

# Total Lecker

Nr. 09

ITALIEN



EXCLUSIVE



*GENIESSSEN*

*wie im  
Urlaub*





Klicken Sie sich durch:

FOOD  
kiss



## Die große Vielfalt an Rezept-Zeitschriften

Foodkiss



FOODkiss Liebes Land Ready Exclu...  
Essen & Trinken



FOODkiss Total Lecker Ready Exclu...  
Essen & Trinken



FOODkiss Liebes Land KOCHLÖFFE...  
Essen & Trinken



FOODkiss „Essen ist fertig“ Ready E...  
Essen & Trinken

# EDITORIAL

**Bella Italia lässt grüßen!** Eines der beliebtesten Urlaubs-länder der Deutschen ist natürlich das sonnenverwöhnte Italien. Schließlich lockt das Land mit dem Motto „La Dolce Vita“ (dt. „Das süße Leben“). Dazu gehören Gemütlichkeit, Geselligkeit – und gutes Essen natürlich! Klassiker wie Pizza und Pasta sind aus unserem täglichen Leben nicht wegzudenken. Aber die italienische Küche hat natürlich noch viel mehr zu bieten! In der aktuellen TOTAL LECKER-Ausgabe finden Sie unter anderem Rezepte für das herrliche Schmorgericht Ossobuco, aber auch Risottos, Gnocchis und Miesmuscheln.

Apropos Muscheln: Conchiglioni sind perfekt fürs Füllen und Überbacken geeignet. Unser Tipp für diese gefüllten Muschel-nudeln (S. 32) ist eine Ricotta-Spinatfüllung – herzhafte lecker. Holen Sie sich ein wenig italienisches Lebensgefühl nach Hause! Viel Spaß beim Nachkochen.

Herzliche Grüße

**Britta Dewi** (Chefredakteurin)



## IMPRESSUM

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:  
Klambt-Verlag  
GmbH & Co. KG  
Im Neudeck 1  
67346 Speyer

Geschäftsführung:  
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:  
Britta Dewi

Layout:  
Gudrun Merkel

Bildredaktion:  
Rachel Kaltenecker (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger  
Rezeptprüfung + Text:  
Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:  
FOODKISS:  
Head of Operation & Finance:  
Rachel Kaltenecker  
Head of Production & Creative:  
Britta Dewi

www.foodkiss.de  
Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:  
FOODKISS

Digitale Bildbearbeitung:  
Klambt PIXELCircus  
Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:  
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:  
Markus Klei (Ltg.)  
Tel. 06232/31 00

FOODkiss  
Total Lecker  
erscheint exklusiv bei READLY  
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten.  
Insbesondere dürfen Nachdruck,  
Aufnahme in Onlinedienste und  
Internet sowie Vervielfältigung  
auf Datenträger wie CD, DVD u.Ä.  
nur nach vorheriger schriftlicher  
Genehmigung des Verlags erfolgen.  
Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte  
Manuskripte, Fotos oder sonstige Unterlagen.



# INHALT

- 6 Antipastisalat aus dem Ofen**
- 8 Avocado-Crostini mit Basilikum**
- 8 Italienischer Nudel-Salat**
- 10 Rigatoni-Bolognese-Torte**
- 13 Herz-Pizzen**
- 13 Weiße Bohnen mit frittiertem Salbei**
- 14 Ossobuco alla Gremolata**
- 17 Kurkuma-Spaghetti mit Fenchel, Tomaten und Sardellen**
- 18 Ricotta-Quiches mit Rucola und getrockneten Tomaten**
- 21 Lasagne mit Hackfleisch**
- 21 Orecchiette mit Brokkoli**
- 22 Rote-Bete-Gnocchi in Walnussbutter**
- 25 Lauchzwiebel-Melonen-Risotto**
- 25 Mac-&-Cheese-Pizza**
- 26 Fusilli mit Garnelen an Spinat-Trüffelpilz-Sauce**
- 26 Polenta-Wirsing-Auflauf**
- 29 Pappardelle mit Möhren**
- 30 Miesmuscheln in Weißwein-Fenchel-Sud**
- 32 Gefüllte Muschelnudeln**
- 35 Puten-Piccata mit Tomatensalsa**
- 35 Panna Cotta mit Himbeeren**
- 36 Kerbel-Limette-Risotto mit Möhre**
- 38 Involtni mit Parmaschinken-Mozzarella-Füllung**





9



13



26



38



35



17



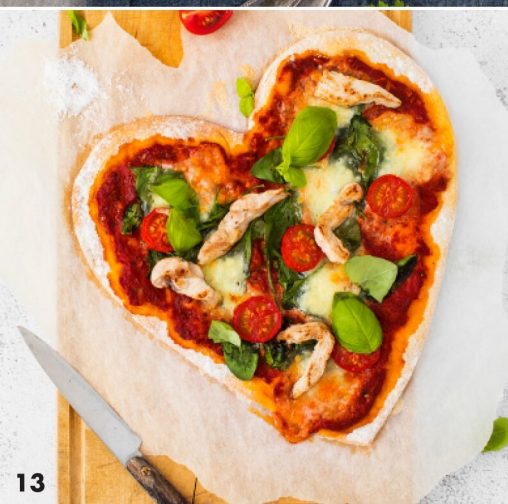
36



21



18



13



22



30



# Antipastisalat aus dem Ofen

Für 4 Personen

1 kg gemischtes Sommergemüse  
(Aubergine, Zucchini, Paprikaschoten,  
grüner Spargel, Champignons oder  
kleine Kräuterseitlinge)  
200 g bunte Datteltomaten  
2 kleine rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen, 2 Zweige Rosmarin  
4 Zweige Thymian, 5 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, 4 EL Crema di Balsamico  
zum Beträufeln

**1** Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Gemüse putzen und waschen. Aubergine und Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika entkernen, in Stücke schneiden, Spargelstangen quer halbieren. Pilze halbieren oder vierteln. Die Tomaten längs halbieren.

**2** Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen.

**3** Das vorbereitete Gemüse auf zwei leicht geölten Backblechen verteilen, mit den Kräutern bestreuen und das restliche Olivenöl darüberträufeln. Im Backofen ca. 30 Min. garen.

**4** Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben nur kurz oder ganz abkühlen lassen. Grillgemüse auf Teller verteilen und nach Belieben mit der Balsamico-Essig-Creme beträufeln. Dazu passt zum Beispiel frisches Baguette.

## IDEE

Fröhlich bunt ist der lauwarme Antipastisalat ein Hit für jedes Buffet. Sehr gut passt der mediterrane Gemüsemix zu Steak, Geflügel oder Grillkäse.



*Toscana-Feeling in der heimischen Küche*





## INFO

Die Avocado-Sorte „Fuerte“ hat einen angenehm mildes, buttriges Aroma, die Sorte „Hass“ schmeckt dagegen etwas intensiver und leicht nussig.





## Avocado-Crostini mit Basilikum

Für 12 Stück

2 Frühlingszwiebeln  
3–4 Stiele Basilikum  
1 kleine reife Avocado  
100 g Ricotta  
2 TL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, Paprika- oder Chiliflocken  
½ Baguette (ca. 125 g)  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 TL rote Pfefferbeeren

**1** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Die Hälften schälen und ein Viertel beiseitelegen. Das übrige Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Mit Ricotta und dem Zitronensaft mit einer Gabel fein zerdrücken, Frühlingszwiebeln und Basilikum untermengen und die Creme mit Salz, Pfeffer und den Paprika- oder Chiliflocken würzen.

**2** Baguette leicht schräg in 12 dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin pro Seite 1–2 Min. knusprig rösten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen, halbieren und die Crostini damit jeweils auf einer Seite kräftig einreiben.

**3** Die Avocadocreme auf den Crostini verteilen. Vom übrigen Avocadostück mit einem Sparschäler feine Scheiben direkt über die Crostini hobeln. Mit Pfefferbeeren bestreut servieren.



## Italienischer Nudel-Salat

Für 4 Portionen

200 g kurze Nudeln (z.B. Penne)  
300 g Erbsen (TK), 1 Zucchini  
4 EL Olivenöl, 300 g Kirschtomaten  
2 Gemüsepaprikaschoten  
100 g gemischte grüne und schwarze Oliven (ohne Stein)  
100 ml roter Traubensaft  
1 TL geröstetes Sesamöl, 3 EL heller Balsamicoessig, 1 TL mittelscharfer Senf  
1 TL Honig, Salz, Pfeffer aus der Mühle

**1** Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Erbsen in der Hälfte der Garzeit ins Kochwasser

geben, zusammen in ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.

**2** Zucchini waschen, die Enden abschneiden, die Zucchini würfeln und in 1 EL heißem Olivenöl ca. 5 Min. braten. Die Tomaten waschen und vierteln. Paprikaschoten halbieren, Kerne und Stege entfernen, Fruchtfleisch waschen. Paprika in mundgerechte Stücke und die Oliven in Scheiben schneiden.

**3** Für das Dressing Traubensaft, das übrige Olivenöl, Sesamöl, Essig, Senf und Honig zusammen aufmixen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Die Nudeln, das Gemüse und Oliven mit dem Dressing vermischen.



# Rigatoni-Bolognese-Torte

Für 6 Personen

500 g Rigatoni  
Salz  
1 Möhre  
100 g Knollensellerie  
1 EL Olivenöl  
400 g gemischtes Hackfleisch  
1 EL Tomatenmark  
1 Schuss Rotwein  
100 ml Fleischbrühe  
400 g gehackte Tomaten  
(aus der Dose)  
50 g geriebener Parmesan  
Pfeffer aus der Mühle  
200 g geriebener Mozzarella  
Außerdem: Fett für die Form

**1** Die Rigatoni in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen. Auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten.

**2** Möhre und Knollensellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin unter Rühren krümelig braten. Tomatenmark untermischen und kurz anrösten. Mit Rotwein ablöschen. Die Brühe, die Tomaten und die Gemüsegewürfel dazugeben und die Sauce bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln lassen. Zuletzt den Parmesan unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Die Rigatoni aufrecht nebeneinander in eine gefettete Springform (28 cm Ø) stellen und die Sauce darübergeben. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 15 Min. garen. Herausnehmen, mit dem Mozzarella bestreuen und weitere 20 Min. überbacken.

**4** Rigatonitorte aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, dann aus der Form lösen und in Stücke schneiden. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.







## *ITALIENS wichtigste Zutaten*

### ✦ SONNENGEKÜSSTE TOMATE:

Zu den Klassikern Italiens gehören die nach ihrer länglichen Form benannten Flaschentomaten: wenig Saft, viel Fruchtfleisch und intensives Aroma machen sie perfekt für Saucen. Die bekannteste Flaschentomate ist die San-Marzano, die oft zu Tomatenmark verarbeitet wird. Für Salate verwendet man Kirsch- oder Ochsenerztomaten.

### ✦ ZITRONE, DAS „GOLD DES

**SÜDENS:** Sie dient zum Verfeinern vom Salat bis zum Desserts oder als Essigersatz. Italiens Hauptanbaugebiete sind Sizilien und die Amalfiküste. Qualitätsmerkmale der Zitrone sind eine dünne Schale, wenig Kerne und hoher Saftgehalt. Tipp: Beim Einkauf wiegen. Kleine schwere Zitronen haben mehr Saft als größere, aber leichtere Früchte.

### ✦ UNENTBEHRLICHES OLIVENÖL:

Für kalte Speisen ist das hochwertige „Native Olivenöl extra“ zu empfehlen. Kalt gepresst und schonend hergestellt enthält es viel Vitamin E, einfach ungesättigte Fettsäuren, gesunde Scharf- und Bitterstoffe. Erhitzen kann man es bis 180°C, zum Braten und Frittieren ist auch raffiniertes Olivenöl (bis 220° erhitzbar) geeignet.

### ✦ MOZZARELLA AUS BÜFFEL-

**MILCH:** Sein höherer Fettgehalt macht ihn weicher und cremiger als die Variante aus Kuhmilch. Außerdem hat Büffelmilchmozzarella ein fein-säuerliches Aroma.







# Herzpizzen

Für 2 Stück

## FÜR DEN TEIG:

250 g Mehl  
½ TL Salz  
1 TL Trockenhefe  
2 EL Olivenöl  
Mehl für die Arbeitsfläche

## FÜR DEN BELAG:

1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
125 g passierte Tomaten  
Oregano, Thymian (getrocknet)  
Salz, Pfeffer, Zucker  
1 Handvoll Babyspinatblätter  
6 Cocktailtomaten  
125 g Mini-Mozzarella-Kugeln  
1 kleines Putenschnitzel  
1 EL Öl  
Basilikumblätter

**1** Für den Teig alle Zutaten zusammen mit 150–200 ml lauwarmem Wasser in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.

**2** Für den Belag Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und im Olivenöl andünsten. Passierte Tomaten dazugeben und mit Kräutern, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Beiseitestellen.

**3** Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren, Mozzarella abtropfen lassen.

**4** Teig halbieren und auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, etwas ausrollen und von Hand zu 2 großen Herzen ziehen. Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen. Mit Tomatensauce bestreichen und Spinat, Tomaten und Mozzarella darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft 12–15 Min. backen.

**5** Putenschnitzel in Streifen schneiden und im Öl rundum scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Putenstreifen auf der fertigen Pizza verteilen und mit Basilikum garniert servieren.



## Weißer Bohnen mit frittiertem Salbei

Für 4 Portionen

300 g getrocknete weiße Bohnen (Cannellini)  
etwa 1,2 l Gemüsebrühe  
3–4 Zweige Salbei, Olivenöl zum Frittieren, 4–5 Knoblauchzehen  
1 kleine Dose stückige Tomaten (400 g)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

**1** Bohnen in Wasser 12 Std. einweichen lassen. Abgießen, mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen lassen und in ca. 1 Std. 30 Min. weich kochen. Die Bohnen durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2** Salbei waschen, die Blätter abzupfen und trocken tupfen. In einem Töpfchen 1 cm hoch Olivenöl erhitzen. Darin die Salbeiblätter portionsweise ca. 20 Sek. frittieren und zum Abtropfen auf Küchenpapier geben.

**3** Knoblauch schälen und fein hacken. 4 EL von dem Salbei-Frittieröl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin kurz anbraten. Bohnen und Tomaten dazugeben und 15 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt schmoren lassen, gelegentlich umrühren. Die Bohnen mit Salz und reichlich schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen. In tiefe Teller verteilen und mit dem frittierten Salbei garnieren.



# Ossobuco alla Gremolata

Für 4 Portionen

1 große Gemüsezwiebel  
2 Möhren  
150 g Staudensellerie  
3 kleine Knoblauchzehen  
4 Kalbshaxenscheiben (je ca. 3 cm dick; 1,2-1,4 kg)  
8 EL Öl, Salz, Pfeffer  
½ TL getrockneter Thymian  
200 ml Weißwein  
1 große Dose geschälte Tomaten (800 g)  
300 ml Kalbsfond  
1 Bio-Zitrone  
½ Bund Petersilie

**1** Zwiebel schälen, Möhren putzen und schälen. Den Staudensellerie putzen, waschen. Alles würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Beinscheiben mehrfach am Rand leicht einschneiden, damit das Fleisch sich beim Garen nicht aufwölbt.

**2** Backofen auf 150°C vorheizen. In einem Bräter 3–4 EL Öl erhitzen, darin die Fleischstücke bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Min. rundum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Das restliche Öl im Bräter erhitzen und darin Zwiebel, Möhren, Sellerie und den Knoblauch 3–4 Min. unter Rühren braten. Thymian dazugeben, dann mit dem Wein ablöschen und etwas einkochen lassen.

**3** Fleisch, Tomaten samt Saft und Fond dazugeben. Zugedeckt im Ofen auf der 2. Schiene von unten 1 Std. 20 Min. garen, dabei das Fleisch einmal wenden. Dann die Kalbshaxenscheiben weitere 20–30 Min. offen garen.

**4** Für die Gremolata die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter fein hacken. Den restlichen Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Zitronenschale, Petersilie und Knoblauch mischen.

**5** Die Kalbshaxenscheiben aus dem Ofen nehmen, mit etwas Gremolata bestreuen und servieren. Die restliche Gremolata dazu servieren. Dazu passen z.B. Bandnudeln oder Polenta.

## INFO

Ossobuco bedeutet „Knochen mit Loch“, benannt nach dem Hohlknochen der Kalbshaxe. Zu dem traditionellen Schmorgericht wird in Italien oft Risotto serviert.







# *PASTA richtig zubereiten*

## ❖ AL DENTE MUSS ES SEIN:

Die Garzeit für ein bissfestes Ergebnis steht auf der Nudelpackung. Zur Sicherheit schon 1–2 Min. eher prüfen, dass die Pasta nicht verkocht. Italienische Faustregel: 1 Liter Wasser auf 100 Gramm Nudeln, plus 10 Gramm Salz.

## ❖ ÖL UND ABSCHRECKEN?

**BITTE NICHT!** Zwar kleben die Nudeln nicht, wenn ein Schuss Öl im Kochwasser ist, aber der Fettfilm um die Nudeln verhindert nun auch, dass die Sauce gut haftet. Diesen Effekt hat auch das Abschrecken mit kaltem Wasser: Es spült die Stärke, die sonst für die Verbindung mit dem Sugo, der Sauce, sorgt, weg und lässt die Nudeln auskühlen.

## ❖ DER TIPP MIT DER SAUCE:

Italiener schwören darauf, die fertig gegarten Nudeln direkt nach dem Abgießen in die Sauce zu geben. So verhindert man ein Zusammenkleben und kann zudem besser sicherstellen, dass das Verhältnis von Pasta und Sauce ausgeglichen ist – „ertrinken“ sollen die Nudeln im Sugo auf keinen Fall!

## ❖ GEHEIMZUTAT FÜR EIN

**CREMIGES SUGO:** Haben die Nudeln die Hälfte ihrer Garzeit erreicht, einfach ein paar Esslöffel Nudelwasser entnehmen und beiseitestellen. Wird das stärkehaltige Wasser zum Schluss in die Sauce gegeben, wird die noch sämiger und schmackhafter.







## *Kurkuma-Spaghetti mit Fenchel und Sardellen*

Für 4 Portionen

8 Sardellenfilets  
2 vollreife Fleischtomaten  
4 Knoblauchzehen  
1 Fenchelknolle  
3 Stiele Basilikum  
4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
500 g Spaghetti  
1 TL gemahlene Kurkuma  
8 Kapernäpfel (aus dem Glas)  
Außerdem: ca. 75 ml Öl zum Frittieren

**1** Die Sardellenfilets in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Fenchel waschen, längs halbieren und quer in Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

**2** Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin den Fenchel leicht braun braten. Die Sardellen und Tomaten dazugeben und so lange garen, bis die Flüssigkeit fast eingekocht ist. Basilikum untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser mit Kurkuma bissfest garen. Inzwischen in einem kleinen Topf das Öl erhitzen und die abgetropften und trocken getupften Kapernäpfel darin kurz frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4** Die Sauce auf Teller geben und die Kurkuma-Spaghetti daraufgeben. Die Pasta mit den frittierten Kapernäpfeln garnieren und servieren.



# Ricotta-Quiches mit Rucola und getrockneten Tomaten

Für 4 Stück (ca. 12 cm Ø)

350 g Weizenmehl (Type 550), Salz

60 g kalte Butter

200 g Rucola

50 g getrocknete Tomaten

150 g Ricotta

100 g Sahne

2 Eier (M)

1 Knoblauchzehe

70 g geriebener Parmesan

Cayennepfeffer

Außerdem:

Butter und Mehl für die Formen

Mehl für die Arbeitsfläche

**1** Für den Teig das Mehl und ½ TL Salz in eine Schüssel geben. Die Butter in Stückchen und 120 ml kaltes Wasser dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts kurz vermischen, dann von Hand zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. kühl stellen.

**2** Inzwischen Rucola waschen, trocken tupfen und verlesen. Tomaten in feine Streifen schneiden. Für den Guss Ricotta und Sahne mit den Eiern glatt rühren. Knoblauch abziehen, dazupressen. Parmesan dazugeben. Gut verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

**3** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Vier kleine Quicheformen mit ein wenig Butter fetten und mit Mehl ausstäuben. Teig vierteln und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund, etwas größer als die Formen ausrollen. Den Teig in die Formen legen und einen kleinen Rand hochziehen. Die Teigböden mehrfach mit einer Gabel einstechen.

**4** Rucola und Tomatenstreifen auf den Teigböden verteilen, den Guss darübergießen und die Quiches dann im Ofen in der unteren Hälfte 30 Min. backen. Herausnehmen und zum Servieren nach Belieben mit Rucolablättern garnieren.

## TIPP

Weist Ricotta an einigen Stellen eine gelbliche Färbung auf, ist er nicht mehr frisch. Gekühlt ist die Frischkäsevariante ca. 1 Woche lang haltbar.











## Lasagne mit Hackfleisch

Für 4 Portionen

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Möhre  
1 Stange Staudensellerie, 6 EL Olivenöl  
400 g Rinderhackfleisch, 2 EL Tomatenmark, 1 Peperoncino, 1 Dose stückige Tomaten (400 g), Salz, Pfeffer  
3 Strauchtomaten, 1 Bund Basilikum  
250 g Mozzarella, ca. 200 g Lasagneblätter (ohne Vorkochen), 30 g Parmesan  
Außerdem: Olivenöl für die Form

**1** Zwiebel und Knoblauch abziehen fein schneiden. Die Möhre schälen und grob raspeln. Den Sellerie putzen, waschen und klein würfeln.

**2** In einer Schmorpfanne 2 EL Öl erhitzen. Hackfleisch darin krümelig braten. Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark dazugeben, 2 Min. mitbraten. Möhre und Sellerie unterrühren, Peperoncino dazukrümeln, 1 Min. mitbraten. Die Dosentomaten unterrühren, aufkochen, 10 Min. einkochen lassen, dabei gelegentlich umrühren, salzen, pfeffern.

**3** Strauchtomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter kleiner zupfen. Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden.

**4** Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine ofenfeste Form (20 x 30 cm) einölen, mit Lasagneblättern auslegen. Die Hälfte des Basilikums unter die Hackfleischsauce rühren, ein Drittel davon auf den Nudeln verteilen. Nudeln und Hackfleischsauce einschichten, bis alles aufgebraucht ist, mit Nudelblättern abschließen. Darauf die Tomatenscheiben legen, salzen und pfeffern. Mozzarella daraufgeben, den Parmesan reiben und aufstreuen, das übrige Öl (4 EL) darüber sprengeln.

**5** Die Lasagne im Ofen ca. 30 Min. backen, bis der Käse geschmolzen und die Oberfläche gebräunt ist. Vor dem Portionieren 5 Min. ruhen lassen. Mit Basilikum garnieren.



## Orecchiette mit Brokkoli

Für 4 Portionen

600 g wilder Brokkoli (ersatzweise: normaler Brokkoli), Eiswürfel  
Salz, 400 g Orecchiette (ohrmuschelförmige Nudeln)

4 Knoblauchzehen

6 Sardellenfilets

6 EL Olivenöl

1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale  
Pfeffer

**1** Brokkoli putzen, waschen, zerteilen. In einer Schüssel kaltes Wasser mit Eiswürfeln bereitstellen. In einem Topf Wasser aufkochen lassen, kräftig salzen und den Brokkoli darin 2 Min. blanchieren. Alles mit einem Schaumlöffel herausheben und sofort in Eiswasser abschrecken, damit das Gemüse seine

schöne grüne Farbe behält. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2** In einem Topf Wasser aufkochen und kräftig salzen, darin die Orecchiette gemäß Packungsangabe in ca. 10 Min. bissfest garen.

**3** Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und ebenfalls fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Brokkoli mit Knoblauch und Sardellenfilets darin 2–3 Min. andünsten. Etwas Nudelkochwasser (4–5 EL) dazugeben und durchschwenken lassen. Gemüse mit etwas abgeriebener Zitronenschale, (wenig) Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**4** Nudeln in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und mit dem Gemüse mischen und servieren.



# Rote Beete- Gnocchi in Walnussbutter

Für 4 Portionen

400 g Rote Bete, 50 g geriebener Parmesan, 300 g Ricotta, 1 Ei (Größe S) Salz, Pfeffer, 165 g Mehl, 40 g Walnusskerne, 75 g Butter, 1 Handvoll gemischte Kräuter (z.B. Dill, Schnittlauch, Gartenkresse), 40 g Bergkäse

**1** Rote Bete waschen, ungeschält in eine Auflaufform setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 1 Std. garen. Herausnehmen, 30 Min. abkühlen lassen, dann die weiche Haut abziehen.

**2** Parmesan, Ricotta, Ei, 1 ½ TL Salz und Pfeffer verrühren. 150 g Rote Bete fein reiben, unter die Ricottamasse rühren. 125 g Mehl einarbeiten.

**3** Restliches Mehl (4 EL) in eine Schale geben. Mit einem Teelöffel eine kleine Nocke Rote-Bete-Masse abnehmen, ins Mehl geben, abschütteln und mit den Händen rund formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einer Gabel ein Rillenmuster eindrücken. Rest der Rote-Bete-Masse ebenso verarbeiten. Zügig arbeiten: Wird die Masse zu klebrig, ist sie schwer zu formen.

**4** Gnocchi portionsweise in kochendes Salzwasser geben. Sobald sie aufsteigen, Topf vom Herd nehmen, Gnocchi noch 1–2 Min. ziehen lassen, bis alle oben schwimmen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, gut abtropfen lassen. Restliche Gnocchi ebenso garen.

**5** Restliche Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Butter dazugeben, erhitzen und einmal aufschäumen lassen. Rote-Bete-Würfel und Gnocchi behutsam mit Walnussbutter mischen, alles 3–4 Min. erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6** Kräuter waschen, trocknen, hacken, Käse grob reiben. Gnocchi mit Walnussbutter auf Teller verteilen und mit Kräutern und Käse bestreuen.







## TIPPS vom Italiener

❖ **FINGER WEG VOM NUDEL-HOLZ:** Wird Pizzateig mit dem Nudelholz ausgerollt, entweicht die Luft komplett aus dem Teig. So entstehen oft zähe, dicke Krusten. Besser ist Handarbeit: Den Teigklumpen mit den Fingerspitzen flach drücken, dabei von der Mitte nach außen arbeiten und die Luft im Teig an den Rand drücken. Teig gelegentlich wenden.

❖ **GNOCCHI AUFWÄRMEN UND AUFBEWAHREN:** Wer zu viele Gnocchi gekocht hat, kann sie innerhalb von 3–4 Tagen prima aufwärmen. Am besten in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten oder schonen im Dampfgarer erwärmen. 1–2 Monate aufbewahren kann man sie im Tiefkühlfach. Beim Einfrieren ohne Sauce ein paar Tropfen Olivenöl beimischen, damit sie nicht verkleben.

❖ **DAS EINZIG WAHRE SALAT-DRESSING:** In der italienischen Küche sind die Zutaten der Star, auch beim Salat! Darum muss die Salatsauce dezent sein: Statt Joghurt- oder Mayonnaise-Dressing gibt's einen Mix aus Olivenöl und Weinessig (gern mit einem Schuss Zitronensaft), der den Eigengeschmack betont, nicht übertüncht.

❖ **TYPISCHER RISOTTO-REIS:** Fürs Risotto muss der Reis weich und sämig kochen. Körniger Langkornreis ist nicht geeignet. Darum greift man zu stärkehaltigem Mittelkornreis wie dem Arborio-Reis.







## Lauchzwiebel-Melonen-Risotto

Für 4 Portionen

6 Lauchzwiebeln  
1,2 l Gemüsebrühe  
4 EL Olivenöl  
300 g Risottoreis (z. B. Arborio oder Carnaroli)  
200 ml trockener Weißwein  
80 g Butter  
Salz, Pfeffer  
½ reife Galia-Melone  
5–6 Scheiben Serranoschinken (ohne Fettrand, ca. 60 g)

**1** Lauchzwiebeln putzen, waschen und das Grün abschneiden. Weiße Zwiebelchen fein hacken. Das Grün schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Brühe erhitzen.

**2** Öl in einem Topf erhitzen, darin die weißen Lauchzwiebeln 1 Min. andünsten. Reis hinzufügen und 1 Min. unter Rühren mitbraten. Wein angießen und vollständig einkochen lassen. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, immer wieder eine Kelle heiße Brühe dazugeben und regelmäßig umrühren.

**3** In einer Pfanne 20 g Butter schmelzen und das Lauchzwiebelgrün darin 2 Min. andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Melonenfruchtfleisch würfeln oder nach Belieben Kugeln ausstechen. Schinken in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten knusprig rösten. Auf Küchenpapier abkühlen lassen.

**4** Wenn der Reis nach 22–24 Min. gar, aber noch bissfest ist, noch ½ Kelle Brühe und die übrige Butter unterrühren. Das Lauchzwiebelgrün und die Melone unterheben und den Risotto zugedeckt 3 Min. nachziehen lassen.

**5** Risotto auf Tellern anrichten und den Schinken darauf verteilen.



## Mac-&-Cheese-Pizza

Für 4 Portionen

100 g kurze Makkaroni, Salz  
1 Pck. Pizzateig (400 g; Fertigprodukt, aus der Kühltheke)  
1 EL Butter  
1 EL Mehl  
100 ml Milch  
120 g geriebener Pizzakäse  
Paprikapulver, edelsüß und rosenschärf  
Pfeffer aus der Mühle  
1 kleines Bund Petersilie  
100 g Kirschtomaten  
80 g Salami (am Stück)

**1** Makkaroni nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Pizzateig ent-

rollen, 8 Kreise ausstechen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, im Ofen ca. 3 Min. vorbacken.

**2** Butter zerlassen, das Mehl einrühren und anschwitzen. Die Milch und den geriebenen Käse zufügen, aufkochen und die Sauce mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen, dann fein hacken. Die Nudeln und die Hälfte der Petersilienblätter mit der Sauce vermischen.

**3** Nudelmischung auf die Pizzaböden geben. Die Tomaten waschen, mit der Salami in dünne Scheiben schneiden und auf den Pizzen verteilen. Weitere ca. 10 Min. backen. Zum Servieren mit der restlichen Petersilie garnieren.





## Fusilli mit Garnelen an Spinat-Trüffelkäse-Sauce

Für 4 Portionen

300 g Garnelen (küchenfertig; geschält)  
2 EL Olivenöl  
Fleur de Sel  
400 g Fusilli, Salz  
300 g TK-Blattspinat (aufgetaut)  
250 g Sahne  
80 g Trüffel-Schnittkäse (am Stück)  
Cayennepfeffer  
ein wenig Zitronensaft

**1** Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin rundum

bei starker Hitze anbraten. Mit Fleur de Sel würzen und aus der Pfanne nehmen.

**2** Fusilli in reichlich kochendem Salzwasser gemäß der Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

**3** Den Spinat gut ausdrücken und grob hacken. Sahne in einer weiten hohen Pfanne erhitzen, Käse in kleine Würfel schneiden und bei schwacher Hitze unter Rühren in der Sahne schmelzen. Abgetropfte Fusilli, Spinat und Garnelen untermischen, heiß werden lassen und mit Fleur de Sel, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

## Polenta-Wirsing Auflauf

Für 4 Portionen

Salz, 200 g Polenta (Maisgrieß)  
300 g Bergkäse (am Stück)  
40 g Butter, Pfeffer  
1 kleiner Wirsing (ca. 500 g)  
1 Handvoll Thymian oder Majoran  
200 g Sahne, 1 Ei  
Außerdem: Fett für die Form

**1** Salzwasser ( $\frac{3}{4}$  l) in einem Topf aufkochen. Die Polenta unter Rühren ins heiße Salzwasser einrieseln lassen und bei schwacher Hitze 10–15 Min. garen.

**2** Käse entrinden, ca. 100 g davon auf einer Gemüseribe raspeln. 2 EL Butter in Stückchen schneiden und mit dem Käse unter die Polenta rühren. Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken, gut 1 cm dick in eine Auflaufform streichen, abkühlen und fest werden lassen.

**3** Die äußeren Blätter des Wirsings entfernen, den Wirsing vierteln und den harten Strunk heraus schneiden. Die Viertel in Streifen schneiden. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und den Wirsing darin etwa 5 Min. bissfest blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**4** Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Unter den Wirsing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne mit Ei verquirlen, unter den Wirsing heben.

**5** Den Backofen auf 200 °C vorheizen und eine ofenfeste Form einfetten. Die Polenta in gleichmäßige dicke Streifen schneiden und dachziegelförmig abwechselnd mit dem Wirsing in die Form schichten. Den restlichen Käse raspeln und darauf verteilen. Die übrige Butter in Stückchen daraufsetzen. Das Gratin im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 40 Min. backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.



# IDEE

Kross und lecker ist gebratene Polenta: Maisgrieß auskühlen lassen, viereckig zuschneiden. Die Schnitten in etwas heißem Öl kurz von beiden Seiten anbraten.









# Pappardelle mit Möhren

Für 4 Portionen

300 g Möhren  
2–3 Schalotten  
1 Bio-Orange  
40 g Rosinen  
2 EL Butter  
400 g Pappardelle (breite Bandnudeln)  
Salz, 2–3 Stiele Zitronenmelisse  
100 g Mascarpone  
1/3 TL Kardamom (gemahlen)  
Cayennepfeffer

**1** Die Möhren schälen und in Streifen hobeln. Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und mit einem Zestenreißer feine Späne von der Orangenschale abziehen. Anschließend den Saft der Orange auspressen. In den Orangensaft die Rosinen einlegen.

**2** Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen und dann die Schalotten darin glasig anbraten. Nun die Möhren dazugeben und unter Rühren 2–3 Min. dünsten.

**3** Gleichzeitig in einem großen Topf die Pappardelle in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung in ca. 5 Min. bissfest garen.

**4** Die Zitronenmelisse hacken, den Orangensaft samt Rosinen, Orangenschale, Mascarpone und Kardamom zu den Möhren geben und alles 3–4 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und mit der Möhrensauce mischen. Mit Zitronenmelisse bestreut servieren.

## INFO

Mascarpone nimmt gern Fremdgerüche an, darum immer gut verschließen. Am besten nur verarbeitet einfrieren, er wird sonst bröckelig beim Auftauen.



## Miesmuscheln in Weißwein- Fenchel-Sud

Für 4 Portionen

2,5 kg frische Miesmuscheln

2 Stangen Lauch

6 Schalotten

2 Fenchelknollen (mit Grün)

40 g Butter

Salz, Pfeffer

1 Prise Safranfäden

400 ml trockener Weißwein

1 cl Sambucca (oder ein anderer  
Anisschnaps) nach Belieben

**1** Muscheln gründlich unter fließendem kaltem Wasser abbürsten und dabei alle offenen und beschädigten Muscheln aussortieren. Die „Bärte“ mit einem Messer abschneiden und die Muscheln im Sieb abtropfen lassen.

**2** Lauch putzen, waschen und das helle Grün in feine Ringe schneiden (den Rest anderweitig verwenden). Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Fenchel putzen und waschen. Das Grün beiseitelegen, Strunk herausschneiden und Fenchel in feine Streifen schneiden.

**3** Die Butter in einem sehr großen Topf erhitzen und das Gemüse kurz darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Safranfäden und den Wein dazugeben und alles aufkochen.

**4** Muscheln zum Gemüse in den Topf geben und zugedeckt bei starker Hitze 8–10 Min. dünsten. Dabei den Topf immer wieder schwenken, bis die Muscheln geöffnet sind. Muscheln, die sich beim Kochen nicht geöffnet haben, im Restmüll entsorgen.

**5** Den Sud mit Salz und nach Belieben mit Sambuca abschmecken. Die Muscheln mit dem gehackten Fenchelgrün bestreuen und mit Weißbrot anrichten.







## *WISSEN für die Italienreise*

### ❖ KLIMA UND BESTE REISEZEIT

Vorrangig herrscht Mittelmeerklima mit warmen bis heißen Sommern und milden Wintern. In Alpennähe lockt ein Skiurlaub im Winter. Ansonsten sind Frühling und Herbst sehr empfehlenswert für eine Italienreise. In den Sommermonaten wird es teilweise sehr heiß, im August sind die Städte recht überlaufen.

### ❖ ÖFFNUNGSZEITEN MIT

**SIESTA:** In Deutschland sind durchgängig geöffnete Läden üblich. So manch einer ist also sicher über eine über Mittagspausen im italienischen Einzelhandel überrascht. Öffnungszeiten sind von Montag bis Samstag von 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr, und nachmittags von 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr. Große Einkaufszentren haben durchgängig geöffnet.

### ❖ PRIMO UND SECONDO

**PIATTO:** Der Hauptgang kommt in Italien oft getrennt auf den Tisch. Als "Primo Piatto" werden Pasta, Gnocchi, Risotto oder Lasagne gereicht. Damit ist klar: Pasta ist in für den Italiener mehr als nur eine Beilage! Anschließend folgt der "Secondo Piatto", zu dem z.B. Fleisch oder Fisch serviert werden.

❖ **TRINKGELD-KULTUR:** Viele Restaurants erheben eine Gebühr für Gedeck und Brot. Dieses "Coperto" kommt dem Trinkgeld gleich. Sehr guten Service aber gern mit 1–2 Euro extra belohnen. Ohne Coperto sind 10–15 Prozent vom Rechnungsbetrag angemessen.



# Gefüllte Muschelnudeln

Für 4 Portionen

600 g TK-Blattspinat  
120 g große Muschelnudeln  
(Conchiglioni), Salz  
1 Knoblauchzehe  
400 g geschälte Tomaten (aus der Dose)  
Zucker  
50 g Pinienkerne  
1 Zwiebel  
1 Bio-Zitrone  
300 g Ricotta, Pfeffer  
100 g geriebener Gratinkäse

**1** Spinat auftauen lassen. Die Muschelnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

**2** Die Knoblauchzehe schälen und mit den Dosentomaten samt der Flüssigkeit, Salz und 1 Prise Zucker aufkochen. Ca. 5 Min. kochen lassen, dann mit dem Stabmixer fein pürieren.

**3** Backofen auf 200°C vorheizen. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten und beiseitestellen. Den aufgetauten Spinat mit den Händen gut ausdrücken und

anschließend grob hacken. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Zitrone waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Spinat, Zwiebelwürfel, geröstete Pinienkerne und Ricotta verrühren. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken. Die Spinatfüllung in die abgetropften Muschelnudeln füllen.

**4** Tomatensauce in eine ofenfeste Form geben und die gefüllten Muschelnudeln hineinsetzen. Mit dem Gratinkäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. goldgelb überbacken.

## TIPP

Kein Spinat zur Hand?  
Kein Problem! Man kann  
die Füllung auch prima mit  
Mangold oder Kohl für  
die Füllung zubereiten.  
Auch eine Pilzfüllung  
schmeckt toll.



Einfaches Rezept, das auch Kindern schmeckt









## Puten-Piccata mit Tomatensalsa

Für 4 Portionen

3 Tomaten  
½ Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Basilikum  
1 EL weißer Balsamicoessig  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 Eier (M)  
2 EL Mehl, 3 EL Butterschmalz  
4 Putenschnitzel (à ca. 125 g)  
½ Zitrone

**1** Für die Tomatensalsa die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Tomaten mit Zwiebel, Knoblauch, der Hälfte des Basilikums, Essig und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Eier trennen. Das restliche Basilikum und die Eigelbe verrühren. Eiweiße mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen und unter das Eigelb mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Mehl auf einen Teller geben und das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, dann durch die Eimasse ziehen. In der Pfanne im heißen Butterschmalz bei mittlerer Hitze unter Wenden auf beiden Seiten ca. 10 Min. braun braten.

**4** Zitrone in Schnitze schneiden. Piccata mit Tomatensalsa und Zitronenschnitzen servieren. Dazu passen Spaghetti oder geröstetes Weißbrot und ein Salat.



## Panna Cotta mit Himbeeren

Für 4 Portionen

3 Blatt Gelatine  
Mark von 1 Vanilleschote  
100 ml Milch  
400 g Sahne  
50 g Puderzucker  
250 g Himbeeren  
1 EL Zucker  
Zitronensaft

**1** Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Das Vanillemark mit Milch, Sahne und Puderzucker in einem Topf aufkochen, dann beiseitestellen und 30 Min. ziehen lassen.

**2** Die Gelatine ausdrücken und in der heißen Sahne auflösen. Kühl stellen. Sobald die Creme zu gelieren anfängt in vier kalt ausgespülte Portionsförmchen füllen und kühl stellen.

**3** Panna cotta zum Servieren aus den Förmchen stürzen und mit Himbeeren garnieren. Alternativ für eine Variante mit Himbeersauce die eine Hälfte der Himbeeren mit Zucker und 1 Spritzer Zitronensaft mit dem Stabmixer fein pürieren, restliche Beeren untermischen und die Panna cotta mit Himbeersauce beträufeln. Zum Garnieren der Panna Cotta nach Belieben Zitronenmelisseblättchen verwenden.



# Kerbel-Limetten-Risotto mit Möhre

Für 4 Portionen

2 Knoblauchzehen  
300 g Möhren  
1 Bio-Limette, 50 g Kerbel  
1,2 l Gemüsebrühe  
4 EL Olivenöl  
240 g Risotto-Reis  
80 g geriebener Parmesan  
20 g Butter  
Salz, Pfeffer

**1** Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren schälen und in ½ cm große Würfel schneiden. Die Limette waschen, die Schale mit einem Zestenreisser in feinen Streifen abziehen. Die Limette auspressen. Kerbel fein hacken. Gemüsebrühe aufkochen und bei mittlerer Hitze warm halten.

**2** In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Möhren, Reis und Knoblauch 2–3 Min. unter Rühren andünsten. Mit etwa einem Drittel der heißen Brühe ablöschen. Bei

mittlerer Hitze unter Rühren so lange garen, bis die Flüssigkeit fast gänzlich vom Reis aufgenommen wurde. Restliche Brühe portionsweise dazugeben und den Reis unter Rühren weitergaren.

**3** Sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist, den Topf vom Herd nehmen. Den geriebenen Parmesan, die Butter, einem Großteil des Korbels und 2 TL Limettenschale unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit dem übrigen Kerbel bestreuen.

## TIPP

Der perfekte Helfer fürs Risotto-Kochen ist ein Rührlöffel mit Loch. Es verringert den Widerstand beim Rühren, außerdem wird der Reis nicht zerdrückt.







## Involtini mit Parmaschinken- Mozzarella- Füllung

Für 4 Portionen

6 EL Olivenöl  
600 g kleine Kartoffeln  
1 Bund frische Lorbeerblätter  
1 Kugel Mozzarella (125 g)  
4 getrocknete Tomaten in Öl  
½ TL getrockneter Thymian  
8 dünne Kalbsschnitzel (je ca. 70 g)  
Salz, Pfeffer  
8 Scheiben Parmaschinken  
200 ml Kalbsfond (aus dem Glas)  
Außerdem: Holzzahnstocher

**1** Den Backofen auf 180 °C vorheizen, eine ofenfeste Form mit 1 EL Olivenöl ausstreichen. Die Kartoffeln gründlich waschen und längs so einschneiden, dass sie unten noch zusammenhalten. In jeden Schnitt ein Lorbeerblatt stecken. Lorbeerkartoffeln in die Form geben, mit 2 EL Öl beträufeln und ca. 30 Min. im Ofen (Mitte, Umluft 160 °C) backen.

**2** Inzwischen Mozzarella und Tomaten abtropfen lassen, beides klein würfeln, mischen und mit dem Thymian würzen.

**3** Kalbsschnitzel zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie flach klopfen, leicht salzen und pfeffern. Je eine Schinkenscheibe und etwas von der Mozzarellamischung darauf geben, aufrollen und mit Holzzahnstochern zusammenstecken.

**4** Nun das übrige Öl (3 EL) in einer Schmorpfanne erhitzen und die Involtini darin rundherum braun anbraten. Den Kalbsfond angießen und die Involtini bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Min. schmoren lassen. Mit den gesalzenen Lorbeerkartoffeln servieren.







## *FÜHLEN wie in Bella Italia*

### ❖ FRÜHSTÜCKEN WIE DIE

**ITALIENER:** Morgens soll es gerne einfach und unkompliziert sein – was aber nicht fehlen darf, ist ein Kaffee. Dazu gibt's ein Hörnchen, auch Cornetto genannt, alternativ tut's auch ein Marmeladenbrot. Hauptsache, der Tag startet süß!

### ❖ URLAUBSFLAIR FÜR ZU

**HAUSE:** Sie möchten einen italienischen Abend veranstalten? Für das passende rustikale Ambiente sorgen Sie mit Tischdecke und Servietten aus grobem Leinen, Geschirr im italienischen Stil. Dazu ein paar Wasser- und Wein- karaffen. Tipp: Besonders gut an kommen auch italienische Küchen- kräuter im Topf: So kann man sein Essen gleich ganz einfach noch mit ein paar Blättern Basilikum oder Minze versehen.

### ❖ FAMILIENREZEPTE VON DER ITALIENISCHEN NONNA:

Wer keine italienischen Wurzeln hat, kann natürlich keine Großmutter nach den Geheimnissen der Landesküche befragen. Darum gibt es die „Pasta Grannies“ – mit viel Witz und Charme verraten ältere Hausfrauen und -männer ihre Familienrezepte auf dem YouTube-Kanal. Von selbstgemachter Pasta bis zu veganen Leckereien ist einfach alles dabei.