten knusprig backen. Die Tomaten waschen und entkernen, das Fruchtfleisch würfeln und auf den Pizzen verteilen.

## ♥ ZUBEREITUNGSZEIT **60 Minuten zzgl. 8 Stunden Kühlzeit**



MANGOLD *Bieta*

Botanisch gesehen ist Mangold eine Rübe und daher u.a. ein Verwandter der Roten Bete. Man unterscheidet zwischen Stiel- und Blattmangold. Während der Stielmangold eine stark ausgeprägte Mittelrippe hat, die geschmacklich an Spargel erinnert und kürzere kleine Blätter aufweist, hat Schnitt- oder Blattmangold größere Blätter und eine dünne Mittelrippe, die Rhabarber ähnelt.





### ROTE BETE *Barbabietola*

In der Antike wurden die dunkelroten Knollen als Heilpflanze verwendet, denn neben blutbildendem Eisen, welches reichlich in ihnen vorhanden ist, wirken sie auch entzündungshemmend und schützen Körperzellen und Herz. Die Nährstoffe bleiben besonders gut erhalten, wenn die Beten roh verzehrt oder gepresst werden. Sollte etwas vom Saft danebengehen, schafft Zitronensaft Abhilfe.



## ROTE-BETE-GNOCCHI mit Pancetta und Haselnüssen

*Gnocchi di barbabietola con  
pancetta e nocciole*

**FÜR 4 PERSONEN**

**150 g** **mehligkochende Kartoffeln**  
**400 g** **Rote Bete**  
**1** **Ei**  
**5 EL** **Sahne**  
**1 1/2 EL** **weiche Butter**  
**125 g** **Mehl zzgl. etwas mehr**  
**zum Verarbeiten**  
**120 g** **Pancetta in Scheiben**  
**150 g** **Ziegenkäserolle**  
**30 g** **junge Rote-Bete-Blätter**  
**1** **Frühlingszwiebel in feinen**  
**Ringen**  
**2** **Zweige** **Rosmarin, grob gehackt**  
**75 g** **geschälte Haselnusskerne,**  
**gehackt**  
**etwas** **Salz und frisch gemahlener**  
**schwarzer Pfeffer**

**1** Kartoffeln und Rote Bete schälen. In kochendem Salzwasser 30 Minuten garen. Abgießen, ausdampfen lassen, durch eine Kartoffelpresse drücken und auskühlen lassen. Mit Ei, Sahne, 1 EL Butter Mehl, Salz und Pfeffer verkneten. Fingerdicke Rollen bilden, 3 cm breite Stücke abschneiden, zu ovalen Gnocchi formen und je über einen Gabelrücken rollen.

**2** Reichlich Salzwasser aufkochen, die Gnocchi darin 2-3 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

**3** Übrige Butter in einer Pfanne zerlassen, den grob zerzupften Pancetta darin knusprig auslassen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ziegenkäse in Stücke zerteilen. Rote-Bete-Blätter waschen und trocken schleudern. Gnocchi mit Frühlingszwiebel und Rosmarin im Pancetta-Bratfett schwenken. Ziegenkäse und Pancetta unterheben, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gericht mit Rote-Bete-Blättern und Haselnüssen anrichten und sofort servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT**  
**80 Minuten**

## BRATKARTOFFEL- PFIFFERLINGS- PFANNE

*Patate e finferli in padella*

FÜR 4 PERSONEN

**600 g** festkochende Kartoffeln,  
am Vortag als Pellkartoffeln  
gegart  
**2** kleine Zwiebeln  
**1** Knoblauchzehe  
**5** Stiele Petersilie  
**500 g** Pfifferlinge  
**3 EL** Butterschmalz  
**120 ml** trockener Weißwein  
**etwas** Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

**1** Kartoffeln pellen und in breite Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Pfifferlinge putzen und größere Pilze längs halbieren.

**2** 2 EL Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin bei nicht zu großer Hitze und nur unter gelegentlichem Wenden anbraten, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind (ca. 10 Minuten). Gegen Ende der Bratzeit die Zwiebeln dazugeben und ebenfalls goldgelb werden lassen. Alles salzen und pfeffern.

**3** Inzwischen in einem Topf das übrige Butterschmalz erhitzen, die Pfifferlinge darin 3 Minuten anbraten, salzen und pfeffern. Den Knoblauch durch eine Presse dazudrücken. Alles mit dem Weißwein ablöschen und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Kartoffeln und Petersilie unter die Pilze mischen. Alles gut durchschwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
**40 Minuten**



Fotos: © StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video (1), Getty Images/StockFood/Short, Valentin/Volkov (1), © StockFood/Short, Jonathan (1)



### PFIFFERLINGE *Finferli*

Die goldgelben Pilze kommen in deutschen Wäldern immer seltener vor und dürfen daher nur für den privaten Bedarf gesammelt werden. Sie sollten weder roh, noch in zu großen Mengen verzehrt werden, denn Schwermetalle und radioaktive Stoffe können sich in ihnen ablagern. Die Pilze maximal zwei Tage in der Gemüseschublade des Kühlschranks lagern und vor der Zubereitung feucht abreiben.



### PFLAUME *Prugne*

Ihr Name ist der Oberbegriff für viele unterschiedliche Früchte: Zwetschge, Mirabelle, Reneclaude und echte Pflaume sind nur einige der vielen Unterarten. Im Gegensatz zur Zwetschge ist die echte Pflaume rund, hat eine Fruchtnaht und ihr Kern lässt sich nicht so leicht vom Fruchtfleisch lösen. Sie verkocht schnell, weswegen sie oft zu Pflaumenmus, Kompott oder Kuchen verarbeitet wird.



## MANDELPUDDING mit Pflaumen

*Budino alle mandorle  
con le prugne*

**FÜR 4 PERSONEN**

**380 ml Milch**  
**4 Eier**  
**80 g Zucker**  
**40 g gemahlene Mandeln**  
**1 Prise Salz**  
**140 g Mehl**  
**etwas Butter zum Fetten**  
**4 Pflaumen**  
**4 EL Mandelblättchen**  
**etwas Puderzucker zum Bestäuben**

**1** Milch und Eier in einer Schüssel verquirlen. Zucker, Mandeln, Salz und Mehl unterrühren und den Teig bei Zimmertemperatur etwa 20 Minuten abgedeckt quellen lassen.

**2** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und 2 Auflaufformen (ca. 15 x 10 cm) mit etwas Butter fetten. Den Teig nochmals umrühren und gleichmäßig in der Form verteilen. Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen, mit den Schnittflächen nach unten auf den Teig setzen. Alles im vorgeheizten Ofen in ca. 35 Minuten goldbraun backen. Stäbchenprobe machen. Mit Mandeln bestreuen, mit Puderzucker bestäuben und lauwarm servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT**  
**50 Minuten zzgl. 20 Minuten**  
**Ruhezeit**

# 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\*\*

Inkl.  
E-Paper

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**



## EDLES WEINGLAS-SET VON RITZENHOFF

Das hochwertige Weinglas-Set der bekannten Glasmanufaktur Ritzenhoff besteht aus 4 Rotwein- und 4 Weißweingläsern. Das Set wird im praktischen Geschenkkarton inkl. Transportgriff geliefert und ist somit ein perfektes Mitbringsel für die nächste Weinprobe oder für einen Weinabend mit Freunden.

**Wert: 29,90 €\*, für Sie: GRATIS**

**Prämie: F1511**

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

## VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

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

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



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

# In den Wolken wandern **SÜDTIROL**

Die autonome Provinz liegt im Norden Italiens. Hier verschmelzen Tradition und Moderne sowie **mediterranes Flair und alpines Gipfelglück**

## BRÜCKENBAUER

Südtirol ist ein gelungenes Beispiel für die **Harmonie von Gegensätzen**.

Die nördlichste Region Italiens schlägt Brücken zwischen mediterranen Landschaften mit **Weinbergen und Obstgärten** und hochalpinen Gebirgslandschaften mit **schroffen Gipfeln, malerischen Bergseen** und historischen Höfen. Der ideale Ort für Aktiv- und Genussurlauber.



**PARADIES FÜR KLETTERMAXE**  
Die Gipfel der Conturines-Gruppe  
ragen mehr als 3000 Meter über  
dem Meeresspiegel empor

## REGIONALIÄT

Sie wird neben der Qualität in den Küchen Südtirols großgeschrieben. **Bäuerliche Bodenständigkeit** zeichnet die rustikale Bergküche aus. Das „**Törgelen**“ beschreibt die fünfte Jahreszeit in Südtirol. Sie beginnt, wenn die Trauben geerntet sind. In dieser Wandern-und-Genuss-Zeit servieren **Buschenschiken** viele Südtiroler Köstlichkeiten.

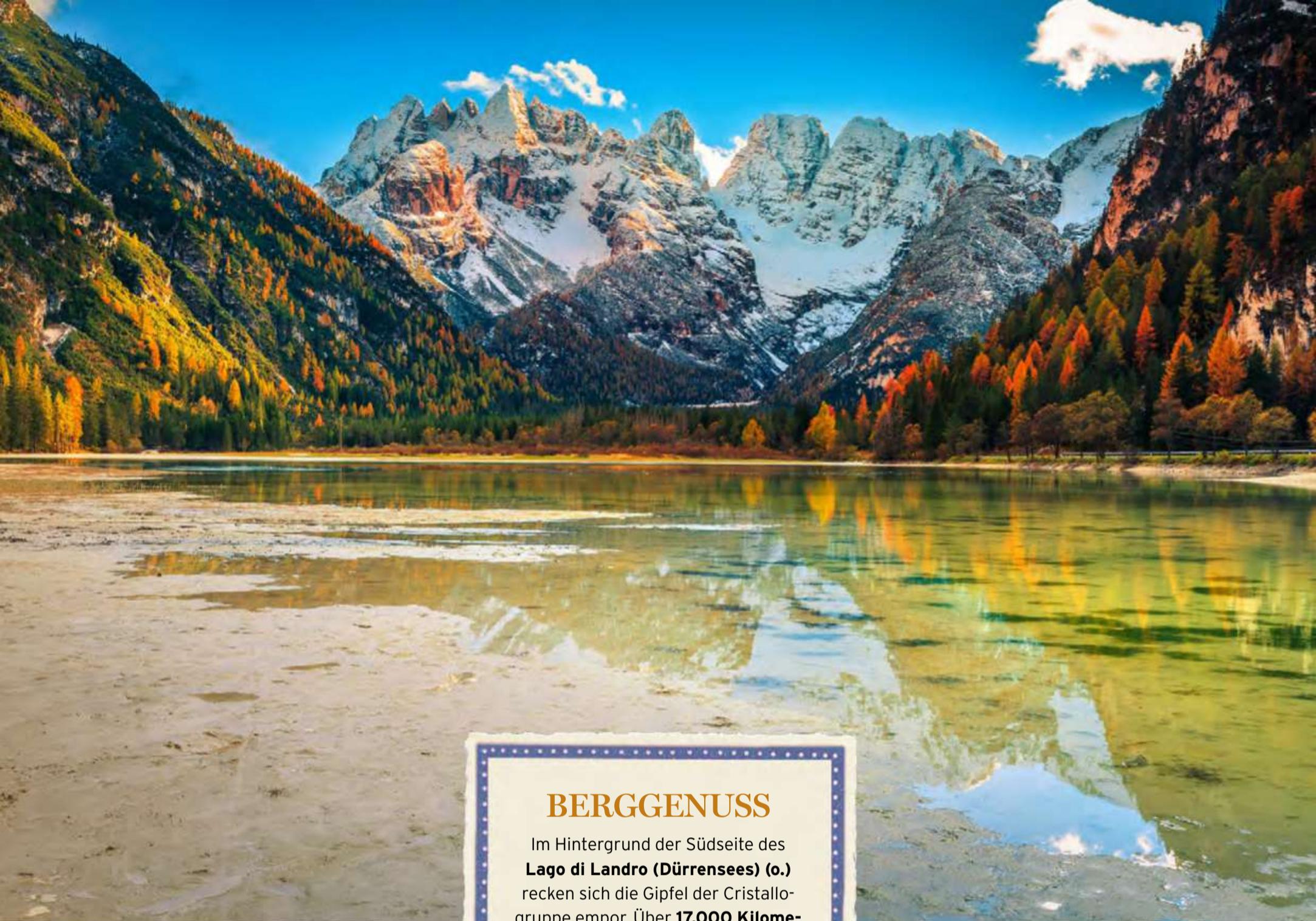
## KÄSESPÄTZLE

*mit Spitzkohlsalat*

Rezept auf Seite 89



# GESCHMACKSGIPFEL



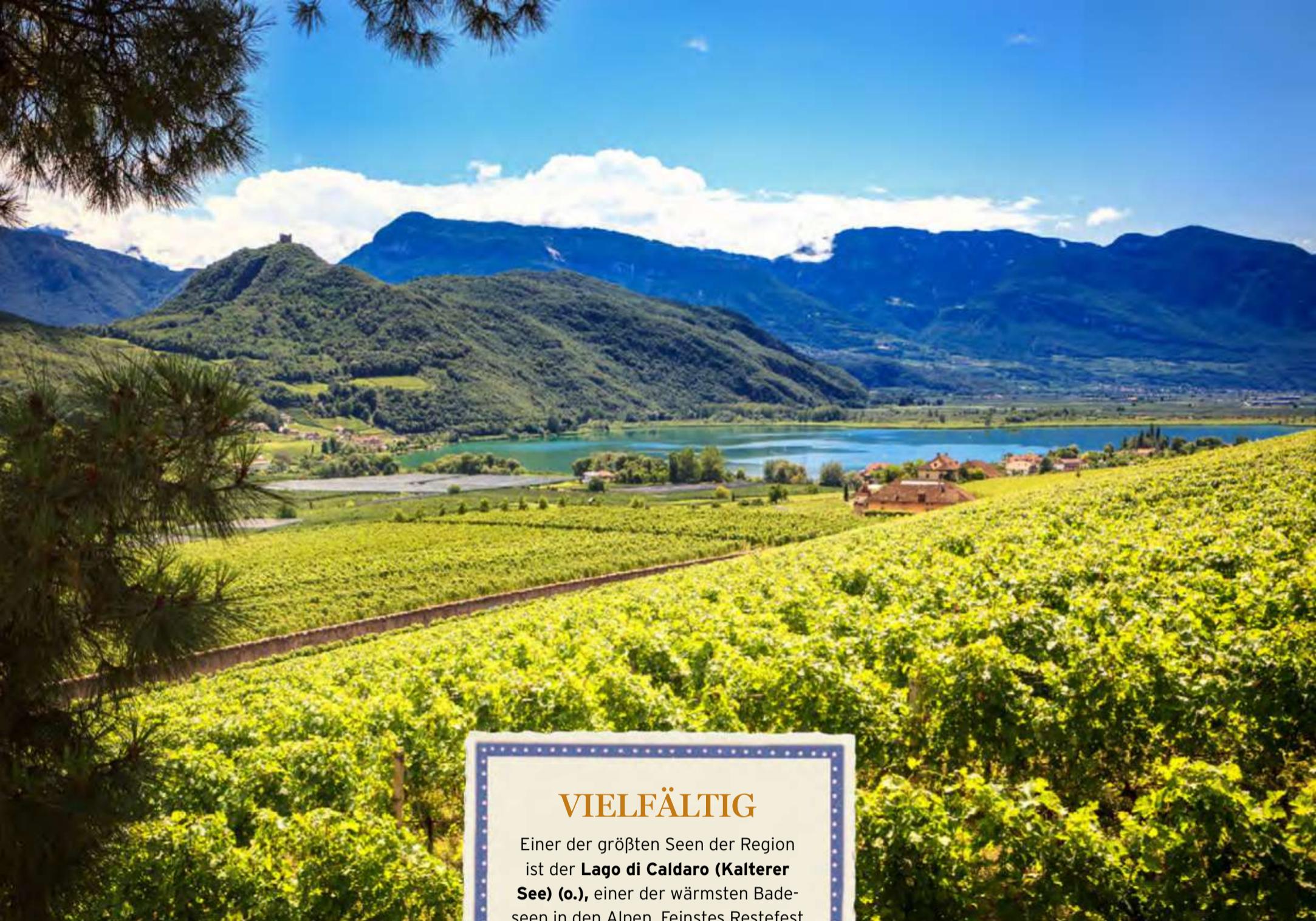
## BERGGENUSS

Im Hintergrund der Südseite des **Lago di Landro (Dürrensee) (o.)** recken sich die Gipfel der Cristallogruppe empor. Über **17.000 Kilometer Wanderwege (u.l.)**, umsäumt von feinstem Gipfelpanorama, Naturpark- oder Weinbergaussichten, durchziehen Südtirol. Die leckeren **Südtiroler Kaspressknödel (u.r.)** werden mit herhaftem Graukäse zubereitet.



## KASPRESSKNÖDEL *in Rinderbrühe*

Rezept auf Seite 90



**GRÖSTL**  
*mit Spiegelei*

**VIELFÄLTIG**

Einer der größten Seen der Region ist der **Lago di Caldaro (Kalterer See)** (o.), einer der wärmsten Badeseen in den Alpen. Feinstes Restefest alla Nonna ist das **Südtiroler Gröstl** (u.l.), für das einfache Zutaten wie Kartoffeln, Eier, Fleisch und Speck in der Pfanne geröstet werden. Zu den autochthonen Rebsorten der Region zählen **Vernatsch** und **Lagrein** (u.r.).



# AUTHENTISCH LECKER

## Gröstl mit Spiegelei

*Gröstl con uovo fritto*

FÜR 4 PERSONEN

**800 g** festkochende Kartoffeln, am Vortag als Pellkartoffeln gegart  
**2** Zwiebeln  
**1 Bund** Schnittlauch  
**400 g** gegartes Rindfleisch (z.B. Tafelspitz)  
**150 g** Schinkenspeck  
**2 EL** Rapsöl  
**4** Eier  
**1-2 EL** Butterschmalz  
**1 TL** getrockneter Majoran

**1/2 TL** Kümmelsaat  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln pellen und in breite Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Das Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Den Speck fein würfeln.

2 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, aus den Eiern darin bei mittlerer Hitze

4 Spiegeleier braten. Diese mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

3 Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin rundherum goldbraun braten. Zwiebeln, Speck und Rindfleisch dazugeben und alles kurz mitbraten. Das Gröstl dann mit Majoran, Kümmel sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit den Spiegeleieren auf Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

## Käsespätzle mit Spitzkohlsalat

*Spätzle al formaggio con insalata di cavolo cappuccio*



FÜR 4 PERSONEN

**500 g** Mehl  
**6** Eier  
**125 ml** Milch  
**500 g** Spitzkohl  
**100 g** Speck  
**4 EL** Apfelessig  
**5 EL** natives Olivenöl extra  
**1/2 TL** Zucker  
**1 TL** Kümmelsaat  
**2** Zwiebeln  
**2 EL** Butter  
**1/2 Bund** Petersilie  
**300 g** Bergkäse  
**150 g** Emmentaler  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, Eier und Milch in einer Schüssel mit einem Kochlöffel vermengen, bis der Teig Blasen wirft. Nach Bedarf etwas Wasser dazugeben, sollte der Teig zu fest sein. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen und 10-15 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Inzwischen für den Salat den Spitzkohl waschen und putzen. Den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Die Blätter in dünne Streifen schneiden, mit etwas Salz in eine große Schüssel geben und 1-2 Minuten mit den Händen kräftig durchkneten. Speck in Würfel schneiden und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne knusprig auslassen. Kurz abkühlen lassen. Essig, Öl, Zucker, Kümmelsaat und etwas Pfeffer verquirlen und zusammen mit dem Speck zum Spitzkohl geben. Alles gut vermengen und bis zum Servieren durchziehen lassen.

3 Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Petersilie

waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Beide Käsesorten reiben.

4 Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Sieden bringen und den Spätzleteig portionsweise durch eine Spätzlepresse ins Wasser drücken. Alternativ den Teig über ein Spätzlebrett schaben. Die Spätzle mit einer Schaumkelle herausheben, sobald sie an der Oberfläche schwimmen, dann abwechselnd mit dem geriebenen Käse in eine Pfanne schichten. Am Ende alles vermengen und langsam auf dem Herd erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Käsespätzle mit den gebratenen Zwiebeln anrichten, mit der gehackten Petersilie bestreuen und sofort servieren. Den Spitzkohlsalat als Beilage dazureichen.

**TIPP:** Wenn es einmal schnell gehen muss, können Sie für diese herzhaften Käsespätzle auch eine gute Frischepasta aus dem Kühregal verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

# FRISCH UND DEFTIG

## Kaiserschmarren

*Kaiserschmarren*

FÜR 4 PERSONEN

**6** Eier  
**150 g** Zucker  
**2 EL** Rum  
**1** Bioorange (abgeriebene Schale)  
**1** Biozitrone (abgeriebene Schale)  
**1** Vanilleschote (ausgelöstes Mark)  
**280 ml** Milch  
**150 g** Mehl  
**1 EL** Butterschmalz  
**3 EL** Mandelblättchen  
**3 EL** Rosinen  
**2 EL** Butter  
**3 EL** Puderzucker

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen und kurz kalt stellen. Eigelbe mit Zucker, Rum, Orangen- und Zitronenschale sowie Vanillemark mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Dann nach und nach Milch sowie Mehl dazugeben und gut unterrühren. Zuletzt den kalt gestellten Eischnee mit einem Holzkochlöffel sehr vorsichtig unter den Teig heben.

**2** Eine große ofenfeste Pfanne auf dem Herd erhitzen. Butterschmalz darin schmelzen, den Teig hineingeben und ca. 5 Minuten leicht anbacken lassen. Mandeln und Rosinen auf dem Teig verteilen und die Pfanne ca. 15 Minuten in den

vorgeheizten Backofen stellen, damit der Pfannkuchen durchbackt.

**3** Den gebackenen Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen, in mundgerechte Stücke zupfen, die Butter dazugeben, die Hälfte des Puderzuckers darüberstäuben und alles unter Schwenken in der Pfanne leicht karamellisieren lassen. Den Kaiserschmarren mit dem übrigen Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

**TIPP:** Dazu können Sie nach Belieben entweder Apfelmus, Zwetschgenröster, Marillenkompott oder in Rum eingelegte Früchte reichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

## Kaspressknödel in Rinderbrühe

*Canederli al formaggio in brodo*



FÜR 4 PERSONEN

**350 g** Knödelbrot  
**350 ml** Milch  
**1** Zwiebel  
**4 EL** Butterschmalz  
**150 g** Bergkäse (z.B. Graukäse)  
**2** Eier  
**2 EL** Petersilie, gehackt  
etwas Kümmelpulver  
einige Semmelbrösel  
**1 Bund** Schnittlauch  
**1 l** Rinderbrühe  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Knödelbrot in eine große Schüssel geben. Die Milch lauwarm erhitzen und darübergießen. Die Masse dann ca. 10 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. Anschließend 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin andünsten und unter das Knödelbrot mengen.

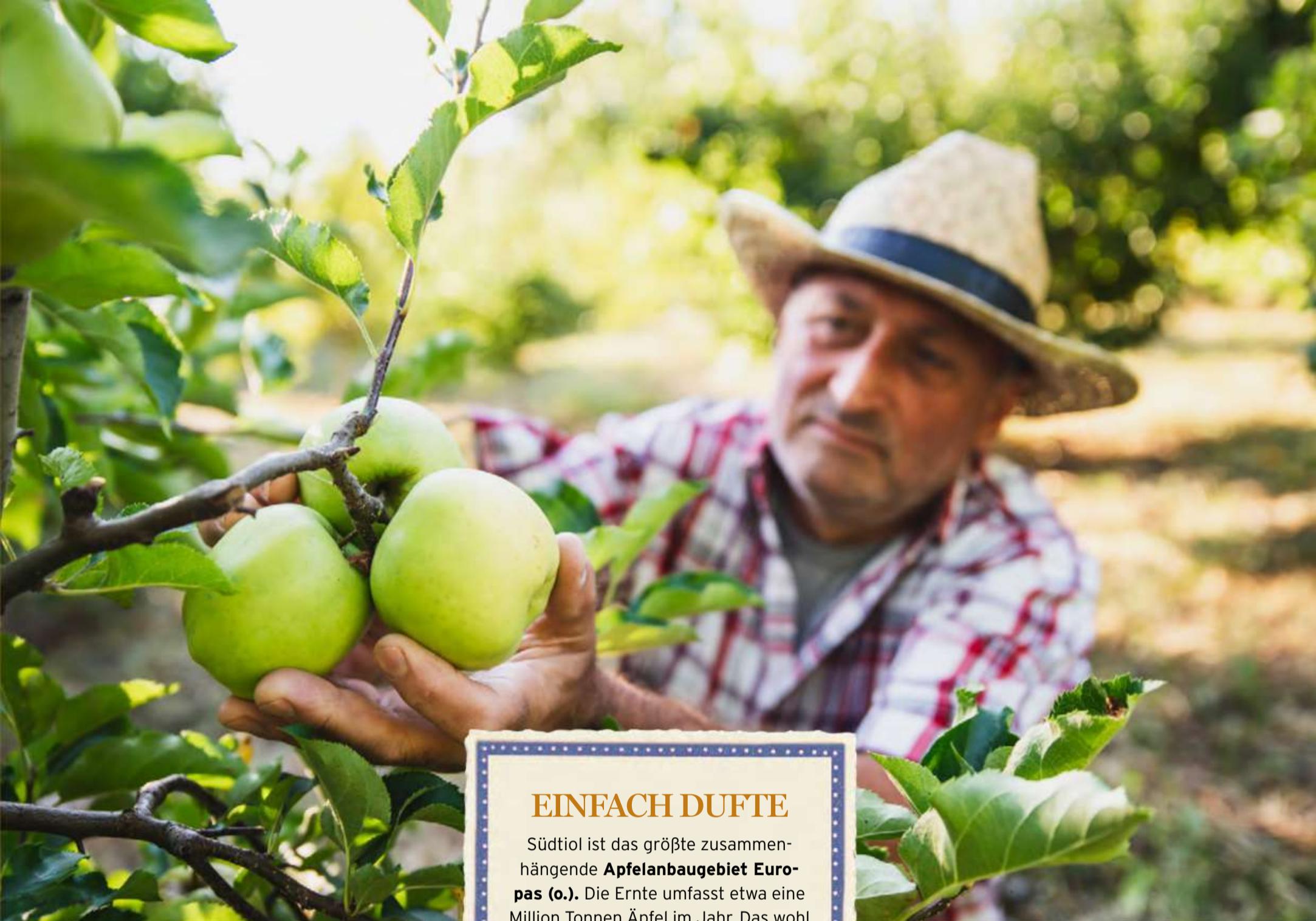
**2** Den Käse klein würfeln. Eier, Käse, Petersilie, Kümmel, Salz und Pfeffer unter das Brot混gen. Alles zu einem formbaren Teig verkneten. Sollte der Teig zu weich sein, einige Semmelbrösel einarbeiten. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen, dann noch einmal gut durchmengen.

**3** Aus der Masse 8 kleine Knödel formen und flach drücken (pressen). Das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Knödel darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze in je 4–5 Minuten goldbraun anbraten.

**4** Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Brühe in einem Topf aufkochen und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf vorgewärmte Suppenteller verteilen. Die Kaspressknödel hineinlegen. Das Gericht mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Für eine selbst gemachte Brühe 700 g Rinder-, 300 g Markknochen und 400 g Rinderbeinscheiben in einem Bräter im Backofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze goldbraun rösten. 1 klein geschnittenes Bund Suppengrün in einem großen Topf in 5 EL Öl anbraten, mit 300 ml Rotwein ablöschen. Anschließend die gerösteten Knochen, 2 Lorbeerblätter, 2 Gewürznelken, 1 TL Pfefferkörner und etwas Salz dazugeben. Alles mit Wasser auffüllen und 2 Stunden offen köcheln lassen, dann durch ein Sieb gießen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



## EINFACH DUFTE

Südtirol ist das größte zusammenhängende **Apfelanbaugebiet Europas (o.)**. Die Ernte umfasst etwa eine Million Tonnen Äpfel im Jahr. Das wohl schönste Dorf Südtirols ist **Santa Maddalena (Sankt Magdalena) (u. l.)**, das vor einem imposanten Dolomitenpanorama liegt. Nach einer Bergtour gibt es kaum etwas Wohltuenderes als frischen **Kaiserschmarren (u. r.)**.



## KAISERSCHMARREN





## ♥ CULTURA

### „Terra Madre Salone del Gusto“

Im Parco Dora in Turin findet vom 22. bis 26. September 2022 der „Terra Madre Salone del Gusto“ statt. Das internationale Event widmet sich den Themen der Ernährungspolitik, nachhaltiger Landwirtschaft und Umweltschutz. Auf dem Marktplatz präsentieren über 600 Aussteller ihre Waren und zeigen, wie es gelingen kann, den Planeten mithilfe von Lebensmitteln zu regenerieren. Der „Terra Madre Salone del Gusto“ wird von der Slow-Food-Bewegung organisiert, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, mit Genuss und Verantwortung die Zukunft unserer Ernährung zu sichern. Mehr Infos unter [2022.terramadresalonedelgusto.com](http://2022.terramadresalonedelgusto.com)

## 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>il raccolto</i> .....	<i>die Ernte</i>
<i>fare le conserve</i> .....	<i>einmachen</i>
<i>rilassarsi</i> .....	<i>entspannen</i>
<i>l'escursione</i> .....	<i>die Wanderung</i>
<i>il cartello</i> .....	<i>der Wegweiser</i>
<i>essere felici</i> .....	<i>glücklich sein</i>
<i>la degustazione di vini</i> ....	<i>die Weinprobe</i>
<i>la zucca</i> .....	<i>der Kürbis</i>
<i>dormire fino a tardi</i> .....	<i>ausschlafen</i>

# LA DOLCE VITA

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



## ♥ VACANZA

**LUXUS PUR** bietet das preisgekrönte  
Resort „Forte Village“ auf Sardinien



## Luxuriöses Refugium am Strand von Sardinien

Der Satz „Hier bleiben keine Wünsche offen“ mag nach Werbebrochure klingen. Für das Resort „Forte Village“ auf Sardinien passt er jedoch wie kein anderer. Es liegt inmitten von 50 Hektar prachtvoller Gärten unmittelbar am weißen Sandstrand mit Blick auf das türkis glitzernde Meer. Das Resort besteht aus acht Luxushotels sowie 13 exklusiven Villen mit privaten Pools. Ob Familienurlaub, ein Trip mit Freunden oder romantische Genussreise zu zweit, bei der Auswahl der Unterkünfte ist für jeden Urlaubsanlass die passende dabei. Wohltuende Entspannung bietet das „Acquaforde Thalasso & Spa“, in dem die Kraft des Meeres zum stärkenden Einsatz kommt. Wer Ruhe und Privatsphäre schätzt, bucht ein Private Spa. Für das leibliche Wohl wird in den Restaurants des mehrfach ausgezeichneten Resorts gesorgt. Hier schwingen unter anderem Sterneköche wie Massimiliano Mascia die Kochlöffel. Nur die Entscheidung, ob Meerblick oder Aussicht über die tropischen Gärten, müssen Sie selbst treffen. Mehr Infos unter [www.fortevillageresort.com](http://www.fortevillageresort.com)

♥ GUSTO



## Wir gehen in die Pilze

Wir lieben den Duft von Wald und Wiese. Im Herbst sind der Erntekorb „Trug“ und das Pilzmesser von Sagaform unsere treuen Begleiter. Der flache Holzkorb ist handgefertigt und ab ca. 44 Euro in zwei Größen erhältlich. Das Pilzmesser kommt für ca. 43 Euro im Set „Forest“ samt praktischem Täschchen und mit Bürste am edlen Walnussholzgriff daher. Beides erhältlich unter [www.gartenzauber.com](http://www.gartenzauber.com)



## Augenschmaus

Schon die Römer wussten das Aroma des Salbeis zu schätzen. Mediterranes Flair zaubern die gusseisernen Cocottes von STAUB (ab ca. 250 Euro) in der neuen Farbe „Salbeigrün“ ins Haus und schicken Augen und Gaumen schnell mal in den Kurzurlaub. Die Mini-Cocottes (ca. 65 Euro) eignen sich auch hervorragend für Desserts. Erhältlich über [www.zwilling-shop.de](http://www.zwilling-shop.de)



## Ran an die Box und losgekocht!

Der Kochboxenanbieter HelloFresh bietet Woche für Woche frische und ausgewogene Rezeptideen, deren Zutaten grammgenau vorportioniert direkt nach Hause geliefert werden. Ganz ohne Einkaufsstress und mit einer individuellen Auswahl aus den sechs Rezeptkategorien „Familienfreundlich“, „Fleisch & Co.“, „Zeitsparen“, „Balance“, „Vegetarisch“ und „Veggie & Fisch“. Die Box am Wunsch-Liefertag erhalten und mit den einfachen Step-by-step-Anleitungen direkt loskochen! Weitere Infos finden Sie unter [www.hellofresh.de](http://www.hellofresh.de)

## ZU GEWINNEN:

Gemeinsam mit HelloFresh verlosen wir an fünf Gewinner:innen eine Box mit drei Rezepten „Fleisch & Co.“ mit je zwei Portionen. Teilnahme unter [www.soisstitalien.de/kochbox](http://www.soisstitalien.de/kochbox). Der Teilnahmeschluss ist der 21.10.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## ♥ GUSTO

### Starke Knolle

Gnocchi sind ein universeller Küchenhit. Ob mit Tomatensugo, als Salat oder in bunter Gemüsebegleitung in einer leckeren Bowl, für uns gehören sie zum perfekten Italien-Genuss unbedingt dazu. Freudige Nachricht für alle, die sich vegan ernähren: Hilcona bietet nun vegane Gnocchi an, die dank klassischer Bratirillen auch bestens für die Zubereitung in der Pfanne geeignet sind. 300-g-Packung für ca. 3 Euro, [www.hilcona.de](http://www.hilcona.de)



### Haute Couture für den Küchenblock

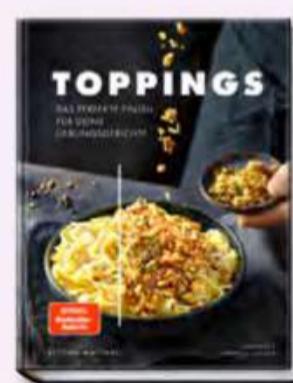
In der Mode umweht plissierte Stoffe ein Hauch von Eleganz. Bei Alessi werden auch moderne Küchenhelfer in diesem Look gewandelt. Ob Wasserkocher (ca. 90 Euro) oder Thermoskanne (ca. 80 Euro), mit ihrer raffinierten Optik versprüht die Kollektion „Plissé“ elegante Leichtigkeit. Die Produkte sind zum Beispiel erhältlich über [www.onekitchen.com](http://www.onekitchen.com)

## ♥ LEGGERE



### Liebeserklärung an Bella Italia

Der hochwertige Bildband „Sempre Italia“ entführt auf eine eindrucksvolle Reise ins Land des „la dolce vita“-Gefüls. Auf 400 Seiten bringt Frances Mayes ihre Liebe für Italiens Lebensart, Kultur und Küche zum Ausdruck. Tauchen Sie mit ihr ein ins Land, in dem die Zitronen blühen, und entdecken Sie Bekanntes und Unbekanntes zwischen Alpen und Stiefelspitze. **Frederking & Thaler Verlag, 49,99 Euro**



### Das i-Tüpfelchen

Mit wenigen Handgriffen und leckeren Zutaten peppt Bettina Matthei in ihrem Buch „Toppings“ schllichte Gerichte auf. In 95 alltagstauglichen Rezepten verfeinert ihr perfektes Finish die Gerichte nicht nur kulinarisch, sondern setzt ihnen auch optisch die Krone auf. **Becker Joest Volk Verlag, 32 Euro**

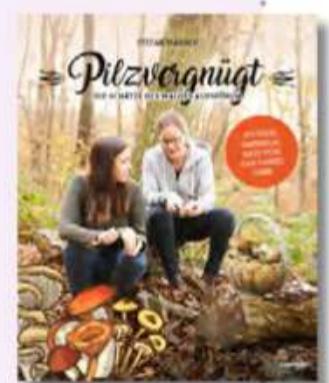
### Liebe geht durch den Magen

In ihrem Roman „Küsse für die Köchin“ erzählt das Autorenduo Elena Dallorso und Francesco Nicchiarelli die Geschichte von Francesca und Fabio. Die beiden Hobbyköche lernen sich beim Austausch von Kochrezepten auf einer Internetplattform kennen. Dort ist Fabio allerdings als Maria unterwegs. Es entsteht eine enge Freundschaft, doch dann schlägt Francesca ein persönliches Treffen vor. **Piper Verlag, 12 Euro**



### Waldschätze sammeln

Seit mehr als 20 Jahren streift Stefan Marxer durch die Wälder und sucht mit geschultem Blick nach Pilzen. Warum Pilze ein wahres Wunderwerk der Natur sind, verrät er in seinem Buch „Pilzvergnügt“ und gibt Tipps zum Suchen, Sammeln und Verarbeiten von Pilzen. Außerdem verrät er seine Lieblingsrezepte. **Löwenzahn Verlag, 26,90 Euro**



# FÜR ALLE LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und neue Bücherwelten.  
Mit großem Krimi Spezial &  
165 Lesetrips für Ihre persönliche Auszeit!



Keine Ausgabe mehr verpassen:  
[buecher-magazin.de/abo](http://buecher-magazin.de/abo)

Im Jahres-Kombi-Abo für 41,90 Euro!

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

# Brotzeit!

Brot gehört in Italien zu jeder Mahlzeit auf den Tisch. **Mit leckeren Aufstrichen wird das saftige Teiggebäck** selbst zum Star der Mahlzeit



**MÜSLIBROT**  
mit Haferflocken

## Müslibrot mit Haferflocken

*Pane al müsli con fiocchi d'avena*

**FÜR 1 BROT (LÄNGE 25 CM)**

**40 g Haselnusskerne**  
**40 g Walnusskerne**  
**200 g gemischte Trockenfrüchte**  
(z.B. Pflaumen, Feigen, Aprikosen)  
**15 g frische Hefe**  
**30 g flüssiger Honig**  
**250 g Weizenvollkornmehl**  
**250 g Weizenmehl (Type 550) zzgl.**  
etwas mehr zum Verarbeiten  
**1/2 TL Salz**  
**50 g Sonnenblumenkerne**  
etwas Butter zum Fetten  
**50 g Vollkornhaferflocken**

1 Haselnüsse, Walnüsse und Trockenfrüchte hacken. Hefe und Honig in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Beide Mehlsorten und das Salz in einer Schüssel vermischen. Hefemischung, Nüsse, Trockenfrüchte und Sonnenblumenkerne dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mit einem Küchenhandtuch abdecken und ca. 60 Minuten ruhen lassen.

2 Eine Kastenform (Länge 25 cm) mit Butter fetten und mit der Hälfte der Haferflocken ausstreuen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu einem Laib formen. Diesen in die Form geben, mit den übrigen Haferflocken bestreuen und abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen.

3 Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot auf die 2. Schiene von unten in den vorgeheizten Backofen schieben, mit etwas Wasser besprühen und 20 Minuten backen. Ofentür kurz öffnen und den Dampf entweichen lassen. Das Brot weitere 25 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Das Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten**  
**zzgl. 105 Minuten Ruhezeit**

## Rotes Zwiebelchutney mit Aprikose

*Chutney di cipolle rosse e albicocche*

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML)

**500 g** **rote Zwiebeln**  
**1** **roter Peperoncino**  
**4 EL** **Rapsöl**  
**3 Stiele** **Thymian**  
**400 g** **Aprikosen**  
**2 EL** **Bioorangensaft**  
**150 g** **brauner Zucker**  
**150 ml** **heller Balsamicoessig**  
**etwas** **Salz und frisch gemahlener**  
**schwarzer Pfeffer**

1 Die roten Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Peperoncino waschen, von den Kernen befreien und hacken. Beides in einem Topf in heißem Öl andünsten. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Aprikosen waschen, entsteinen und grob würfeln.

2 Thymian, Aprikosen, Orangensaft, Zucker sowie Balsamicoessig zum Zwiebelmix geben. Die Mischung einmal aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in ca. 30 Minuten einkochen lassen.

3 Das Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann in vorgewärmte sterile Gläser füllen. Diese fest verschließen und das Chutney auskühlen lassen. Ungeöffnet, kühl und dunkel gelagert hält sich das Chutney etwa 6 Monate.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

### Süß oder herhaft?

Ganz egal welcher Typ Sie sind, aus Obst und Gemüse lassen sich feine Aufstriche herstellen, die lecker und gesund zugleich sind und viel Variation bieten. Denken Sie daran, die verwendeten Gläser vorab im Topf zu sterilisieren.

## Aprikosenkonfitüre mit Lavendel

*Confettura di albicocche alla lavanda*

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML)

**1 kg** **Aprikosen**  
**2 EL** **frische essbare Lavendelblüten**  
**1 Biozitrone (Saft)**  
**500 g** **Gelierzucker 2:1**

Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und grob zerkleinern, dann mit Lavendelblüten, Zitronensaft und Gelierzucker unter Rühren in einem Topf aufkochen. Den Mix 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Eine Gelierprobe machen. Die Konfitüre heiß in die vorgewärmten sterilen Einmachgläser füllen. Diese verschließen und die Konfitüre auskühlen lassen. Ungeöffnet und dunkel gelagert ist sie etwa 1 Jahr haltbar.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten





## Italienisches Landbrot

*Pane rustico*

**FÜR 1 BROT**

**240 g Hartweizenmehl (Farina di grano duro)**  
**15 g frische Hefe**  
**300 g Weizenmehl (Type 550)**  
**zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**2 TL Salz**

**1** Am Vortag 140 g Hartweizenmehl und 15 g Hefe in einer Schüssel mit 70 ml Wasser verkneten. Den Vorteig mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 12 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

**2** Am Backtag 100 g Hartweizenmehl, 300 g Weizenmehl und 230 ml Wasser unter den Vorteig kneten, bis keine Mehlreste mehr vorhanden sind. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

**3** Restliche Hefe sowie Salz zum Teig geben, alles mindestens 5 Minuten verkneten. Teig in eine leicht bemehlte Schüssel umfüllen und abgedeckt weitere 2 Stunden ruhen lassen. Während dieser Zeit den Teig viermal von allen Seiten zur Mitte hin falten. Danach für weitere 2 Stunden ohne zu falten ruhen lassen.

**4** Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teigling auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit etwas Mehl bestäuben, dann mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden und im vorgeheizten Ofen in ca. 45 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Nach dem Backen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**TIPP:** Italienisches Landbrot „Pane di grano duro“ ist ein Brot, wie es überall in Italien gebacken wird. Durch das Hartweizenmehl erhält es eine dicke Kruste. Nach Belieben Oliven zum Teig geben.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten**  
**zzgl. 16 Stunden Kühl- und Ruhezeit**

## Birnensenf

Mostarda di pere

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 350 ML)

**250 ml** ungesüßter Birnensaft  
**150 ml** Weißweinessig  
**150 g** Zucker  
**1 kg** Birnen  
**30 g** Senfpulver

Birnensaft, Essig und Zucker aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen. Die Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien, würfeln und in den Sud geben. Alles bei mittlerer Hitze sämig einkochen. Senfpulver mit 3 EL der Masse verrühren, zur übrigen Masse geben. Alles ca. 15 Minuten kochen. Den Mix in vorgewärmte sterile Gläser geben, diese verschließen. Senf auskühlen und an einem kühlen, dunklen Ort 3 Wochen ziehen lassen. Kühl gelagert ist er 3 Monate haltbar.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten  
zzgl. 3 Wochen Ruhezeit



BIRNENSENF

## Quittengelee

Gelatina di mele cotogne

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML)

**8 EL** Biozitronensaft  
**2 kg** Quitten  
**1 Bioorange (Saft)**  
**300 g** Gelierzucker 3:1

1 2 l Wasser und Zitronensaft in einer großen Schüssel mischen. Quitten mit einem trockenen Tuch abreiben, bis der Flaum vollständig entfernt ist. Quitten mit Schale in Viertel schneiden, Kerngehäuse, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Dann in Achtel schneiden und diese schnell ins Zitronenwasser geben, damit sie sich nicht verfärbten. Quittenstücke und 500 ml des Zitronenwassers in einen Topf geben und aufkochen. Danach abgedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze in ca. 40 Minuten weich kochen.

2 Ein grobes Sieb mit einem Tuch auslegen und auf einen Topf stellen. Den

Quittenbrei in das Tuch geben, Quittensaft über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen. Die Masse anschließend mit Hilfe des Tuchs gründlich ausdrücken, die übrig gebliebene Quittenmasse dient als Grundlage zum Beispiel für Quittenbrot.

3 Quittensaft mit Orangensaft mischen (sollte etwa 900 ml ergeben), Gelierzucker hinzufügen, alles gut verrühren. Die Masse aufkochen und unter Rühren 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.

4 Das heiße Gelee bis zum Rand in vorwärmte sterile Gläser füllen. Diese fest verschließen und 5 Minuten auf den Kopf stellen. Dann wieder umdrehen und das Gelee auskühlen lassen. Dunkel und kühl gelagert ist es ca. 6 Monate haltbar.

**TIPP:** Quittengelee passt nicht nur gut aufs Frühstücksbrot. Es verleiht beispielsweise auch Salatdressings eine feine, süßliche Note und lässt sich toll als Glasur für einen Braten einsetzen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 105 Minuten  
zzgl. 8 Stunden Kühlzeit



QUITTENGELEE



# Einmachen RATGEBER

Bringen Sie **Ernteschätze ins Glas und füllen Ihre Speisekammer** für kalte Tage. Mit unseren Tipps & Tricks gelingt's

## DIE RICHTIGE VORBEREITUNG

Kräuter, Gemüse und Obst müssen vor dem Einmachen gründlich gewaschen werden. Dann vorsichtig trocken tupfen und entsteinen bzw. entkernen.

Für das Einmachen sollten nur reife Obst- und Gemüsesorten verwendet werden. Kräuter werden am besten morgens oder am Vormittag geerntet, damit sie das volle Aroma entfalten. Einmachgläser samt Deckel vor dem Befüllen gründlich reinigen und in kochendem Wasser sterilisieren. So haben Keime keine Chance und das Einmachgut bleibt lange frisch.



## GEMÜSE UND OBST EINKOCHEN

Eine Einkochmethode ist die **im Kochtopf**. Die befüllten Gläser verschlossen in einen großen Topf stellen. Sie dürfen sich gegenseitig nicht berühren. Damit sie nicht verrutschen, gibt es Topfensätze, alternativ können Sie ein Küchentuch zwischen die Gläser legen. Wasser in den Topf geben, bis die Gläser zu zwei Dritteln bedeckt sind. Achtung: Sind die Gläser heiß, muss heißes Wasser verwendet werden, andernfalls kaltes, damit sie durch den Temperaturunterschied nicht springen. Alles langsam erhitzen. Das Einkochen startet, sobald das Wasser kocht. Eine andere **Einkochmethode ist die im Backofen**. Den Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Fettspanne mit Wasser füllen (warmes Wasser bei warm befüllten Gläsern, kaltes Wasser bei kalt befüllten Gläsern). Das Einmachgut im Wasserbad im heißen Ofen ca. 30 Minuten einkochen.



## FLOTT GEDREHT

Für eine feinere Konsistenz von Konfitüre und Kompott können Sie eine Passiermühle, die sogenannte Flotte Lotte, zu Hilfe nehmen. Sie ist auch ideal geeignet für alle selbst gemachten Suppen, Pürees, Soßen sowie würzige Chutneys. Erhältlich ab ca. 60 Euro, über [www.gefu.com](http://www.gefu.com)



# 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](http://www.landgenuss-magazin.de/E-Paper-Probeabo)

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

**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

\* 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.



# ALLES KÄSE!

Mit unseren liebsten Formaggio-Gerichten sagen wir gern „**Cheese**“ und **zaubern unseren Gästen ein Lächeln ins Gesicht**. Die italienische Käseauswahl ist beachtlich. Behalten Sie mit uns den Überblick

## GETROCKNETE OFENTOMATEN

*mit Burrata*

Rezept auf Seite 105



*Frittate*  
**MINI-MOZZA-  
RELLAKUGELN**



Alle Rezepte auf Seite 106/107



**BIRNEN-  
KÄSE-TARTE**  
*mit Haselnüssen*

**MACCHERONI-  
SPITZKOHL-AUFLAUF**  
*mit Provolone*



**LINGUINE**  
*mit Rosenkohl und Gorgonzolasoße*

## RAVIOLI

mit Rucolapesto, Parmesan  
und Pinienkernen

### *Parmesan*

Der Klassiker. Namensgebend ist Parmigiano Reggiano, der mit dem DOP-Siegel geschützt ist. Der Hartkäse besteht aus Kuhmilch und besitzt mindestens 35 Prozent Fett in der Trockenmasse. Er eignet sich besonders gut als geriebener Würzkäse.



# Ravioli mit Rucolapesto, Parmesan und Pinienkernen

*Ravioli al pesto di rucola*

FÜR 4 PERSONEN

**350 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**4 Eier**  
**ca. 15 EL natives Olivenöl extra**  
**1 Zwiebel**  
**3 Knoblauchzehen**  
**200 g Ricotta**  
**110 g geriebener Parmesan**  
**2 EL Semmelbrösel**  
**1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**  
**60 g Pinienkerne**  
**40 g Rucola**  
**1/2 Bund Basilikum**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. 3 Eier und etwas Salz in einer Schüssel verquirlen, mit 4 EL Öl in die Mulde gießen und das Mehl vom Rand her mit den Fingern nach und nach untermischen.

Den Teig durchkneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Ggf. die Mehlmenge leicht variieren. Den Teig abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.

2 Für die Füllung das übrige Ei trennen. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken. Beides mit dem abgetropften Ricotta, dem Eigelb, 50 g Parmesan und den Semmelbröseln gut vermengen. Die Masse mit Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Teig portionsweise auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche oder mit der Nudelmaschine ca. 2 mm dick ausrollen. Gewellte Kreise (Ø ca. 7 cm) ausschneiden und jeweils 1 TL der Ricottamasse mittig daraufsetzen. Teig zu Halbkreisen falten, die Ränder um die Füllung herum gut andrücken. Nach Bedarf zum besseren Halt vorher mit verquirtem Eiweiß bestreichen. Ravioli leicht bemehlen und abgedeckt bis zur Verwendung ruhen lassen.

4 Für das Pesto die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten und wieder abkühlen lassen. 2 EL zum Garnieren beiseitelegen. Rucola und Basilikum waschen und trocken schütteln. Zusammen mit den Pinienkernen, der übrigen geschälten Knoblauchzehe und etwas Öl im Mixer pürieren. Dann das übrige Öl einfließen lassen, bis ein glattes, sämiges Pesto entstanden ist. 2-3 EL Parmesan untermengen und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Ravioli darin 4-5 Minuten simmernd garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Das Pesto daraufträufeln. Alles mit dem übrigen Parmesan und den restlichen gerösteten Pinienkernen bestreuen und das Gericht sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**  
**zzgl. 30 Minuten Ruhezeit**

# Getrocknete Ofentomaten mit Burrata

*Pomodori al forno con la burrata*



FÜR 4 PERSONEN

**1 kg kleine Strauchtomaten**  
**40 g Pinienkerne**  
**1/2 Bund Basilikum**  
**4 Kugeln Burrata (à 150 g)**  
**4 EL natives Olivenöl extra**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Backofen auf 90 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen,

halbieren, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 6 Stunden im vorgeheizten Ofen trocknen, dabei die Backofentür einen Spalt auflassen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Die Tomatenhälften zwischendurch gelegentlich wenden, anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Burrata gut abtropfen lassen. Die abgekühlten getrockneten Tomaten mit dem Burrata auf Tellern anrichten, Basilikum sowie Pinienkerne darüberstreuen. Alles mit Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen, das Gericht dann servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 6,5 Stunden**



## Burrata

Der Burrata ist eine Sonderform des Mozzarellas. Er wird aus Kuh-, seltener aus Büffelmilch hergestellt und enthält 44 oder 60 Prozent Fett in der Trockenmasse. Sein Name bedeutet „gebuttert“, was auf den cremigen Zustand im Inneren des typischerweise in Säckchenform angebotenen Frischkäses hinweist. Wenn beim Verzehr die Füllung austritt, lässt sie sich gut mit Brot auftunken.

## Frittierte Mini-Mozzarellakugeln

*Mozzarelline fritte*



FÜR 4 PERSONEN

**250 g Mini-Mozzarellakugeln**  
**1/2 Bund Petersilie**  
**100 g Pankobrösel**  
**2 Eier**  
**etwas Mehl zum Verarbeiten**  
**reichlich Rapsöl zum Frittieren**  
**2 Biozitronen**

1 Die Mozzarellakugeln abtropfen lassen und trocken tupfen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken, dann in einem

tiefen Teller mit den Pankobröseln gut vermischen. Eier in einem weiteren tiefen Teller mit 3 EL Wasser verquirlen. Das Mehl ebenfalls auf einen Teller geben.

2 Die Mozzarellakugeln im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und zum Schluss im Petersilien-Panko-Mix panieren. Den Vorgang nochmals wiederholen. Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen.

3 Die panierten Mozzarellakugeln im heißen Öl portionsweise goldbraun ausbacken. Mit der Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zitronen heiß abwaschen und in Spalten schneiden. Zu den frittierten Mozzarellakugeln servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



## Mozzarella

Hierbei handelt es sich um einen Filata-Käse, der aus fadenförmigem Teig gesponnen wird und sich so von anderen Frischkäsen unterscheidet. Mozzarella wird klassischerweise aus Kuh- oder Wasserbüffelmilch hergestellt. Je nach Milchsorte enthält er 50 oder 45 Prozent Fett in der Trockenmasse. Mozzarella di Bufala Campana (Büffelmozzarella) wird traditionell in Kampanien hergestellt und verfügt über eine geschützte Ursprungsbezeichnung.

## Birnen-Käse-Tarte mit Haselnüssen

*Tarte di pere al formaggio con le nocciole*



FÜR 4 PERSONEN

**1 Rolle Blätterteig (Kühlregal)**  
**60 g Haselnusskerne**  
**400 g Birnen**  
**4 Stiele Thymian**  
**1 Eigelb**  
**200 g Schmand**  
**250 g Castelmagno**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Den Blätterteig entrollen und

auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Nüsse grob hacken. Die Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in schmale Spalten schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Von etwa der Hälfte der Stiele die Blättchen abzupfen.

2 Eigelb und Schmand in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Creme gleichmäßig auf den Blätterteigboden streichen und mit den Birnenspalten belegen. Den Castelmagno grob darüberbröckeln, dann alles mit Nüssen und Thymianblättchen bestreuen. Die Tarte im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun backen. Die Tarte aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und mit übrigem Thymian garnieren. Heiß oder lauwarm servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



## Castelmagno

Dieser würzige Käse wird aus Kuhmilch mit Beigabe von Schafs- oder Ziegenmilch hergestellt und zählt zu den Blauschimmelkäsen. Er stammt aus der Provinz Cuneo im Piemont und verfügt über eine geschützte Ursprungsbezeichnung. Da bei der Herstellung das Fett aus der Milch abgeschöpft wird, handelt es sich um einen Halbfettkäse. Castelmagno reift zwei bis fünf Monate in natürlichen Grotten. Je länger die Reifezeit, desto pikanter der Käse.

## Maccheroni-Spitzkohl-Auflauf mit Provolone

*Sformato di maccheroni, cavolo cappuccio e provolone*



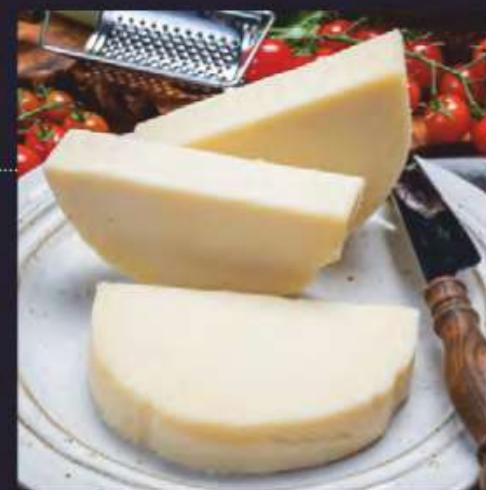
FÜR 4 PERSONEN

- 400 g** Maccheroni  
**1** Zwiebel  
**1** kleiner Spitzkohl  
**2 EL** natives Olivenöl extra  
**2** Knoblauchzehen  
**4 Zweige** Rosmarin  
**150 g** Mascarpone  
**150 ml** Gemüsebrühe  
**125 g** Pancetta in Streifen  
**150 g** Provolone, gerieben  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Maccheroni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Zwiebel schälen und würfeln. Spitzkohl putzen, in Streifen schneiden und waschen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Kohl darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt in 10–15 Minuten weich dünsten.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen. Beides mit Mascarpone, Brühe, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Den Spitzkohl in eine Auflaufform geben. Maccheroni und Pancetta daraufgeben und den Mascarponeguss darauf verteilen. Alles mit dem Provolone bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun überbacken. Auflauf servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



### Provolone

Der Provolone Valpadana DOP genießt eine geschützte Herkunftsbezeichnung. Der Hartkäse vom Typ Filata wird aus Teigfäden gesponnen und enthält 44 Prozent Fett in der Trockenmasse. Provolone ist in unterschiedlichen Formen mit eigenen Namen erhältlich. Pancetta, Pancettone und Salamino sind zylindrisch bis wurstförmig, während andere kugel-, birnen- oder flaschenförmig sind oder aussehen wie eingeschnürte Konen und Gigante heißen.

## Linguine mit Rosenkohl und Gorgonzolasoße

*Linguine al gorgonzola con cavoletti di Bruxelles*



FÜR 4 PERSONEN

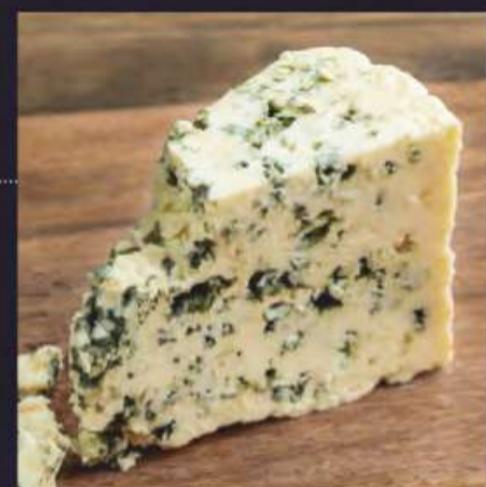
- 350 g** Rosenkohl  
**400 g** Linguine  
**3** Stiele Petersilie  
**200 g** Sahne  
**100 ml** Gemüsebrühe  
**150 g** Gorgonzola  
**2-3 EL** Biozitronensaft  
**4-5 EL** frisch geriebener Parmesan (alternativ Grana Padano oder Pecorino)  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Von den Rosenkohlröschen äußere Blätter entfernen, waschen, abtropfen lassen und den Strunk kreuzweise einschneiden. Im Siebeinsatz über Wasserdampf in 10–12 Minuten bissfest garen. Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

2 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Sahne und Brühe aufkochen. Gorgonzola zerbröckeln und unter die Soße rühren. Diese sämig einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie unterrühren.

3 Linguine abgießen, abtropfen lassen und mit der Gorgonzolasoße vermengen. Pasta auf tiefe Teller verteilen, mit dem Rosenkohl anrichten und mit frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



### Gorgonzola

Der bekannte norditalienische Blauschimmelkäse stammt aus der Region Lombardei und verfügt über eine geschützte Ursprungsbezeichnung. Er enthält mindestens 48 Prozent Fett in der Trockenmasse und wird aus Kuhmilch, Lab und Salz unter Beigabe einer Edelpilzkultur hergestellt. In zylindrischen Laiben reift der Gorgonzola zwischen zwei Monaten und einem Jahr. Der intensiv riechende Käse hat einen würzig-pikanten Geschmack mit süßlicher Note.

# So is(s)t Italien

## GENUSS-RÄTSEL



### Gewinnen Sie

#### 3 x 1 hochwertiges Topfset von Woll

Bei den Töpfen der Serie „Diamond Lite“ von Woll ([www.woll.de](http://www.woll.de)) handelt es sich um Kochgeschirr aus handgegossenem Aluminium. Das Finish besteht in einer ultraharten Diamantversiegelung, die fast fettfreies Kochen und kinderleichten Abwasch ermöglicht. Der Griff des Stieltopfs kann mühelos entfernt werden, sodass der Topf auch im Ofen verwendet werden kann. Gewinnen Sie eins von drei 6-teiligen Topfsets, bestehend aus je drei Töpfen mit passenden Glasdeckeln aus der Linie „Diamond Lite“ von Woll. Teilnahme bis 21.10.2022 unter [www.soisstitalien.de/Verlosung](http://www.soisstitalien.de/Verlosung). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

so is(s)t  
Italien

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

### IMPRESSUM

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

#### Verlag

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

#### Herausgeber

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

#### Chefredakteurin

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

#### Redaktion

Henrike Wölfel, Janika Ewers, Nicole Neumann (Red.-Assistenz),  
Vivien Koitka, Bruntje Thielke, Nicole Benke, Charlotte Heyn,  
Svenja Rudolf, Vera Schubert, Pia Tessmann

#### Rezeptservice

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

#### Mitarbeit

Alexandra Panella, Domenico Gentile, Gabi Hagedorn (Lektorat)

#### Fotografinnen

Ira Leoni, Anna Gieseler, Kathrin Knoll, Frauke Antholz

#### Grafik und Bildbearbeitung

Anne Wasserstrahl, Mareike Wilke, Jasmin Gäding, Katharina Rudy

#### Abonnementbetreuung

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

#### Mitglied der Geschäftsführung & Leitung Marketing

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

#### Anzeigenleitung

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

#### Mediaberatung

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

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

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

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

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

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

#### Anzeigenkoordination

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

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

#### Anzeigenpreise

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

#### Produktionsmanagement/Druck

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

#### Vertrieb

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

#### Vertriebsleitung

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

#### Bezugsmöglichkeiten

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

#### Einzelpreis:

6,50

#### Jahresabonnement:

44,90

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  
Gehörleistung einer freien Verwendung benutzt.

#### Haftungsausschluss

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

#### Datenschutz

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

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

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

fertig, bereit	ugs.: sich abmühen	Hauptstadt in Europa	ind. Gewürzpflanze	↓	Kfz.-Z.: Main-Taunus-Kreis	↓	best. Brantwein	↓	entweder ...	dt. kath. Kirchenmusiker †
→	↓	↓	↓	6	auflebender alter Schlager (engl.)	→				↓
Apfelsorte	4						Schab-eisen des Kammachers		ital. Weinbaustadt	
			Brauch, Gewohnheit	Seeräuber			↓	8		
Kosenname der Mutter	Teigware	→	↓				veraltet: Truppen-spitze		Bewohner des Baltikums	
				Osteuropäer, Balte	→		↓	2		
immer	Gemüse-pflanze	Nahgebiet	9							
				un-versehrt, völlig			kurz für: in das		kleines Nachtlökal	
altperuan. Herrscher-kaste	emsig	niederl. Käsesorte	Fettstück an der Wurst	→				10		
Gatte	1						Änderung einer Konstruktion		Besten-auslese	
			poet.: Nadelwald		ein- und zwei-mastiges Schiff	5				
heftig, hitzig	Berliner Spitzname (Arthur)		↓	7			Kapitel des Korans		knapp, wenig Raum lassend	
	3			Fragewort				11		
Geruch, Ge-schmack	Schluss, Aus	→					engl.: Ameise	→		
mit Vor-liebe, bereit-willig			Rot beim Roulett	→						

© RateFUX 2022-249-005

#### Lösungswort

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

# GESÜNDER LEBEN & LEICHTER ABNEHMEN



100

süße & herzhafte  
Low Carb-Rezepte



## BASIS-WISSEN:

Mit vielen nützlichen  
Tipps für Backen ohne  
Mehl und Zucker

## EXTRA:

Gratis-  
Downloads auf  
lowcarb.de

Jetzt das neue Buch bestellen unter:  
[www.lowcarb.de/buch-backen](http://www.lowcarb.de/buch-backen)



**amazon.de**  
ISBN: 978-3-96417-213-6

AUCH ÜBERALL IM

BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

OSIANDER.de

Hugendubel

Das Leben ist schön

Mayersche.de

fm



# 1.

## VARIATION

Zwei kross frittierte Varianten des aromatischen Gemüses

# VIER VARIATIONEN

## Leckeres mit Knollensellerie

In dieser Ausgabe widmen wir uns **würzigem Knollensellerie** und zeigen Ihnen vier Rezeptideen mit dem vollmundigen Gemüse

### CHIPS und Pommes vom Knollensellerie

*Duo di „patatine“ di sedano rapa*

FÜR 4 PERSONEN

1 kg Knollensellerie mit Grün  
reichlich Rapsöl zum Frittieren  
etwas Meersalz

**1** Den Sellerie schälen und waschen, ca. 2/3 davon in fingerdicke Stifte schneiden. Restlichen Sellerie in mundgerechte, sehr dünne Scheiben hobeln. Etwas Selleriegrün waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken und beiseitestellen.

**2** Die Selleriescheiben in reichlich heißem Rapsöl bei 170 °C in ca. 4 Minuten goldbraun frittieren, dann mit einer Schaumkelle herausheben. Die Selleriestifte 6–8 Minuten frittieren.

**3** Knollenselleriechips und -pommes jeweils auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und leicht salzen. Beides mit Selleriegrün bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Reichen Sie einen cremig-würzigen Dip aus 150 g Quark, 100 g Schmand sowie 5 EL gehackten frischen Kräutern Ihrer Wahl (z.B. Petersilie, Oregano, Thymian) dazu. Mit der abgeriebenen Schale und dem Saft von 1/2 Biozitrone bekommt der Dip eine frische Note. Mit 1–2 TL fein geriebenem frischem Meerrettich wird er hingegen etwas pikanter.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



### SELLERIESUPPE mit Jakobsmuscheln

*Vellutata di sedano rapa con capesante*

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
600 g Knollensellerie  
200 g mehligkochende Kartoffeln  
3 EL Rapsöl  
ca. 800 ml Gemüsebrühe  
8 Jakobsmuscheln  
8 Scheiben Frühstücksspeck  
2 Stiele Thymian  
100 g Sahne  
100 g Crème fraîche  
etwas frisch geriebene Muskatnuss  
4 TL Balsamicoessig  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch fein hacken. Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Alles in einem Topf in 2 EL heißem Öl andünsten. Mit Brühe ablöschen, salzen, pfeffern und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

**2** In der Zwischenzeit Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und mit je 1 Scheibe Speck umwickeln, dann im übrigen Öl in ca. 2 Minuten goldbraun braten. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Sahne und Crème fraîche unter die Suppe rühren. Diese aufkochen, pürrieren und ggf. etwas einkochen bzw. Brühe ergänzen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In Schalen füllen, je 2 Muscheln hineingeben. Suppe mit etwas Pfeffer übermahlen, mit Balsamico beträufeln, mit Thymian garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



# 3.

## VARIATION

Nicht nur für Vegetarier zu empfehlen: leckere Sellerieschnitzel

## SELLERIE-WALNUSS-SCHNITZEL mit Dip

*Fettine panate di sedano rapa e noci con salsa*

FÜR 4 PERSONEN

**1 kg Knollensellerie**  
**2 kleine Karotten**  
**1 Beet Gartenkresse**  
**350 g körniger Frischkäse**  
**1-2 TL Biozitronensaft**  
**60 g Walnusskerne**  
**120 g Vollkornsemmelbrösel**  
**2 Eier**  
**3 EL Milch**  
**5 EL gemahlene Mandeln**  
**2 EL Rapsöl**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Sellerie putzen, schälen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Selleriescheiben in kochendem Salzwasser in 6-8 Minuten bissfest garen, dann abgießen, abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen und abkühlen lassen.

**2** Inzwischen die Karotten putzen, schälen und grob raspeln. Die Kresse vom Beet schneiden, die Hälfte davon mit den Karotten unter den körnigen Frischkäse rühren. Diesen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

**3** Walnüsse hacken und mit den Semmelbröseln in einem tiefen Teller vermischen. Eier und Milch in einem tiefen Teller verquirlen, salzen und pfeffern. Die gemahlenen Mandeln in einen dritten Teller geben. Selleriescheiben salzen, pfeffern und in den Mandeln wenden, dann durch die Eiermilch ziehen und zuletzt in der Nussmischung wenden. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Schnitzel darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit der Kresse bestreuen und mit dem Dip servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

### WISSENSWERTES ÜBER KNOLLENSELLERIE

Die helle runde Knolle kennen viele vor allem als Bestandteil von Suppengrün. Auch das italienische Pendant „Soffritto“ kommt nicht ohne das würzig-intensive Gemüse aus und dient als Grundlage für Pastasößen, Fisch- und Fleischgerichte. Dabei kann Sellerie noch viel mehr: die enthaltenen ätherischen Öle wirken antibakteriell, beruhigen Nerven, Magen und Darm, gleichzeitig regen Bitterstoffe die Verdauung an und Kalium sowie Kalzium wirken entwässernd.

## LACHSGRATIN mit Knollensellerie

*Gratin di salmone e sedano rapa*

FÜR 4 PERSONEN

**300 g Knollensellerie**  
**300 g mehligkochende Kartoffeln**  
**2 EL kalte Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**  
**2 Schalotten**  
**2 Stiele Salbei**  
**200 ml Milch**  
**200 g Sahne**  
**600 g Lachsfilet (ohne Haut)**  
**etwas frisch geriebene Muskatnuss**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Sellerie schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in Salzwasser 5-10 Minuten vorgaren, abgießen und abtropfen lassen.

**2** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) mit Butter fetten. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und die Hälfte davon fein hacken. Die Milch mit der Sahne vermengen.

**3** Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, in die Form geben, salzen und pfeffern. Schalotten und die Sellerie-Kartoffel-Mischung darauf verteilen und die Milch-Sahne-Mischung darübergießen. Butter in Flöckchen auf der Oberfläche verteilen. Alles mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit dem gehackten Salbei bestreuen. Das Gratin im vorgeheizten Ofen in 30-35 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Das Gratin aus dem Ofen nehmen, mit den übrigen Salbeiblättern bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

# 4.

## VARIATION

Saftiger Fisch mit einer Haube aus Sellerie und Kartoffeln



# VORSCHAU



Freuen Sie sich auf folgende Themen:

## DEFTIGE PASTA

Nun ist die Zeit für leckere Seelenwärmer-Gerichte gekommen, die mit **Nudeln, Wintergemüse & Co.** alle am Tisch glücklich machen.



DIE NÄCHSTE  
AUSGABE LIEGT AB  
**2. NOV.**  
ÜBERALL FÜR SIE  
IM HANDEL



## Weihnachtszauber

Polieren Sie schon einmal das Silberbesteck und decken Sie den Tisch ein, jetzt wird es glanzvoll: Für das Festmenü haben wir uns viele **exquisite Speisen** überlegt. Mit unseren Tipps und Tricks verbringen Sie und Ihre Familie **garantiert eine entspannte und besinnliche Zeit**.



## PLÄTZCHEN

Altbewährte **Klassiker und Neues** aus **Bella Italia** ergeben eine schöne Mischung auf unserem üppig gefüllten Plätzchenteller. Greifen Sie zu!

## FEINE PRÄSENTE

Seien Sie gespannt auf unsere **kulinarischen Geschenkideen**, mit denen Sie Ihren Liebsten eine besondere Freude machen können.

Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern. | Fotos: © StockFood/Immediate Media/Olive (1); © StockFood/Cimbali, Walter (1) | Illustration: Anne Wässerstrahl (1); © StockFood/Hoersch, Julia (1); © StockFood/Cimbali, Walter (1) | Illustration: Anne Wässerstrahl (1)



Der liebevoll gestaltete Sylt Fräulein ...

# Wandkalender



2023



Jetzt bestellen unter: [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de) und auf

 [amazon.de](http://amazon.de)

# Backspass mit dem Thermomix®!



FÜR  
TM6/TM5®  
& TM31

## Brot backen

Mit Thermomix® so gut wie vom Bäcker

mein  
**ZauberTopf** mixt!

JETZT  
NUR  
**29,90 €**



Jetzt bestellen unter: [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de)

**amazon.de**

AUCH ÜBERALL  
IM BUCHHANDEL:

**bücher.de**

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

**Hugendubel**  
Dank Ihnen ist Kultur

**Mayersche.de**

**m**