

87 geniale Rezepte!

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

ISSN 2192-2144

Ausgabe 05 · 2023

August/September

6,50 EURO

# so isst Italien

Für Ihre italienischen Momente

36 x Schnelle Sommerküche  
LEICHT & LECKER WIE IN BELLA ITALIA

## Pasta aus nur 5 Zutaten

So kochen Sie trotz kleinem Einkauf richtig geniale Nudelgerichte!

## Fisch und Meeresfrüchte

Gerichte mit Lachs, Garnelen & Co., die ganz leicht gelingen

## TOMATEN

15-mal Sommeraroma pur auf dem Teller



Lieblingspasta:  
Fusilloni mit Tomaten-Zucchini-Sugo

## Mediterran genießen URLAUBSKÜCHE

**FRUCHTIG:** Steinobst süß und herhaft kombiniert • Stachelbeeren viermal anders  
**SOMMERLICH:** Selbst gemachtes Eis • Rezepte für die Campingsaison • Gute Salate

Jetzt im Buchhandel

# IHRE GESUNDHEIT

## HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

JETZT  
NUR  
29,90 €



Täglich im Einklang mit der Gesundheit:  
So füllen Sie Ihre Hausapotheke unkompliziert auf.

Eigene Hausmittel: schnell, einfach und auf natürliche Weise zubereiten.

Heimische Heilpflanzen kennenlernen und dabei das Wohlbefinden stärken

JETZT BESTELLEN UNTER:  
[www.soisstitalien.de/naturapotheke-buch](http://www.soisstitalien.de/naturapotheke-buch)



**amazon.de**

ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bucher.de

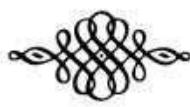
Thalia

OSIANDER.de

Hugendubel  
Durch Lesen ist schöön

Mayersche.de

fm



# EDITORIAL



## Erleben Sie den kulinarischen Zauber des Hochsummers!

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

machen Sie sich bereit! In dieser neuen Ausgabe von „So is(s)t Italien“ entführen wir Sie in die fabelhafte Welt der mediterranen Fisch- und Meeresfrüchtegerichte. Mit unseren Rezeptideen zeigen wir, wie unkompliziert Sie Lachs, Wolfsbarsch & Co. zubereiten, zum Beispiel gebraten, gebacken oder gratiniert, und lassen Sie und Ihre Gäste beim Genuss dieser Speisen vom Urlaub in Bella Italia träumen.

Traumhaft gut schmeckt auch unser selbst gemachtes Eis, das mal cremig, mal am Stiel daherkommt und an heißen Tagen eine willkommene Erfrischung bietet. Wir legen Ihnen zudem gern unsere raffinierten Kreationen mit saftigem Steinobst ans Herz, das wir sowohl süß als auch herhaft kombiniert haben. Wie wäre es zum Beispiel mit Hähnchenkeulen mit Pfirsichen und Oliven aus dem Ofen? Lassen Sie sich ab Seite 42 von der Vielfalt von aromatischen Aprikosen, Pfirsichen und Nektarinen begeistern! Äußerst praktisch und zudem sehr alltagstauglich sind hingegen

unsere sechs Ideen für Pastagerichte, für die Sie nur fünf Zutaten einkaufen müssen, denn die restlichen haben Sie sicherlich ohnehin in Ihrem Vorratsschrank. Keinesfalls verpassen sollten Sie unsere großartige Auswahl an Rezepten mit Tomaten (ab Seite 70), denn kaum ein Produkt verkörpert den Sommer besser als die leckere Sonnenfrucht.

**Die „So is(s)t Italien“-Redaktion wünscht Ihnen einen wunderbaren Sommer!**

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | Chefredakteurin



S. 35 Beeren-Ricotta-Eis

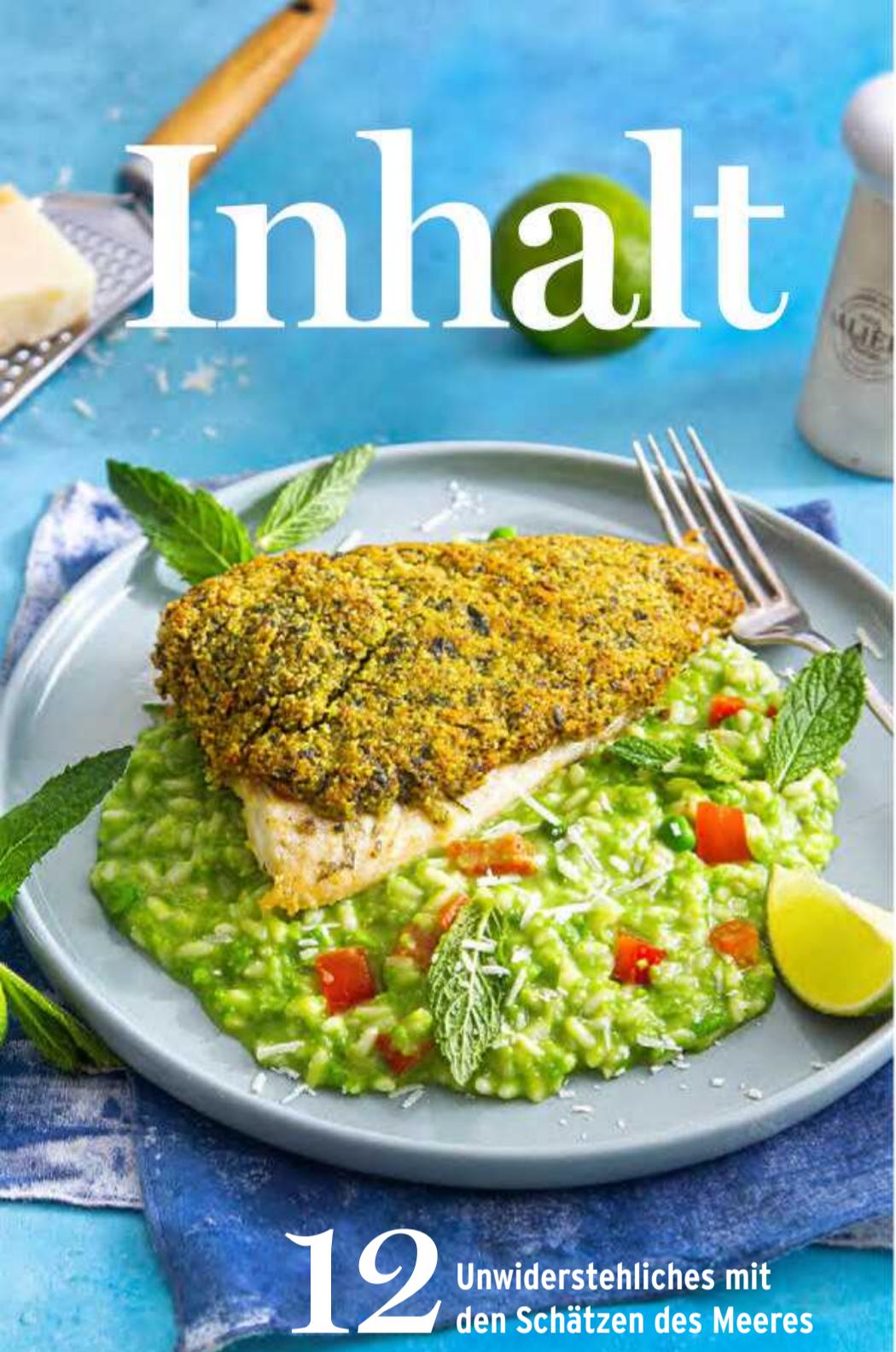
**36x schnelle Sommerküche**

Wir verraten Ihnen in dieser Ausgabe die Rezepte für unsere hitverdächtigen Ratzfatz-Gerichte, die Sie in maximal 35 Minuten auf den Teller bringen. Sie erkennen sie am abgebildeten Icon (o.). Ob Pasta oder Fleischspieße, erleben Sie, wie unkompliziert und fix Sie im Sommer kochen können, um noch mehr von Ihrer Freizeit zu haben. Buon appetito!



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

# Inhalt



**12** Unwiderstehliches mit den Schätzen des Meeres



**50**  
Sommerliche  
Fleischgerichte



**30**

Geniale Eiskreationen,  
cremig oder am Stiel

## REZEPTE

### 8 Ciao Domenico

Kochbuchautor Domenico Gentile verrät, was die Fischküche seiner Heimatregion Kalabrien ausmacht

### 12 Nächster Halt: Urlaubsküche

Lassen Sie sich von uns ans Meer mitnehmen und genießen Sie Fisch & Meeresfrüchte wie in Bella Italia!

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

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

### 30 Eiskalte Erfrischung

Bewahren Sie einen kühlen Kopf mit feinem Gelato

### 36 Frisch aufgetischt

Sechs Gerichte mit Gemüse und Obst der Saison

### 42 Saftiges Steinobst neu entdeckt

Herzhafte und süße Köstlichkeiten mit erntefrischen Nektarinen, Pfirsichen und Aprikosen

### 50 Leicht & deftig zugleich

Vier unterschiedliche Fleischsorten im Fokus

### 56 Pasta e Vino: Nudelgerichte aus 5 Zutaten

Sechs Pastagerichte mit den dazu passenden Weinen

### 64 Bunte Sommersalate

Frisch und knackig wird's mit farbenfrohem Gemüsemix

### 70 Ganz große Tomatenliebe

Die Vielfalt des aromatischen Sommerstars gilt es jetzt auszukosten. Wie wäre es mit Quiche, Pasta, Salat ...?

### 24 Beste Speisen für Eilige





90

Seenlandschaft in Oberitalien

## 84 Gesund all'italiana: Auberginen

Erzielen Sie Wohlbefinden durch italienisches Essen

## 90 Norditalienische Seen entdecken

Der Eiszeit sei Dank befinden sich heute zahlreiche Seen am südlichen Rand der Alpen. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Reise durch diese Genussregion

## 102 Das Geheimnis der Campingküche

Packen Sie Ihre sieben (Küchen-)Sachen und kochen Sie mit uns einfache und schnelle Mahlzeiten im Freien

## 110 Vier Variationen: Stachelbeeren

Süßsaurer Früchtespaß mit Tartelettes, Konfitüre, Kastenkuchen und Mascarponedessert

## SERVICE

### 68 Ratgeber Salate & Dressings

### 80 Ratgeber Tomaten

### 98 La dolce vita

### 107 Ratgeber Sommergetränke

## STANDARDS

### 3 Editorial

### 6 Rezeptfinder

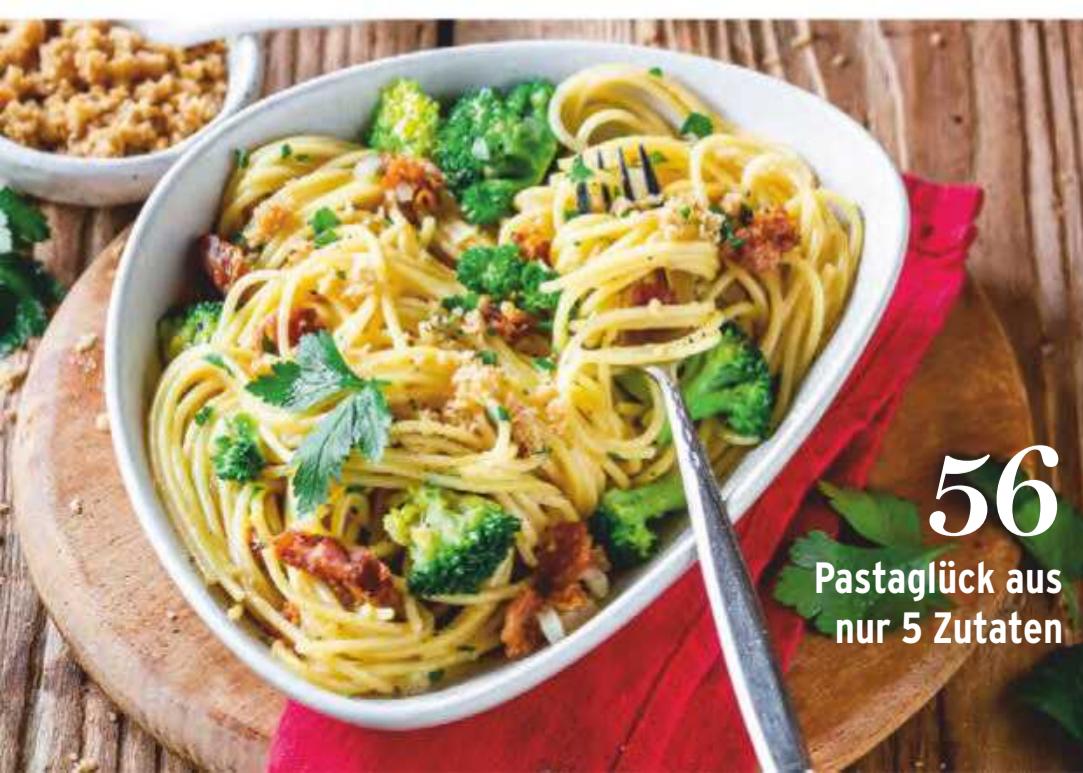
### 108 Rätsel/Impressum

### 114 Vorschau



8

Domenicos Familienküche



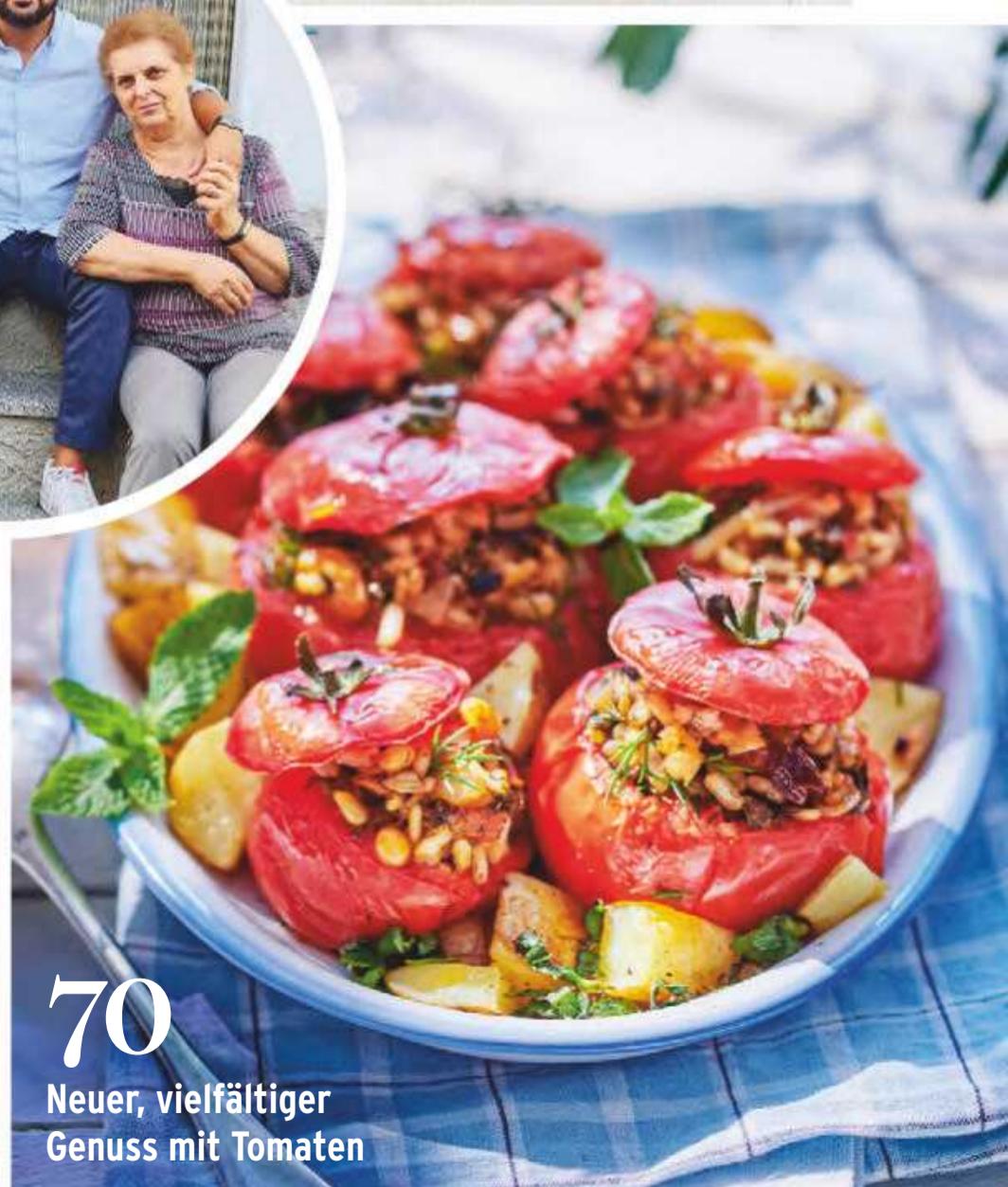
56

Pastaglück aus  
nur 5 Zutaten



Sechs Leckereien mit  
saftigem Steinobst

42



70

Neuer, vielfältiger  
Genuss mit Tomaten

# Alle Rezepte dieser Ausgabe

## UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINEN GENUSSVOLLEN SOMMER

### VORSPEISE



**77** Tomatenpudding mit Avocado-Garnelen-Salat

### HAUPTGERICHT



**18** Gebratenes Lachsfilet auf Gnocchisalat

### NACHSPEISE



**111** Stachelbeertartelettes

### ZWISCHEN- DURCH *nel mentre*



S. 10 Pizza mit Sardinen



S. 20/21 Meeresfrüchteein-  
topf | Gebratene Garnelen



S. 25 Blumenkohlsalat mit  
Pinienkernen



S. 28 Tramezzini mit Ei  
und Prosciutto cotto



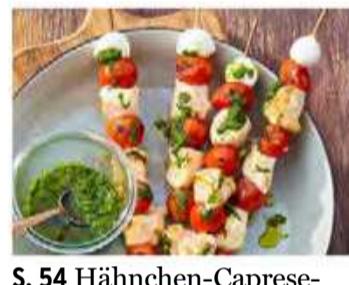
S. 36 Brokkoli-Focaccia  
mit Roter Bete



S. 39 Melonensalat mit  
Prosciutto und Mozzarella



S. 48 Nektarinen-Caprese-  
Crostini



S. 54 Hähnchen-Caprese-  
Spieße



S. 65 Karottensalat mit  
Sprossen und Mozzarella



S. 65 Gurkensalat mit Feta  
und Minze



S. 66 Selleriesalat mit  
Paprika und Orangen



S. 67 Bohnensalat mit  
Thunfisch und Pilzen



S. 74 Rucola-Tomaten-Salat



S. 74 Melonen-Parmaschin-  
ken-Spieße



S. 76 Getrocknete Tomaten  
in Öl



S. 78 Tomatensuppe |  
Tomatenfocaccia



S. 86 Sauer eingelegte  
Auberginen



S. 95 Gebackene Polenta-  
rauten mit feinen Belägen



S. 96 Vitello-tonnato-  
Crêpe-Röllchen



S. 105 Frittata mit Kartof-  
feln | Thunfischbaguettes



S. 106 Piadine mit Salami,  
Tomate & Mozzarella



S. 20 Gebackene Brasse |  
Pastasalat mit Thunfisch



S. 11 Pasta mit Schwertfisch-  
Ragout



S. 17 Zandersaltimbocca  
mit Artischocken-Spaghetti



S. 17 Garnelenpizza bianca



S. 18 Wolfsbarsch mit  
Pistazienkruste auf Risotto



S. 24 Gemüse-Kräuter-  
Frittata



S. 26/27 Avocadopasta |  
Sommerminestrone

### HAUPT- GERICHE *piatto principale*



S. 37 Mangold-Tomaten-Pfanne mit Bratwurst



S. 38 Tomaten-Spaghettini-Pizza mit Salami



S. 40 Zucchini-Bauchfleisch-Spieße & Kartoffeln



S. 44 Aprikosen-Hähnchen-Involtini mit Pappardelle



S. 45 Hähnchenkeulen mit Pfirsichen aus dem Ofen



S. 46 Nektarin-Romanesco-Risotto mit Garnelen



S. 53 Lammspieße mit buntem Salat



S. 54 Rindfleischsalat mit gebackenen Süßkartoffeln



S. 55 Schnitzelchen mit Tomatensalat & Bohnen



S. 56 Tagliatelle aglio e olio mit Gemüse



S. 57 Blumenkohl-Pesto-Farfalle mit Hähnchen



S. 58 Gemelli mit Artischocken-Tomaten-Soße



S. 59 Farfalle mit Fenchel und Hackbällchen



S. 60 Spaghetti mit Brokkoli-Carbonara



S. 61 One-Pot-Penne mit Prosciutto cotto



S. 74 Tomatenquiche



S. 75 Fusilloni mit Tomaten-Zucchini-Sugo



S. 76/77 Quinoa-Salat mit Tomaten | Gefüllte Tomaten



S. 78 Spaghetti mit Tomaten & Basilikum-Minz-Pesto



S. 79 Kräutergnocchi mit Kirschtomaten & Bohnen



S. 86 Auberginen-Involtini mit Tomatensoße



S. 89 Auberginengemüse | Gefüllte Auberginen



S. 95 Risotto mit Kräuterseitlingen



S. 106 Spaghetti aglio, olio e peperoncino



S. 35 Beeren-Ricotta-Eis



S. 35 Schokoladeneis | Cremiges Mokka-Eis



S. 29 Käsekuchencreme mit Himbeersoße



S. 32 Nuss-Karamell-Eis



S. 33/34 Wassermeloneneis am Stiel | Kirscheis am Stiel



S. 41 Beeren-Stracciatella-Dessert



S. 46 Pfirsichcrostata mit Pinienkernen & Rosmarin



S. 49 Aprikosen-Limetten-Granita & Briochebrötchen



S. 96 Zitronensorbet



S. 111 Stachelbeerkonfitüre



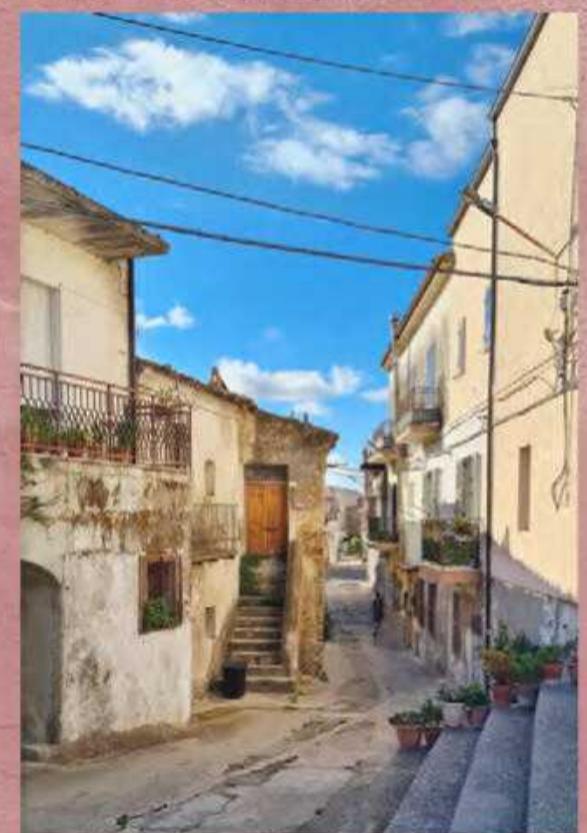
S. 112 Stachelbeerkuchen | Stachelbeerdessert

## NACHSPEISEN & GETRÄNKE *dolce & bevande*



### PLUS: 11 weitere Rezeptideen

- S. 54 Würziges Pfannenbrot
- S. 69 Sechs würzige Salatdressings
- S. 81 Klassische Tomatensoße
- S. 81 Tomaten-Paprika-Konfitüre
- S. 81 Gelbes Tomatenpesto
- S. 107 Stachelbeersirup



Auf der Terrasse von Domenicos Lieblingsfischrestaurant „MicoMare“ in Le Castella genießt man frischen Fisch mit Blick auf das Castello

## DIE SCHÄTZE AUS DEM MEER

Unser Genussexperte Domenico Gentile kennt und schätzt die authentische kalabrische Küche, in der Fisch und Meeresfrüchte eine sehr zentrale Rolle spielen. Mithilfe seiner Tante Caterina und seiner Cousine Tina (l.) hat er Rezepte aus seiner Heimatregion zusammengetragen und weiß Geschichten zu erzählen – wie die von Michele (o.r. mit seiner Frau), der die Bergdörfer mit Fisch versorgt.

# CIAO DOMENICO

## Die Fischküche Kalabriens

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**tellen Sie sich vor, Sie leben in einem kleinen Dörfchen irgendwo außerhalb. Die nächste Stadt ist mit dem Auto etwa eine Stunde entfernt. Ein Bus fährt nur zweimal am Tag. Wenn man es genau nimmt, sind Sie eigentlich von der Außenwelt so gut wie abgeschnitten. Jetzt stellen Sie sich vor, dass Sie allerdings Luftlinie nur ein paar Kilometer vom Meer entfernt wohnen und dass Ihre Mutter, Großmutter, Tante, Schwester usw. Ihnen die besten Gerichte aus Fisch zubereiten könnte, die Sie jemals gegessen haben. Das mag alles im ersten Moment sicherlich etwas verwirrend und widersprüchlich für Sie klingen.

**Wenn ich meine Tante oder meine Cousine in Kalabrien besuche**, dann treffe ich auf zwei Frauen, die weder einen Führerschein besitzen, noch daran interessiert sind, ihr kleines Dorf in den Bergen von Kalabrien zu verlassen. Sie kämen nicht einmal auf die Idee, mit dem Bus ans Meer bzw. in einen Fischladen zu fahren, damit sie frischen Fisch für die Familie einkaufen können. Letztendlich müssen sie das aber auch gar nicht, denn ihr Nachbar Michele erledigt das für sie und für alle anderen Familien in den umliegenden Dörfern. Michele, den man in der Gegend von Pallagorio einfach nur „Micuzze“ nennt, ist bereits seit mehr als 60 Jahren Fischer. Er hat eine kleine rote Apé, mit der er nachts an den Hafen von Cirò Marina fährt. Dort holt er den Fisch direkt von seinem Fischer ab und verkauft ihn dann fangfrisch in der Region.

**Kalabrien ist „Mare e Monti“** – Meer und Berge. Die Küche der Region lebt von einfachen, aber sehr schmackhaften Produkten und den Gerichten, die daraus zubereitet werden. Fisch gehört hier genauso auf den Tisch wie eine gute Salami oder ein kräftiger Käse. Kalabrien ist voll von einheimischen Produkten und Spezialitäten, die es ausschließlich hier gibt. Und Kalabrien ist voller Frauen, die von klein an in der Küche mithelfen und die Gerichte ihrer Großmütter von Generation zu Generation weitergeben. Nicht zuletzt deshalb nennt sich mein

neues Kochbuch auch „Cucina della nonna“. Ein sogenanntes Herzensprojekt, das ich schon immer realisieren wollte. So habe ich mich ein Jahr lang auf die Suche gemacht nach den wichtigsten Familienrezepten dieser Region. Gepaart mit Hintergrundinfos zur Esskultur Kalabriens und den grundlegenden Produkten der kalabrischen Küche sowie vielen persönlichen Fotos von Freunden und von meiner Familie, ist nun das Buch entstanden und somit mein Traum wahr geworden. Darin finden Sie übrigens auch Rezepte meiner Tante Caterina und meiner Cousine Tina. Diese beiden Frauen inspirieren mich schon seit vielen Jahren und haben mich vor allem in meinen Anfangsjahren als Foodblogger immer unterstützt, wenn es darum ging, authentische Familienrezepte zu finden und sie für Fans der italienischen Küche zugänglich zu machen.

**Kalabrien steht für mich** schon jeher für die einfache Küche der armen Leute. In den Bergregionen sind es natürlich eher Produkte wie Wurst und Käse, viel Gemüse und Antipasti, aber auch Wildschwein, Schwein generell oder Pilze, die zu Hause auf den Tisch kommen. Doch Kalabrien ist fast komplett von Wasser umgeben. Somit stehen unzählige Fischsorten auf den Speisekarten der vielen Restaurants an der Küste. Vom Schwertfisch bis hin zu

den vielen Gerichten mit Meeresfrüchten, Muscheln und Tintenfisch finden Sie dort alles, was das Mittelmeer bereithält. Am beliebtesten bei den Einheimischen sind allerdings die „Pesce Azzurro“, die „Fische der armen Leute“: Sardinen und Sardellen, die es sowohl frisch als auch frittiert in allen möglichen Varianten gibt. Eine äußerst beliebte ist beispielsweise die „Sardella“ aus Kalabrien, eine Sardellencreme mit Peperoncino, die in Kalabrien in so gut wie jedem Restaurant als Paté für das Crostino serviert wird. In meinem neuen Buch werden Sie viele Fischgerichte kennenlernen, so auch die beiden auf den folgenden Seiten vorgestellten. Und vielleicht haben Sie einen Freund wie meinen „Micuzze“, der Ihnen den Fisch nach Hause bringt.

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





## PIZZA MIT SARDINEN

Sardellen und Sardinen werden in Südalien *pesce povero* (Arme-Leute-Fische) genannt, sie werden in ganz Südalien vielfältig zubereitet.

### Pizza mit Sardinen

*Pizza con le sarde*

FÜR 2-3 PERSONEN

- 300 g Weizenmehl (tipo 00, alternativ Weizenmehl Type 405) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 10 g frische Hefe**
- 10 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten und Beträufeln**
- 15 g Salz zzgl. etwas mehr**
- 200 g frische oder TK-Sardinen (alternativ Sardinenfilets in Öl aus der Dose)**

- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 Stiele Basilikum**
- 300 g Pelati (geschälte ganze San-Marzano-Tomaten aus der Dose)**
- 100 g schwarze Oliven, entsteint**

**1** Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe in 200 ml lauwarmes Wasser bröckeln und darin unter Rühren auflösen. Hefemischung in die Mulde geben und erst mit einem Kochlöffel, dann mit den Händen einarbeiten, dabei nach und nach 3 EL Olivenöl hinzugeben. Sobald der Teig die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat, 15 g Salz hinzufügen und den Teig ca. 5 Minuten kneten. Dann zu

einer Kugel formen und in der Schüssel mindestens 2 Stunden mit einem Küchentuch abgedeckt ruhen lassen.

**2** Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche werfen, zu einem Rechteck drücken und wie ein Handtuch falten. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen (so bekommt der Teig Spannung und bildet ein Glutennetz). Den Teig zu einer Kugel formen, abdecken und 2 Stunden ruhen lassen. Diesen Vorgang (schlagen, falten, ruhen) noch einmal wiederholen.

**3** Die Sardinen ausnehmen, dafür am Bauch entlang einschneiden. Die Sardinen in Hälften teilen und von Gräten, Köpfen und Schwanzflossen befreien. Die Fische waschen und gut abtropfen lassen. Falls Sardinen aus der Dose verwendet werden, diese nur abtropfen lassen.

**4** Den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Die Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden, mit 4 EL Olivenöl in eine Pfanne geben und darin bei kleiner Hitze andünsten. Die Sardinen mit der Hautseite nach oben vorsichtig hineinlegen, sodass sie leicht dünsten. Sie sollen auf jeden Fall ihre Form behalten. Knoblauchzehen schälen, hacken und dazugeben. Sollten Sie Sardinen aus dem Glas verwenden, diese auf die Pizza legen, ohne sie zuvor zu garen.

**5** Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Dosentomaten in eine Schüssel geben, mit der Hand zerdrücken (auf diese Weise werden die Kerne nicht zerstört und die Soße wird nicht bitter), dann 1 TL Salz, 2 EL Olivenöl und die Hälfte der Basilikumblätter unterrühren.

**6** Ein Pizza-Backblech (Ø ca. 30 cm) mit Olivenöl fetten. Den Teig auf das Blech legen und vorsichtig mit den Fingerspitzen in die Form drücken. Die Tomatensauce gleichmäßig darauf verteilen, dann Zwiebel-Knoblauch-Mischung und Oliven daraufgeben und die Sardinen (Hautseite nach oben) darauflegen. Die Pizza im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Mit etwas Olivenöl beträufeln, mit den übrigen Basilikumblättchen bestreuen und sofort servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 6 Stunden Ruhezeit**



## Pasta mit Schwertfisch-Ragout

*Pasta con ragù di pesce spada*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Kirschtomaten
- 5-6 EL natives Olivenöl extra
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g Kapern in Lake (Glas), abgetropft
- 400 g Calamarata-Pasta (alternativ Pasta nach Wahl)
- 300 g Schwertfisch in Scheiben, 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen
- 4 EL trockener Weißwein
- 1 kl. Bund Petersilie
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. 3-4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehen schälen, 1 Zehe bei mittlerer Hitze im Öl goldbraun anbraten. Dann herausnehmen und entsorgen. Tomaten in die Pfanne geben und anbraten. Salzen, pfeffern und die Kapern dazugeben. Die Temperatur reduzieren, den Deckel auflegen und die Soße 20 Minuten köcheln lassen.

2 In der Zwischenzeit die Calamarata-Pasta in kochendem Salzwasser etwas fester als al dente garen. Die Haut vom Schwertfisch entfernen und den Fisch in Würfel schneiden. Restliches Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, die zweite Knoblauchzehe darin anbraten, herausnehmen und entsorgen. Fischwürfel im aromatisierten Öl rundum kurz anbraten und mit dem Weißwein ablöschen.

3 Die Pasta mit einer Schaumkelle aus dem Nudelwasser heben und direkt in die Pfanne zum Tomatensugo geben. Je nach gewünschter Konsistenz ein wenig Pastakochwasser dazugeben. Alles vermengen und die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Fischwürfel zur Pasta geben. Alles vorsichtig vermengen, dann auf tiefe Teller verteilen. Das Gericht mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



## PASTA MIT SCHWERTFISCH-RAGOUT

Pesce spada (Swertfisch) gehört seit eh und je zur Küche Kalabriens. In vielen Städten hat der Schwertfischfang eine lange Tradition. Kein Fischhändler, der etwas auf sich hält, der keinen Schwertfisch verkauft. Calamarata-Pasta, die den Namen ihrer Tintenfischringform verdankt, passt besonders gut zum Ragout.



### REDAKTIONSTIPP

Für sein großartiges Buch „Cucina della nonna“ hat Domenico Gentile authentische Rezepte aus seiner süditalienischen Heimat zusammengetragen. Traditionelle Gerichte, die seit Generationen überliefert und mit viel Liebe und besten Zutaten zubereitet werden, können Sie endlich auch zu Hause genießen! **Becker Joest Volk Verlag, 28 Euro**

## GEBACKENE MEERBRASSE

mit Würzbutter

### Und dazu: Limetten-Spritz

Servieren Sie Ihren Gästen einen kühlen Drink: Pro Glas 2-3 Eiszwölfe, 2 Biolimettenscheiben, je 3-4 EL Biolimettensaft und Zuckersirup, 50 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure) und 100 ml Prosecco mixen.

### PASTASALAT mit frischem Thunfisch

Alle Rezepte auf Seite 20

### MEERESFRÜCHTE- FISCH-EINTOPF





# CUCINA DI MARE

Wie im Urlaub: Unsere neuen Gerichte mit  
**Fisch und Meeresfrüchten** lassen Sie und  
Ihre Gäste sofort von den malerischen  
Küsten Italiens träumen



## GEBRATENE GARNELEN

*mit Oliven*

Rezept auf Seite 21

## GARNELENPIZZA BIANCA

Rezept auf Seite 17

### Variante: *Mit Tomatensoße*

Anstelle der weißen Soße 400 g passierte Tomaten, 1 gepresste Knoblauchzehe, 10-12 fein gehackte Basilikumblättchen, 3 EL Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren und als Basis auf den Teig geben.

## Perfekt zum Grillfest

Lachsfilet enthäuten, in Würfel schneiden und mit Zucchinistücken oder Kirschtomaten auf gewässerte Spieße stecken. Spieße mit Öl bestreichen, salzen und auf dem Grill garen. Den Salat dazureichen.



### GEBRATENES LACHSFILET auf Gnocchisalat

Rezept auf Seite 18

# FRISCH & BUNT



# PFANNENHIT

## ZANDERSALTIMBOCCA

*mit Artischocken-Zitronen-Spaghetti*



### *Krosses Bröseltopping*

Wer mag, bestreut das Gericht vor dem Servieren mit einem Mix aus 1 fein gehackten Knoblauchzehe, je 40 g in Butter gerösteten Semmelbröseln und Pinienkernen sowie 6-8 gehackten Petersilienblättchen.

## Zandersaltimbocca mit Artischocken-Zitronen-Spaghetti

*Saltimbocca di lucioperca con spaghetti al limone e carciofi*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 3 Biozitronen
- ca. 16 Salbeiblätter
- 6-8 Artischocken
- 8 Scheiben Parmaschinken
- 8 kleine Zanderfilets (à ca. 80 g, ohne Haut)
- 400 g Spaghetti
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 150 ml trockener Weißwein
- 40 g Butter
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen, andrücken und hacken. Zitronen heiß abwaschen. 2 Zitronen halbieren, von der übrigen Frucht die Schale fein abreiben, die Frucht dann auspressen. Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Die Artischocken putzen, den Stiel schälen, harte Blätter, Blattspitzen und Heu entfernen. Die Artischockenböden halbieren und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

2 Parmaschinkenscheiben halbieren. Zanderfilets waschen, trocken tupfen und halbieren. Dann mit etwas Zitronensaft und Salz würzen. Jeweils 1 Stück Schinken und 1 Salbeiblatt mit einem Holzspießchen auf den Fischfilets fixieren.

3 Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Artischocken darin bei großer Hitze scharf anbraten. Zitronenhälften mit der Schnittfläche nach unten dazugeben und ebenfalls anbraten. Alles mit Weißwein ablöschen, diesen etwas verkochen lassen. Hitze reduzieren, Knoblauch dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 4-5 Minuten köcheln lassen.

4 Das übrige Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Fisch darin auf der belegten Seite 2-3 Minuten braten. Wenden und 2-3 Minuten weiterbraten. Die Butter in die Pfanne geben und leicht über die Fischstücke trüpfeln. Pasta abgießen und tropfnass zu den gebratenen Artischocken in die Pfanne geben. Alles mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Pasta und Zandersaltimbocca anrichten und servieren.

**TIPP:** Wenn es mal schneller gehen soll, können Sie auch eingekochte Artischockenherzen oder -böden verwenden. Diese gut abtropfen lassen, in Stücke schneiden und mit dem Knoblauch in Schritt 3 zum Rest in die Pfanne geben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

## Garnelenpizza bianca

*Pizza bianca ai gamberi*



FÜR 4 STÜCK

- 1/2 Würfel Hefe
- 1 Prise Zucker
- 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 10 EL natives Olivenöl extra
- 3 Knoblauchzehen
- 400 g rohe Garnelen (ohne Schale, entdarmt)
- 400 g Ricotta
- 150 g geriebener Mozzarella
- 1 Peperoncino
- 150 g schwarze Oliven (Kalamata)
- 100 g Rucola
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe und Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. 1 Mehl und 1 gehäuften TL Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hefemischung angießen, 3 EL Öl dazugeben und alles in ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt an einem warmen Ort 45-60 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen 2 Knoblauchzehen schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und mit 5 EL Olivenöl sowie etwas Salz vermischen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und in einem verschließbaren Gefäß mit dem Knoblauchöl vermengen. Bis zur Verwendung im Kühlschrank durchziehen lassen.

3 Ricotta und Mozzarella verrühren. Übrige Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Das übrige Öl unterrühren und die Masse mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Peperoncino waschen und in Ringe schneiden.

4 Backofen mitsamt zwei Backblechen auf 240 °C Umluft vorheizen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils zu länglichen Fladen ausrollen. Je 2 Teiglinge auf einen Bogen Backpapier setzen, mit der Ricottacreme bestreichen und mit Oliven, Peperoncino sowie marinierten Garnelen belegen.

5 Die Teigfladen samt Backpapier vorsichtig auf je ein heißes Backblech ziehen und im vorgeheizten Ofen in 10-12 Minuten goldbraun backen. In der Zwischenzeit den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Pizzen aus dem Backofen nehmen, jeweils mit etwas Rucola toppen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten zzgl. 45-60 Minuten Ruhezeit



## Gebratenes Lachsfilet auf Gnocchisalat

*Salmone arrostito con insalata di gnocchi*



FÜR 4 PERSONEN

**800 g Tomaten**  
**2 Biolimetten**  
**3 Avocados**  
**1 rote Zwiebel**  
**1 roter Peperoncino**  
**1/2 Bund Basilikum**  
**7 EL natives Olivenöl extra**  
**2 EL Butter**  
**800 g Gnocchi (Kühlregal)**  
**4 Stücke Lachsfilet (à ca. 200 g, mit Haut)**  
**1 EL flüssiger Honig**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Tomaten waschen, vierteln, von den Kernen befreien und in Würfel schneiden. 1 Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben. Diese und die übrige Limette auspressen. Die Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit etwas Limettensaft beträufeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Peperoncino waschen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und grob hacken.

2 2 EL Olivenöl und die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Gnocchi darin unter gelegentlichem Wenden rundum goldbraun und knusprig anbraten. Dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Lachsstücke waschen, trocken tupfen und mit etwas Limettensaft und Salz würzen. 2 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Lachsstücke darin auf der Hautseite bei großer Hitze scharf anbraten. Den Fisch wenden und bei reduzierter Hitze in 5–6 Minuten zu Ende garen.

3 Übriges Öl, restlichen Limettensaft, Honig sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Tomaten, Avocados, Zwiebel, Peperoncino und Basilikum sowie gebratene Gnocchi untermengen. Den Salat auf Teller verteilen und je 1 Stück Lachs daraufsetzen. Alles mit Limettenschale garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

## Wolfsbarschfilet mit Pistazienkruste auf grünem Risotto

*Filetto di branzino in crosta di pistacchi con risotto verde*

FÜR 4 PERSONEN

**1 Schalotte**  
**2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten**  
**300 g Risottoreis**  
**200 ml trockener Weißwein**  
**ca. 1 l heiße Gemüsebrühe**  
**4 Stiele Petersilie**  
**4 Stiele Minze**  
**100 g Pistazienkerne**  
**3-4 EL Semmelbrösel**  
**80 g weiche Butter zzgl. 1 EL mehr**  
**1 EL mittelscharfer Senf**  
**4 Stücke Wolfsbarschfilet (à ca. 180 g, ohne Haut)**  
**1 Biolimette (abgeriebene Schale und Saft)**  
**300 g gepalte Erbsen**  
**1 rote Paprikaschote**  
**50 g frisch geriebener Parmesan**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Den Risottoreis kurz mitdünsten, dann beides mit dem Weißwein ablöschen. Diesen unter Rühren verkochen lassen, anschließend etwas heiße Brühe angießen. Diese etwas verkochen lassen, bevor nach und nach weitere heiße Brühe hinzugegeben wird. Auf diese Weise den Reis unter Rühren in 20–25 Minuten al dente garen. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Pistazien in einem Blitzhacker mahlen und mit Semmelbröseln, gehackten Kräutern, 80 g Butter sowie Senf verrühren. Die Masse mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2 Wolfsbarschstücke waschen, trocken tupfen und mit etwas Limettensaft und Salz würzen. In eine leicht gefettete Auflaufform setzen und jeweils 1/4 der Pistazienmasse auf den Filets verteilen. Die Masse leicht andrücken und den Fisch im vorgeheizten Ofen 15–18 Minuten backen.

3 Inzwischen Erbsen in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen und pürieren. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Limettenschale, Erbsenpüree, Paprika-würfel, 1 EL Butter und geriebenen Parmesan unter das fertig gegarte Risotto rühren. Das grüne Risotto mit etwas Limettensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Gratinierte Wolfsbarschfilets aus dem Ofen nehmen, je 1 Stück auf das Risotto setzen und das Gericht sofort servieren.

**TIPP:** Statt das grüne Risotto klassisch mit Rundkornreis zubereiten, verwenden Sie auch mal Fregola sarda. Delizioso!

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

*Gesund  
und so lecker!*

Der beliebte Mittelmeersfisch  
punktet mit seinem aromatischen,  
festen Fleisch, das wertvolles Eiweiß  
und Omega-3-Fettsäuren liefert.

Durch die Pistazienkruste  
bleibt das Filet im Ofen  
saftig und zart.

## WOLFSBARSCHFILET

*mit Pistazienkruste auf  
grünem Risotto*



# EIN FEINES DUO



## Gebackene Meerbrasse mit Würzbutter

*Orata al forno con burro aromatizzato*



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Biozitrone
- 4 Stiele Salbei
- 1 Meerbrasse (ca. 1 kg, küchenfertig)
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2-3 EL Kapernäpfel in Lake (Glas)
- 60 g Butter
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Zitrone heiß abwaschen, halbieren und eine Hälfte in Scheiben schneiden. Salbeiblätter abzupfen, waschen und trocken tupfen. Den Fisch von innen und außen waschen und trocken tupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Salbeiblätter und die Zitronenscheiben in den Bauchraum des Fischs geben. Den Fisch mit dem Öl bestreichen, auf das Blech legen und im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen.

2 Übrigen Salbei, Kapernäpfel und Butter in einem kleinen Topf leicht bräunen lassen. Saft der übrigen Zitronenhälfte dazupressen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Meerbrasse aus dem Ofen nehmen, mit etwas Würzbutter bestreichen und servieren. Die übrige Salbei-Kapern-Butter dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

## Pastasalat mit frischem Thunfisch

*Insalata di pasta con tonno fresco*



FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Bavette
- 2 Frühlingszwiebeln
- 60 g Radieschen



30 g Sprossen

400 g sehr frisches Thunfischfilet

5 EL natives Olivenöl extra

1 EL flüssiger Honig

3 EL Biolimettensaft

1 EL Sesamsaat, geröstet

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

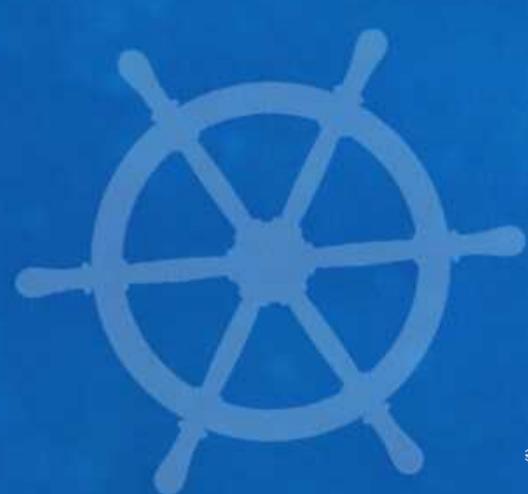
1 Bavette nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln, Radieschen und Sprossen waschen, putzen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln schräg in feine Ringe und die Radieschen in Scheiben schneiden. Thunfisch waschen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne in 2 EL heißem Öl ca. 2 Minuten rundum scharf anbraten.

2 Für das Dressing übriges Öl, Honig, 2-3 EL kaltes Wasser und Limettensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Davon 1-2 EL unter die Nudeln mischen und diese auf Tellern anrichten. Thunfisch in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Alles mit Frühlingszwiebeln, Radieschen und Sprossen bestreuen und mit dem restlichen Dressing beträufeln. Das Gericht mit Sesam bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

## Meeresfrüchte-Fisch-Eintopf

*Zuppa di pesce e frutti di mare*



FÜR 4 PERSONEN

2 Stangen Staudensellerie

1 Fenchelknolle

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

3 EL natives Olivenöl extra

2 EL Tomatenmark

2 EL Pernod

150 ml Weißwein

500 g passierte Tomaten (Dose)

500 ml Fischfond

1 Msp. Safranpulver

200 g Kirschtomaten

2 Zweige Rosmarin

250 g Miesmuscheln

200 g rohe Garnelen (bis auf das Schwanzsegment geschält und entdarmt)

200 g Tintenfischringe

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Sellerie und Fenchel putzen und waschen. Den Sellerie in feine Scheiben und den Fenchel in Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, die Schalotten in Ringe und den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Sellerie, Fenchel, Schalotten und Knoblauch in einem großen Topf in 2 EL heißem Öl in ca. 10 Minuten weich dünsten. Das Tomatenmark kurz mit anrösten, alles mit Pernod und Wein ablöschen. Passierte Tomaten sowie Fischfond dazugeben, alles unter gelegentlichem Rühren in ca. 20 Minuten sämig einkochen lassen. Mit Safran, Salz und Pfeffer würzen.

**2** Kirschtomaten waschen, die Hälfte davon halbieren. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Muscheln, Garnelen und Tintenfisch waschen, abtropfen lassen und mit halbierten Kirschtomaten und Rosmarin zum Eintopf geben. Meeresfrüchte bei kleiner bis mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Übrige Tomaten mit restlichem Öl beträufeln, unter dem heißen Backofengrill kurz rösten. Zum Eintopf geben, diesen abschmecken und den Rosmarin entfernen. Den Eintopf heiß servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

## Gebratene Garnelen mit Oliven

*Gamberi in padella con le olive*



FÜR 4 PERSONEN

- 600 g** rohe Garnelen (bis auf das Schwanzsegment geschält und entdarmt)
- 100 g** schwarze Oliven, entsteint
- 1** Biozitrone
- 2 Stiele** Petersilie
- 3 EL** natives Olivenöl extra
- 1 EL** Kapern in Lake (Glas)
- 1 Bund** Rucola
- etwas** Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Garnelen waschen und trocken tupfen. Oliven abtropfen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin 3–4 Minuten scharf anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, dann Kapern, Oliven, Zitronenscheiben und Petersilie unterschwenken. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Kurz vor dem Servieren untermengen und das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

# Grigliata!



**Italienisches Essen** verbindet man vor allem mit Pasta und Pizza. Italienisch grillen klingt daher vielleicht seltsam und scheint erst einmal nicht zusammenzupassen. Doch auch in der italienischen Küche wird grillt. Und sogar ziemlich viel, denn an der Grigliata, der italienischen Grillparty, kommt im Sommer niemand vorbei. Dabei werden Gemüsespieße sowie leckere Fleisch- und Fischgerichte aufgetischt. Besonders Lachs, Dorade und Thunfischsteaks, aber auch Rippchen und Rinderfilet landen bei der klassischen Grigliata gern auf dem Grill. Daher eignet sich der **Teppanyaki-Edelstahlgrill „Teppinox M1500“** perfekt für den Einsatz auf der nächsten italienischen Grillparty. Mit ihm gelingt alles lecker und fettarm, denn durch die Abtropfrinne wird überschüssiges Fett aufgefangen, was eine noch gesündere Zubereitung der Lebensmittel ermöglicht. Leichte, mediterrane Gerichte gelingen so im Handumdrehen!



### Gewinnen Sie einen von vier Teppanyaki-Edelstahlgrills

Grillen wie ein Profi: Der mobile Edelstahl-Tischgrill „Teppinox M1500“ mit präziser Temperaturregelung eignet sich optimal für die fettarme und gesunde Zubereitung von Fisch, Fleisch, Gemüse u.v.m. Dank der praktischen Tragegriffe kann er kinderleicht vom Haus in den Garten oder auf den Balkon transportiert werden. Nicht nur funktional, sondern auch optisch überzeugt der hochwertige Teppanyaki-Grill und bietet höchsten Komfort für ein besonderes Grill erlebnis. Teilnahme unter [www.soisstitalien.de/tischgrill](http://www.soisstitalien.de/tischgrill) bis 25.8.2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



# ALEXANDRO PAPE

## MEETS WINE

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



**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.kochinselalexandropape.de](http://www.kochinselalexandropape.de)

# MAKRELEN-CARPACCIO

## MIT MANGOVINAIGRETTE, GRÜNEM SPARGEL UND GARTENKRESSE

FÜR 4 PERSONEN

### FÜR DIE WASABISESAM-MANGOVINAIGRETTE

- 1/2 reife Mango (ausgelöstes Fruchtfleisch)
- 1 Bioorange (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 Biolimette (abgeriebene Schale und Saft)
- 1/2 TL grünes oder gelbes Currysauce
- 80 ml natives Olivenöl extra
- 2 EL Wasabisesam (aus dem Asialaden)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### FÜR DAS CARPACCIO

- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bestreichen
- 1 EL Wasabisesam (aus dem Asialaden)
- 500 g Königsmakrelenfilet (alternativ Thunfischfilet), in hauchdünne Tranchen geschnitten
- 150 ml Wasabisesam-Mangovinaigrette (s.o.)
- 8 Stangen grüner Spargel
- 1/2 reife Mango, in 20 Scheiben geschnitten
- 2 Schalen Gartenkresse
- etwas Shisokresse
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Für die Vinaigrette das Mangofruchtfleisch in grobe Würfel schneiden und mit der abgeriebenen Schale sowie dem Saft von Orange und Limette sowie dem Currysauce in ein hohes, schmales Gefäß geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei das Olivenöl nach und nach untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und 2 EL Wasabisesam unterrühren. Die Vinaigrette kalt stellen.

**2** Vier Teller mittig längs mit etwas Olivenöl bestreichen und mit Salz, Pfeffer und Wasabisesam bestreuen. Die Fischtranchen darauf verteilen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig mit etwas Wasabisesam-Mangovinaigrette beträufeln. Alles marinieren lassen.

**3** Inzwischen den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Stangen jeweils längs halbieren und in 3 cm breite Stücke schneiden. Spargel in einer Pfanne in 2 EL heißem Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Mangoscheiben sowie Spargelstücke mit der restlichen Vinaigrette vermengen und auf dem Makrelen-Carpaccio anrichten. Das Gericht mit Gartenkresse und Shisokresse garnieren und mit Vinaigrette beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



### IM WARENKORB ...

... für dieses leckere Gericht dürfen Makrele, grüner Spargel, Mango, Limette, Orange sowie Kresse nicht fehlen. Mit ein paar weiteren Zutaten, z.B. Wasabisesam, entsteht eine wunderbare feine Speise.

1



2



### Weintipps von den Experten von Vinolisa

#### VITICOLTORI PONTE – PROSECCO-SPEZIALISTEN

Vor 75 Jahren beginnt im Kleinen etwas Großes: Im Veneto finden sich 14 Weinbauern zusammen, um eine Vision Wirklichkeit werden zu lassen: leicht zugänglichen Trinkgenuss zu kreieren, der zu gleich hohen Ansprüchen genügt. Dabei spielte von Beginn an auch Prickelndes und Schäumendes eine zentrale Rolle. Heute sind die Viticoltori Ponte ein bedeutendes Unternehmen in der italienischen Weinwelt. Ihr Motto lautet jedoch nach wie vor wie seinerzeit: „Es gibt nichts Spezielleres als die Einfachheit.“



**PONTE**  
UOMINI E VIGNE DAL 1948

#### WEINE

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

#### 1 „Viticoltori Ponte Spumante Rosé Brut DOC 2022“, 11,90 Euro

Eine großartige Innovation, denn die Cuvée enthält Anteile von Pinot Noir, der dem Schaumwein Tieftgang und Struktur verleiht. Dadurch wird die Cuvée zur perfekten Begleitung vieler Fischvariationen. Immens frisch mit eleganter Aromatik von Zitrus, Pfirsich und knackigem Apfel.

#### 2 „Viticoltori Ponte Spumante Treviso Extra Dry DOC“, 9,95 Euro

Der Spumante ist im Glas strohgelb mit grünlichen Reflexen und einem cremigen, anhaltenden Mousseux. Er duftet nach reifer Birne und gelbem Steinobst mit floralen Anklängen. Eine geschmeidige Harmonie am Gaumen und eine dezente Fruchtsüße runden das Geschmackserlebnis auf charmante Weise ab.



# 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

30  
Minuten



### GEMÜSE-KRÄUTER-FRITTATA

*Frittata di verdure alle erbe*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Minze)
- 300 g Zucchini
- 1 grüne Paprikaschote
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 80 g Sahne
- 12 Eier
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Zucchini waschen. 2/3 davon grob raspeln, den Rest längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden.

2 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, ca. die Hälfte der Zwiebel und der Zucchiniraspel darin andünsten. Sahne, Eier und Kräuter verquirlen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Masse in die Pfanne gießen. Die Hälfte der Zucchinischeiben und der Paprikastreifen daraufgeben und alles bei mittlerer Hitze stocken lassen. Die Frittata nach Belieben wenden und von der anderen Seite ebenfalls kurz braten. Aus den übrigen Zutaten eine zweite Frittata zubereiten. Alternativ 2 Pfannen verwenden. Die Frittate servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



20  
Minuten

## BLUMENKOHLSALAT mit Pinienkernen

*Insalata di cavolfiore e pinoli*



FÜR 4 PERSONEN

1/2 Bund Petersilie

1 rote Zwiebel

650 g Blumenkohl

50 g Pinienkerne

4 EL heller Balsamicoessig

6 EL natives Olivenöl extra

1-2 TL Biozitronensaft

1 Prise Zucker

etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

1 Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Blumenkohl putzen und waschen. Die Röschen in der Küchenmaschine oder auf dem Gemüsehobel fein raspeln. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten.

2 Essig, Öl, Zitronensaft, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel kräftig verquirlen. Blumenkohl, Petersilie, Zwiebel sowie Pinienkerne mit

dem Dressing gründlich vermengen. Den Blumenkohlsalat abschmecken, auf Teller verteilen und servieren.

**TIPP:** Für noch mehr Aroma und um Zeit zu sparen, können Sie den Blumenkohlröhrkostsalat nach Belieben bereits am Vortag zubereiten und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Pinienkerne dann erst kurz vor dem Servieren untermengen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

**20**  
Minuten

## AVOCADOPASTA mit Pancetta

*Pasta con avocado e pancetta*



FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Spaghetti**  
**5 Stiele Basilikum**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 reife Avocados**  
**2 EL natives Olivenöl extra**  
**1/2 Biozitrone (Saft)**  
**1/4 TL Chiliflocken**  
**200 g Pancetta**  
**4 EL frisch geriebener Parmesan**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und grob hacken. Avocados schälen, vom Kern befreien und grob würfeln.

**2**  $\frac{3}{4}$  des Basilikums, Knoblauch, Avocados, Olivenöl, Zitronensaft, Chiliflocken sowie etwas Salz und Pfeffer in ein hohes, schmales Gefäß geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.

**3** Pancetta in feine Streifen schneiden und ohne Zugabe von Fett in einer heißen Pfanne knusprig auslassen. Die Spaghetti abgießen, tropfnass zurück in den Topf geben und sofort rasch mit der Avocadocreme vermengen. Die Pasta dann mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Das Gericht mit dem Pancetta bestreuen, mit geriebenem Parmesan und mit übrigem Basilikum garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten





## SOMMER-MINESTRONE mit Räuchertofu

*Minestrone estivo con  
tofu affumicato*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen**
- 2 Zwiebeln**
- 300 g Karotten**
- 250 g Zucchini**
- 1 gelbe Paprikaschote**
- 4 Stiele Thymian**
- 6 EL natives Olivenöl extra**
- 2-3 EL Tomatenmark**
- 750 ml heiße Gemüsebrühe**
- 1 Lorbeerblatt**
- 150 g Räuchertofu**
- 260 g weiße Bohnen (Dose),  
abgetropft**
- 40 g frisch geriebener Parmesan**
- etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer**

**1** Knoblauch und Zwiebeln schälen. Den Knoblauch hacken, die Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Die Karotten schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zucchini und Paprikaschote waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

**2** 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin kurz andünsten. Tomatenmark mitrösten und die Brühe angießen. Karotten sowie Lorbeerblatt dazugeben. Den Eintopf salzen, pfeffern und aufkochen, dann bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten köcheln lassen.

**3** Inzwischen den Tofu grob würfeln. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu und restliches Gemüse darin kurz scharf anbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Thymian würzen. Den Mix und die Bohnen in die Minestrone geben und alles weitere 5–7 Minuten sanft köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen. Die Sommer-Minestrone mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und mit übrigem Thymian und Parmesan bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **35 Minuten**

**35**  
Minuten



**25**  
Minuten

## TRAMEZZINI mit Ei und Prosciutto cotto

*Tramezzini all'uovo sodo e prosciutto cotto*



FÜR 4 PERSONEN

- 4 Eier**
- 12 Vollkorntramezzini-Brotscheiben (alternativ Vollkorntoastbrot)**
- 1 kleine Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 80 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas), abgetropft**
- 300 g Frischkäse**
- 8 Salatblätter**
- 2 Tomaten**
- 100 g Prosciutto cotto in dünnen Scheiben**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Eier anpiken und in kochendem Wasser 9–10 Minuten kochen. Dann abgießen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Inzwischen die Brotscheiben nacheinander toasten.

**2** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Getrocknete Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch, getrocknete Tomaten und Frischkäse verrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. 4 Scheiben Brot mit der Hälfte der Frischkäsecrème be-

streichen und mit je 1 Salatblatt, dem Prosciutto und den Eiern belegen. Weitere 4 Scheiben mit der restlichen Creme bestreichen und auf die belegten Brotscheiben legen. Je 1 Salatblatt und Tomatenscheiben darauflegen. Die restlichen 4 Brotscheiben als Deckel auflegen. Die Tramezzini jeweils diagonal halbieren, mit 1 Picker fixieren und servieren.

**TIPP:** Statt Prosciutto cotto schmeckt auch Thunfisch aus der Dose sehr gut. Für eine vegetarische Variante eingelegte Artischockenherzen halbieren oder vierteln und die Brote damit belegen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten





## KÄSEKUCHENCREME mit Himbeersoße

*Crema di cheesecake con salsa di lamponi*

FÜR 4–6 PERSONEN

- 200 g weiße Schokolade
- 150 g Sahne
- 400 g Frischkäse
- 350 g Quark
- 50 g Zucker
- 1/2 Vanilleschote (ausgelöste Mark)
- 300 g Himbeeren
- 1 EL Biozitronensaft

**1** 60 g der Schokolade fein raspeln und beiseitestellen, den Rest hacken und in eine Schüssel geben. Sahne unter Rühren in einem Topf aufkochen und über die gehackte Schokolade gießen. Alles 5 Minuten stehen lassen, dann rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist.

**2** Frischkäse, Quark, Zucker und Vanillemark ebenfalls in die Schüssel geben und die Zutaten kurz cremig rühren. Die Creme in 4–6 kleine Gläser (alternativ in eine große Dessertschale) füllen.

**3** Die Himbeeren putzen, nur bei Bedarf vorsichtig waschen und trocken tupfen. Ca. 2/3 der Früchte in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Zitronensaft fein pürieren. Die Himbeersoße auf der Käsekuchencreme verteilen. Dessert mit den übrigen Himbeeren und der geraspelten Schokolade garnieren und servieren.

**TIPP:** Wer mag, kann das Himbeerpüree für eine feinere Konsistenz durch ein Sieb streichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **25 Minuten**

**25**  
Minuten



# Selbst gemachtes Gelato

# EISZEIT

Nichts lässt uns an heißen Tagen so gut einen kühlen Kopf bewahren wie die **cremige Köstlichkeit**. Hier kommen sechs Lieblingssorten

## BEEREN-RICOTTA-EIS

Rezept auf Seite 35

### In der Waffel oder im Becher?

Becher bieten den Vorteil, dass sich bunte Toppings, Sahne oder Soßen nicht so schnell auf Hand und Boden verabschieden. Wer zum Eis lieber eine knusprige Begleitung mag, wählt Waffelhörnchen.

## SCHOKOLADENEIS

Rezept auf Seite 35



## Haselnuss-Karamell-Eis

*Gelato alle nocciole e caramello*

FÜR 4 PERSONEN

**275 g Zucker**  
**80 g weiche Butter**  
**300 g Sahne**  
**1/2 TL Meersalz**  
**60 g geschälte Haselnusskerne**  
**400 ml Haselnussdrink**  
**3 Eigelb**

1 Für die Karamellsoße 200 g Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellieren lassen. Butter in kleinen Stücken dazugeben und unterrühren. Alles kurz köcheln lassen, dann vorsichtig 150 g Sahne und 100 ml Wasser dazugießen und alles 2–3 Minuten köcheln lassen. Salz unterrühren, die Pfanne vom Herd nehmen und die Soße abkühlen lassen.

2 Die Haselnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer weiteren Pfanne goldbraun anrösten. Haselnussdrink und restliche Sahne in einem Topf erhitzen. Eigelbe und übrigen Zu-

cker in einer Schüssel schaumig schlagen. Etwas heiße Sahnemischung unter Rühren zur Eimasse geben, dann diese Mischung in den Topf geben und unter ständigem Rühren vorsichtig erhitzen, bis die Eismasse andickt. Die Mischung auskühlen lassen.

3 3–4 EL Karamellsoße unter die Eismasse rühren, diese dann nach Herstellerangaben in einer Eismaschine gefrieren lassen, dabei nach der Hälfte der Zeit 3/4 der gerösteten Nüsse unterrühren. Alternativ die Masse in eine flache

gefriergeeignete Dose füllen, verschließen und mindestens 5 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen, dabei alle ca. 30 Minuten mit einer Gabel durchrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden. Nach 2 Stunden 3/4 der gerösteten Nüsse unterrühren. Das Haselnuss-Karamell-Eis zu Kugeln formen und in Dessertschälchen geben. Mit der übrigen Karamellsoße und den restlichen Nüssen garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten  
zzgl. 5 Stunden Kühlzeit

# CREMIG!

# Wassermelonen-Kiwi-Eis am Stiel

*Gelato di anguria e kiwi allo stecco*

FÜR 8 STÜCK

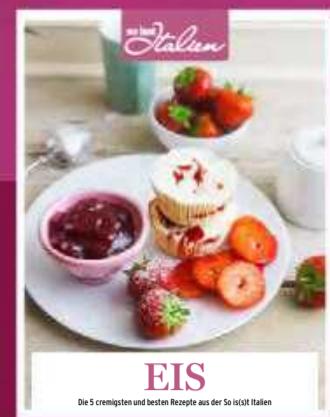
**1 kg Wassermelone**  
**100 g Zucker**  
**2 Kiwis**  
**150 g Kokosjoghurt**

**1** Wassermelone schälen, möglichst von den Kernen befreien und das Fruchtfleisch in einen Standmixer geben. 50 g Zucker dazugeben, alles pürieren. 8 Eis-am-Stiel-Förmchen jeweils zu 2/3 mit der Melonenmasse füllen, dann 60 Minuten in den Tiefkühlschrank stellen.

**2** Kiwis schälen und mit dem übrigen Zucker fein pürieren. Jeweils etwas Joghurt auf die angefrorene Melonenmasse geben, diese vorsichtig mit dem Kiwipüree bedecken.

**3** Alles weitere 60 Minuten in den Tiefkühlschrank stellen, dann in jedes Eis einen Holzstiel stecken. Das Eis in mindestens 4 Stunden durchfrieren lassen, aus den Förmchen lösen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten  
zzgl. 6 Stunden Kühlzeit



## Download-Tipp

**NOCH MEHR EISREZEPTE**  
finden Sie in unserem E-Book.  
Jetzt gratis herunterladen unter  
[www.soisstitalien.de/eis](http://www.soisstitalien.de/eis)



## Kirscheis am Stiel

*Ghiaccioli di ciliegie*

FÜR 8 STÜCK

**2 Stiele Thymian**  
**175 g Zucker**  
**500 g frische Sauerkirschen**  
**2 EL Biozitronensaft**

**1** Den Thymian waschen und trocken schütteln. Zucker, 300 ml Wasser und Thymianstiele in einen Topf geben und alles aufkochen. Den Mix 5–8 Minuten

köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und den Sirup auskühlen lassen. Dann die Thymianstiele entfernen.

**2** Inzwischen die Kirschen verlesen, waschen, entstielen und entsteinen. Mit dem Zitronensaft in einen leistungsstarken Mixer geben und fein pürieren. Den ausgekühlten Thymiansirup dazugeben und alles kurz mixen. Die Mischung dann in 8 Eis-am-Stiel-Förmchen füllen

und im Tiefkühlschrank ca. 60 Minuten anfrieren lassen. Je 1 Holzstiel in die angefrorene Eismasse stecken und das Eis in weiteren ca. 5 Stunden durchfrieren lassen. Zum Servieren die Förmchen kurz unter warmes Wasser halten. Das Kirscheis am Stiel dann vorsichtig herauslösen und sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**  
**zzgl. 6 Stunden Kühlzeit**

# FRUCHTIG!



## Beeren-Ricotta-Eis

*Gelato di ricotta e frutti di bosco*

FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Himbeeren
- 150 g Blaubeeren
- 3 EL Biozitronensaft
- 250 g Ricotta
- 125 g Puderzucker
- 200 g Sahne
- 4 Eswaffelhörnchen,  
nach Belieben

1 Beeren verlesen, bei Bedarf vorsichtig waschen und trocken tupfen. Mit dem Zitronensaft fein pürieren, nach Belieben durch ein feines Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.

2 Ricotta, Puderzucker und Sahne in einer Schüssel cremig rühren. 4–5 EL der Mischung unter den Beerenmix rühren. Die Ricottacreme in eine flache, verschließbare gefriergeeignete Schale füllen. Die Beerencreme daraufgeben und eine Gabel oder einen Löffel kreisförmig durch beide Cremes ziehen, sodass eine Marmorierung entsteht. Die Eismasse in den Tiefkühlschrank stellen und in mindestens 5 Stunden gefrieren lassen.

3 Das Eis ca. 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühlschrank nehmen, dann mit einem Eisportionierer zu Kugeln formen und nach Belieben in Eswaffelhörnchen servieren.

**TIPP:** Für ein hübsches i-Tüpfelchen das Eis zum Servieren mit einigen Baiserstückchen, etwas gehackter weißer Schokolade oder frischen Beeren bestreuen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten  
zzgl. 5 Stunden Kühlzeit



## Schokoladeneis

*Gelato al cioccolato*

FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Zartbitterschokolade
- 100 g Vollmilchschorolade
- 400 ml Milch
- 4 Eigelb
- 100 g Zucker
- 200 g Sahne

1 Beide Schokoladensorten hacken und ca. 1/4 davon beiseitestellen. Die Milch erhitzen und die übrige Schokolade darin unter Röhren schmelzen lassen. Eigelbe und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Ein wenig heiße Schokomilch untermischen, dann diese Mischung unter ständigem Röhren in die übrige Schokomilch geben. Den Mix vorsichtig erhitzen, bis die Masse leicht andickt, dabei ständig weiterröhren. Den Topf vom Herd nehmen, die Sahne dazugießen und alles auskühlen lassen.

2 Die Eismasse in eine Eismaschine geben und darin nach Herstellerangaben gefrieren lassen, dabei nach der Hälfte der Zeit die beiseitegestellte gehackte Schokolade untermischen. Alternativ die Masse in eine verschließbare gefriergeeignete Dose geben und mindestens 5 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen, dabei alle 30 Minuten mit einer Gabel durchröhren, damit sich keine Eiskristalle bilden. Die gehackte Schokolade nach ca. 2 Stunden untermischen.

3 Das Schokoladeneis 10–15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühlschrank nehmen und in Kugeln servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten  
zzgl. 5 Stunden Kühlzeit



## Cremiges Mokkaeis

*Gelato al caffè*

FÜR 4 PERSONEN

- 200 ml Milch
- 200 g Sahne
- 125 g Zucker
- 1 EL Kakaopulver
- 1 TL Instantkaffeepulver
- 50 ml Espresso
- 4 Eigelb
- 4 Eswaffelhörnchen,  
nach Belieben

1 Milch, Sahne und Zucker unter Röhren erhitzen, bis der Zucker sich gelöst hat. Kakaopulver, Kaffeepulver und Espresso dazugeben, alles glatt röhren.

2 Eigelbe in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Milch-Sahne-Mix unter Röhren dazugießen und alles über dem Wasserbad unter Röhren erhitzen, bis die Masse andickt. Die Masse in einem Eiswasserbad kalt röhren, in eine Eismaschine geben und darin nach Herstellerangaben gefrieren lassen. Alternativ in eine gefriergeeignete Dose geben und mindestens 5 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen, dabei ca. alle 30 Minuten durchröhren, damit sich keine Eiskristalle bilden.

3 Mokkaeis aus dem Tiefkühlschrank nehmen und 10–15 Minuten antauen lassen. Dann mit einem Eisportionierer zu Kugeln formen und nach Belieben in Eswaffelhörnchen servieren.

**TIPP:** Wer mag, mischt noch gehackte Mokkabohnen unter die Eismasse.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten  
zzgl. 5 Stunden Kühlzeit

# 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!

### BROKKOLI-FOCACCIAS mit Roter Bete

*Focaccia con broccoli e barbabietola*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Pck. Hefeteig (Kühlregal, ca. 400 g)
- 3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1/2 TL grobes Meersalz
- 1 kleine Zwiebel, in Streifen
- 1-2 Rote-Bete-Knollen, in dünnen Scheiben
- 40 g grüne Oliven
- 1-2 Zweige Rosmarin, gehackt
- 150 g Brokkoli (alternativ Brokkolini), blanchiert
- 30 g Rucola, gewaschen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hefeteig samt Backpapier auf einem Backblech entrollen. Mit geöllten Fingern Mulden hineindrücken, Teig mit 1 EL Olivenöl beträufeln, mit Meersalz bestreuen. Zwiebel, Rote Bete, Oliven und Rosmarin darauf verteilen. Den Teigling mit dem übrigen Öl beträufeln und ca. 20 Minuten backen.

2 Brokkoli auf der Focaccia verteilen, alles mit Salz und Pfeffer würzen, weitere 5-7 Minuten backen. Die Focaccia mit Rucola bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
**50 Minuten**



### BROKKOLI *Broccoli*

Das Besondere an Brokkoli ist, dass nicht wie bei anderen, klassischen Kohlarten die Blätter verzehrt werden, sondern die Blütenstiele und -knospen. Sein Zweitname „Spargelkohl“ lässt auf seinen leicht an grünen Spargel erinnernden Geschmack schließen. Achten Sie beim Kauf auf geschlossene Blütenknospen und einen festen Kopf, der keine gelben Stellen aufweisen sollte.



Fotos: © StockFood/News Life Media (2); Nik Merkulov/Shutterstock.com (1); Annmarie Young/Shutterstock.com (1)

### MANGOLD *Bieta*

Mangold ist botanisch gesehen mit Roter Bete verwandt und zählt ebenso zu den Rübenpflanzen. Grundsätzlich wird zwischen Blatt- und Stielmangold unterschieden. Blattmangold kann in der Küche ähnlich wie Spinat mit- samt Stiel und Blattrippen verwendet werden. Bei Stielmangold empfiehlt es sich, die Stiele in Stücke zu schneiden und separat vorzubereiten, die Blätter nur kurz unterschwenken.



## MANGOLD-TOMATEN-PFANNE mit Bratwurst

*Padellata di bieta, pomodori e salsiccia*

FÜR 4 PERSONEN

**350 g Cannellinibohnen (Dose)**  
**400 g Stielmangold**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 gelbe Paprikaschote**  
**1 rote Paprikaschote**  
**350 g Kirschtomaten**  
**3-4 gebrühte Bratwürste**  
**2 EL natives Olivenöl extra**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Mangold putzen, waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele klein schneiden, die Blätter grob hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen, die Bratwürste klein schneiden.

**2** Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Wurststücke darin kurz scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Paprika, Mangoldstiele und Knoblauch im Bratfett anbraten und ebenfalls wieder herausnehmen. Mangoldblätter in die Pfanne geben und unter Rühren zusammenfallen lassen.

**3** Tomaten, Wurst, Paprikamix und Bohnen in die Pfanne geben und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
**40 Minuten**

## TOMATEN-SPAGHETTINI-PIZZA mit Salami

*Pizza di spaghettini al pomodoro e salame*

FÜR 4 PERSONEN

**350 g Spaghettini**  
**4 Eier**  
**200 g Sahne**  
**etwas frisch geriebene Muskatnuss**  
**1-2 TL getrockneter Oregano**  
**200 g Kirschtomaten**  
**2 EL natives Olivenöl extra**  
**100 g geriebener Mozzarella**  
**130 g Feta**  
**3 Stiele Basilikum**  
**80 g Salami in dünnen Scheiben**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Spaghettini nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Eier und Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und der Hälfte des Oregano würzen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2** In einer großen ofenfesten Pfanne mit hohem Rand das Öl erhitzen, die Spaghettini darin kurz braten, flach drücken. Mit der Eimasse begießen, diese bei kleiner Hitze in 2-3 Minuten stocken lassen. Alles mit der Hälfte des Mozzarellas und etwas Oregano bestreuen. Die Tomaten darauf verteilen. Nudelpizza salzen, pfeffern und im Ofen ca. 15 Minuten backen.

**3** Feta würfeln. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Nudelpizza mit übrigem Mozzarella bestreuen, mit Salami und Feta belegen, mit restlichem Oregano würzen und 5-10 Minuten weiterbacken. Anschließend in Stücke schneiden und mit Basilikum garniert servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
50 Minuten**



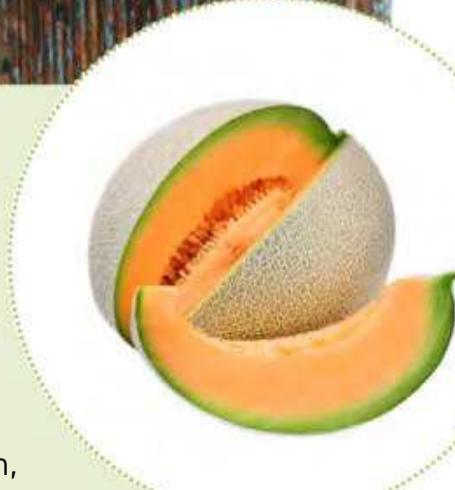
### TOMATEN *Pomodori*

Wenn zur Saison die Sonne statt des Treibhauses unzählige bunte Tomatensorten reifen lässt, gilt es, zuzugreifen, denn so schmecken sie einfach am aromatischsten. Die Frucht des Nachtschattengewächses ist nicht nur der Star unzähliger Gerichte, sie liefert neben Provitamin A, Vitamin C, Kalium und Magnesium das Karotinoid Lycopin, das Zellen schützt und das Schlaganfallrisiko senken kann.



### MELONE *Melone*

Zuckermelonen sind der Oberbegriff für ungefähr 500 Sorten unterschiedlichen Aussehens und Geschmacks. Die Cantaloupe-Melone mit ihrem strahlend orangenen, saftigen Fruchtfleisch und die Honigmelone mit ihrem hellgrün bis gelbem Fruchtfleisch sind die berühmtesten Vertreter. Um eine reife Frucht beim Einkauf zu erkennen, reiben Sie leicht am Stielansatz. Er sollte süßlich duften.



## MELONENSALAT mit Prosciutto, Mozzarella und Pesto

*Insalata di melone, prosciutto, mozzarella e pesto*

**FÜR 4 PERSONEN**

- 4 EL Pinienkerne**
- 2 Stiele rotes Basilikum**
- 1 Bund Basilikum**
- 1 Knoblauchzehe**
- 5 EL natives Olivenöl extra**
- 500 g Cantaloupe-Melonenfruchtfleisch**
- 500 g Galiamelonenfruchtfleisch**
- 250 g Mini-Mozzarellakugeln**
- 2 EL heller Balsamicoessig**
- 100 g San-Daniele-Schinken in dünnen Scheiben**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen. Beide Basilikumsorten waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Die roten sowie einige grüne Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest mit dem geschälten Knoblauch, 3 EL Pinienkernen und dem Öl in einem Mixer fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Das Melonenfruchtfleisch mit einem Ausstecher zu kleinen Kugeln verarbeiten. Den Mozzarella abtropfen lassen. Melonen und Mozzarella mit 1-2 EL Pesto und dem Balsamico locker vermischen.

**3** Den Salat mit dem Schinken auf einer Platte anrichten. Das restliche Pesto in Klecksen darübergeben. Den Melonensalat mit den restlichen Pinienkernen und den übrigen Basilikumblättchen bestreuen und servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT**  
**25 Minuten**

## ZUCCHINI-BAUCHFLEISCH-SPIESSE mit Kartoffeln

*Spiedini di pancetta fresca e zucchine con patate*

FÜR 4 PERSONEN

**600 g** festkochende Frühkartoffeln  
**2** Zucchini  
**400 g** Bauchfleisch  
**5-6 EL** natives Olivenöl extra  
**4 Stiele** Basilikum  
**1-2 TL** Chiliflocken  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Kartoffeln gut waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und auskühlen lassen, dann längs in Spalten schneiden. Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden. Das Fleisch trocken tupfen und in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Kartoffeln, Gemüse und Fleisch mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Die vorbereiteten Zutaten auf dem heißen Grill ca. 10 Minuten garen, bis sich rundum Grillstreifen zeigen. Bauchfleischscheiben in mundgerechte Stücke schneiden, Zucchinischeiben falten. Beides auf gewässerte Holzspieße fädeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Spieße und Kartoffelpalten auf Tellern anrichten und mit Basilikum und Chiliflocken garniert servieren. Dazu können Sie eine Tomatensalsa reichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
**60 Minuten**



### ZUCCHINI Zucchini

Die zu den Kürbisgewächsen zählende Zucchini ist eine äußerst beliebte Pflanze im heimischen Gemüsegarten, da sie unkrautähnlich immer weiterwächst und den ganzen Sommer über neue Früchte trägt. Durch ihren leicht nussigen und sehr milden Geschmack sind Zucchini in der Küche vielseitig einsetzbar und finden selbst als Zutat in süßem Gebäck Verwendung, um dieses saftiger zu machen.



## BEEREN-STRACCIA-TELLA-DESSERT

Dessert „stracciatella“  
con frutti di bosco

FÜR 4 PERSONEN

**300 g gemischte Beeren (z.B.  
Brombeeren, Himbeeren,  
Blaubeeren, Erdbeeren)**  
**2-3 EL Walnusskerne**  
**60 g Zartbitterschokolade**  
**400 g Joghurt**  
**200 g Mascarpone**  
**1-2 EL Tahini**  
**3-4 EL Ahornsirup**  
**8 EL Granola**  
**1 EL Kakaonibs**

**1** Die Beeren verlesen, ggf. sehr vorsichtig waschen und trocken tupfen. Erdbeeren putzen und je nach Größe vierteln oder kleiner schneiden. Walnüsse hacken. Schokolade ebenfalls fein hacken.

**2** Joghurt, Mascarpone und Tahini in einer Schüssel glatt rühren und nach Geschmack mit Ahornsirup süßen, dann die gehackte Schokolade unterrühren.

**3** Je 2 EL Granola in 4 Gläser (à 250-300 ml) verteilen. Die Joghurtcreme einfüllen, die Beerenmischung daraufgeben. Alles mit Kakaonibs und gehackten Walnüssen bestreuen und servieren.

**TIPP:** Für Granola je 75 g Mandeln und Haselnüsse grob hacken und mit 350 g Haferflocken mischen. 90 ml Rapsöl und 150 ml Ahornsirup aufkochen, mit dem Flockenmix mischen. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Bei 175 °C Ober-/Unterhitze in ca. 15 Minuten goldbraun backen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
**15 Minuten**



### BROMBEEREN More

Wer die pralle, schwarzviolette Beere in der Natur ernten will, muss sich durch ihre dornigen Sträucher kämpfen. Bei Kultursorten sind die Dornen der „Kratzbeere“ meist weggezüchtet. Pflanzenfarbstoffe, sogenannte Anthocyane, können Flecken an Händen und Kleidung hinterlassen, bringen aber gesundheitliche Vorteile mit: Sie wirken antibakteriell, entzündungshemmend und schützen Körperzellen.



# *Unsere besten Steinobstrezepte*

# **APRIKOSEN NEKTARINEN PFIRSICHE**

Ob süß oder herhaft kombiniert, die saftigen Früchte machen stets eine gute Figur. Lassen Sie sich von unseren Kreationen inspirieren!

## *Kernobst oder Steinobst?*

Charakteristisch für Steinfrüchte ist der einzelne, zentrale Stein, um den die saftige Frucht ausgebildet wird. Kernobst hingegen besitzt im Inneren ein Kerngehäuse mit mehreren Kammern und Kernen.



## PFIRSICHCROSTATA mit Pinienkernen und Rosmarin

Rezept auf Seite 46

### Pfirsiche

Die samtartige, flaumige Behaarung ist ihr Erkennungsmerkmal. Das unter der weichen Fruchthaut liegende Fruchtfleisch ist je nach Sorte weiß, gelb oder rot. Da Pfirsiche kaum nachreifen, beim Kauf auf einen aromatischen Duft achten.

# Aprikosen-Hähnchen-Involtini mit Pappardelle

*Involtini di pollo alle albicocche e pappardelle*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 roter Peperoncino
- 400 g Aprikosen
- 1/2 Bund gemischte Kräuter  
(z.B. Thymian, Majoran, Petersilie)
- 125 g Ricotta
- 1 Eigelb
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 4 Hähnchenbrustfilets  
(à ca. 200 g)
- 2-3 EL Mehl
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 TL Senfsaat
- 400 ml Geflügelbrühe
- 150 ml Aprikosensaft oder -nekter
- 400 g Pappardelle

1 EL Speisestärke  
etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, bei-  
des fein würfeln. Peperoncino waschen  
und in Ringe schneiden. Aprikosen wa-  
schen, halbieren und entsteinen. 4 Stück  
fein würfeln. Kräuter waschen, trocken  
schütteln und die abgezupften Blättchen  
fein hacken. Ricotta, Eigelb, Parmesan  
und ca. die Hälfte der Kräuter verrühren.  
Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Filets trocken tupfen, waagerecht  
halbieren und zwischen zwei Lagen  
Frischhaltefolie plattieren. Mit Ricotta-  
masse bestreichen und mit Aprikosen-  
würfeln belegen. Filets eng einrollen und  
mit Holzspießen feststecken. Röllchen

salzen, pfeffern und in Mehl wenden.  
3 EL Öl in einem Bräter erhitzen und die  
Involtini darin rundum scharf anbraten.  
Herausnehmen. Übriges Öl in den Bräter  
geben, Zwiebel, Knoblauch, Peperoncino  
und Senfsaat darin andünsten. Brühe  
und Saft angießen, Aprikosen und Invol-  
tini dazugeben. Alles aufkochen, salzen,  
pfeffern und ca. 15 Minuten abgedeckt  
köcheln lassen, zwischendurch rühren.

3 Pappardelle nach Packungsangabe  
in kochendem Salzwasser al dente  
garen. Stärke mit etwas Wasser verrüh-  
ren, die Soße damit binden und mit Salz  
und Pfeffer abschmecken. Pappardelle  
abgießen, mit Soße und Involtini anrich-  
ten und mit Kräutern bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

## Aprikosen

Die orangegelben Früchte  
enthalten wenig Fruchtsäure und  
sind daher besonders bekömmlich.  
Provitamin A wirkt positiv auf Seh-  
kraft und Haut. Aus dem Steininen-  
neren wird wegen des ähnlichen  
Aromas der Marzipansatz  
Persipan hergestellt.

## Hähnchenkeulen mit Pfirsichen und Oliven aus dem Ofen

*Cosce di pollo al forno con pesche e olive*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchknolle
- 2 Schalotten
- 8-10 Salbeiblätter
- 4 Hähnchenkeulen  
(à ca. 350 g)
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 150 ml trockener Weißwein
- 200 ml Hühnerbrühe
- 4 Pfirsiche
- 150 g grüne Oliven
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Die Knoblauchknolle von der äußeren Schale befreien, dann waagerecht halbieren. Schalotten schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Salbeiblätter waschen und trocken tupfen.

**2** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenkeulen trocken tupfen und rundherum mit Salz würzen. 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Keulen darin rundherum scharf anbraten. Herausnehmen und in eine große Auflaufform setzen. Übriges Öl in die Pfanne geben, Schalotten und Salbei darin andünsten. Paprikapulver kurz mitrösten. Alles mit Weißwein ablöschen, diesen etwas einkochen lassen. Die Mischung sowie Hühnerbrühe und Knoblauchknolle zu den Hähnchenkeulen geben. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten garen.

**3** Pfirsiche waschen, halbieren und vom Stein befreien, dann in Spalten schneiden. Pfirsiche und Oliven in die Auflaufform geben und die Ofentemperatur auf 220 °C erhöhen. Alles weitere 15–20 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und servieren. Dazu passt Ciabatta.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

# SAFTIG



## Nektarinen-Romanesco-Risotto mit Garnelen

*Risotto al cavolo romanesco con pesche noci e gamberi*

FÜR 4 PERSONEN

- 1,2 kg Nektarinen**  
**1 grüner Peperoncino**  
**200 g Zwiebeln**  
**1/2 TL Koriandersaat**  
**200 ml Weißweinessig**  
**150 ml Bioorangensaft**  
**250 g Zucker**  
**2 Schalotten**  
**4 EL natives Olivenöl extra**  
**zzgl. etwas mehr zum Bestreichen**  
**350 g Risottoreis**  
**200 ml trockener Weißwein**  
**ca. 1 l Gemüsebrühe**  
**500 g Romanesco**  
**1/2 Bund Basilikum**  
**2 Knoblauchzehen**  
**400 g rohe Garnelen (bis auf das Schwanzsegment geschält, entdarmt)**  
**1 EL Butter**  
**60 g frisch geriebener Parmesan**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Für das Chutney Nektarinen waschen, halbieren und entsteinen. 5 Hälften beiseitelegen, den Rest würfeln. Peperoncino waschen, nach Belieben entkernen und in Ringe schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Koriandersaat ohne Zugabe von Fett in einem Topf anrösten. Nektarinenwürfel, Peperoncino, Zwiebeln, Essig, Orangensaft und Zucker dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, unter Rühren aufkochen und offen 40–50 Minuten sämig einkochen lassen. Chutney vom Herd nehmen und heiß in vorgewärmte sterile Gläser füllen. Diese verschließen und das Chutney auskühlen lassen.

**2** Schalotten schälen und fein würfeln. **2** 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin andünsten. Risottoreis dazugeben und glasig dünsten. Alles mit dem Weißwein ablöschen, diesen leicht verkochen lassen, dann etwas Gemüsebrühe dazugießen. Unter gelegentlichem Rühren ebenfalls leicht verkochen lassen, dann mehr Brühe nachgießen. Auf diese Weise den Risottoreis in 20–25 Minuten al dente garen, zwischendurch umrühren.

**3** Inzwischen Romanesco putzen, in Röschen teilen und waschen, dann in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die beiseitegelegten Nektarinenhälften in Spalten schneiden, mit Öl bestreichen und in einer Grillpfanne oder in einer normalen Pfanne unter Wenden goldbraun anbraten.

**4** Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin bei großer Hitze 2–3 Minuten scharf anbraten. Knoblauch dazugeben, alles mit etwas Salz würzen, kurz schwenken und vom Herd nehmen.

**5** Romanesco, gebratene Nektarinen, Butter und Parmesan unter das fertige Risotto rühren und alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto und gebratene Garnelen auf Tellern anrichten, mit etwas Nektarinenchutney toppen und mit Basilikum bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten

## Pfirsichcrostata mit Pinienkernen und Rosmarin

*Crostata di pesche con pinoli e rosmarino*



FÜR 1 KUCHEN (Ø 28 CM)

- 300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**150 g Butter**  
**125 g Zucker**  
**1 Prise Salz**  
**1 Eigelb**  
**5-6 Pfirsiche**  
**2 Zweige Rosmarin**  
**1 EL Speisestärke**

- 3-4 EL gemahlene Mandeln**  
**2-3 EL Pinienkerne**  
**etwas Vanilleeis zum Servieren, nach Belieben**

**1** Mehl, Butter, 65 g Zucker, Salz und Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf 2–3 EL eiskaltes Wasser dazugeben und unterkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

**2** Inzwischen die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von den Zweigen zupfen. Pfirsichspalten, Rosmarin, 35 g Zucker und Speisestärke in einer Schüssel vermischen und bis zur Verwendung durchziehen lassen.

**3** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø ca. 34 cm) ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit den Mandeln bestreuen und die Pfirsichspalten mittig darauf verteilen, dabei ringsum einen ca. 5 cm breiten Rand frei lassen. Diesen über die Früchte klappen. Früchte mit Pinienkernen und übrigem Zucker bestreuen.

**4** Den Teigling im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Crostata herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden und nach Belieben warm mit Vanilleeis servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

# SOMMER PUR

## NEKTARINEN- ROMANESCO-RISOTTO *mit Garnelen*

### Nektarinen

Die Emilia-Romagna ist Europas Hauptanbaugebiet von Nektarinen. Verschiedenen Theorien zufolge sind sie aus einer Mutation des Pfirsichs entstanden und wurden weiterzüchtet. Ihr Fruchtfleisch ist fest und lässt sich leicht vom Stein lösen.



## Nektarinen-Caprese-Crostini

*Crostini con pesche e mozzarella*

FÜR 4 PERSONEN

- 100 g gesalzene, geröstete Pistazienkerne
- 80 g Babyspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 8-9 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 4-5 reife Nektarinen
- 4-5 Stiele Basilikum
- 2 Kugeln Büffelmozzarella (à 150 g)
- 1 Ciabatta
- etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Pistazienkerne aus der Schale lösen und grob hacken. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und grob hacken. Ca. 2/3 der Pistazien mit Spinat, Knoblauch und Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben und fein pürieren. Parmesan unterrühren und das Pesto mit Pfeffer würzen.

2 Nektarinen waschen, halbieren und entsteinen, dann in dünne Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

3 Das Ciabatta in Scheiben schneiden. Die Schnittflächen mit etwas Öl beträufeln und die Scheiben in einer Grillpfanne goldbraun rösten. Dann jeweils auf einer Seite mit etwas Pesto bestreichen und mit Nektarine, Mozzarella und Basilikum belegen. Die Crostini mit den übrigen Pistazien bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

# Aprikosen-Limetten-Granita mit Briochebrötchen

*Granita di lime e albicocche con brioche*

FÜR 8 PERSONEN

**600 g reife Aprikosen**  
**225 g Zucker**  
**2 Biolimetten (abgeriebene Schale und Saft)**  
**150 ml Milch**  
**15 g frische Hefe**  
**350 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**1/2 TL Salz**  
**1 Ei zzgl. 1 Eigelb**  
**100 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**  
**2 Stiele Minze**

**1** Für die Granita Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und grob würfeln. 150 g Zucker und 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Aprikosen dazugeben, alles 4–5 Minuten köcheln lassen. Limettenschale und -saft dazugeben und

alles grob pürieren. Den Mix in eine verschließbare gefriergeeignete Dose geben und ca. 6 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen, dabei alle 60 Minuten mit einer Gabel kräftig umrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden.

**2** Inzwischen für die Briochebrötchen 125 ml Milch mit restlichem Zucker leicht erwärmen. Hefe hineinbröckeln. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde hineindrücken und die Hefemischung angießen. Mit etwas Mehl bestäuben und den Vorteig ca. 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Ei und weiche Butter dazugeben, alles in 8–10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt 90 Minuten ruhen lassen.

**3** Den Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 8 gleich große Portionen teilen. Von jeder Teigportion 3/4 zu

einer großen und den Rest zu einer kleinen Kugel rollen. Die große Kugel jeweils auf der Oberfläche eindrücken, die kleine Kugel leicht in die Länge ziehen und mit der Spitze nach unten hineinsetzen. Die Teiglinge auf ein gefettetes Blech setzen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

**4** Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Übrige Milch und Eigelb verquirlen. Teiglinge mit der Mischung bestreichen und im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Auskühlen lassen. Die Minze waschen und trocken schütteln. Granita mit einem Löffel abschaben, in 8 Gläser füllen, mit Minze garnieren. Mit den Briochebrötchen servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden zzgl. ca. 6 Stunden Kühlzeit und ca. 2 Stunden Ruhezeit**





## Hähnchenfleisch

Für den unbeschwert Genuss des leicht verdaulichen, **fettarmen** **Eiweißlieferanten** das Fleisch vollständig durchgaren und die Rohware getrennt von anderen Zutaten vorbereiten.

## HÄHNCHEN-CAPRESE-SPIESSE

Rezept auf Seite 54

ZASSEN



## RINDFLEISCHSALAT mit gebackenen Süßkartoffeln

Rezept auf Seite 54



### Rindfleisch

Filet, Steak und Roastbeef stammen aus dem Rinderrücken. Sie alle eignen sich gut **zum Grillen oder Braten** und sind nicht ganz durchgegart, innen also noch rosa, sehr saftig und zart.

# SOMMERLICH LEICHT Fleisch, so vielfältig!

Ob für ein gemütliches Abendessen auf dem Balkon oder das Gartenfest mit Gästen, diese **frischen, herzhaften Gerichte** mit verschiedenen Fleischsorten sind eine Wucht

# Lecker an heißen Tagen

## SCHWEINE-SCHNITZELCHEN mit Tomatensalat & Bohnen

Rezept auf Seite 55



### Schweinefleisch

Ob Filet, Schnitzel oder Schinken:  
Das hellrosafarbene Fleisch ist recht  
**fetthaltig, damit wohlschmeckend**  
**und beliebt.** Es stammt meist von  
sieben bis acht Monate alten  
Mastschweinen.



## Lammfleisch

Das **geschmacksintensive Fleisch** von Jungschafen, die vor Vollendung des ersten Lebensjahres geschlachtet werden. Es wird schön saftig, wenn Sie es medium garen und kurz ruhen lassen.

## Lammspieße mit buntem Salat

*Spiedini d'agnello e insalata colorata*

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Lammfilet**
- 2 Knoblauchzehen**
- 8 EL natives Olivenöl extra**
- 4 Tomaten**
- 2 rote Spitzpaprikaschoten**
- 1 große rote Zwiebel**
- 1 Salatgurke**
- 80 g schwarze Oliven, entsteint**
- 150 g Feta**
- 3-4 EL Biozitronensaft**
- 8 Zweige Rosmarin**
- 4 Stiele Majoran**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Das Lammfilet trocken tupfen und in 3–4 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit 4 EL Öl verrühren. Das Fleisch darin ca. 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank marinieren.

**2** Inzwischen für den Salat die Tomaten waschen, vierteln und in Spalten schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in schmale Streifen schneiden. Die Gurke waschen, putzen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Die Oliven abtropfen lassen und halbieren. Den Schafskäse würfeln oder zerbröckeln.

**3** Gemüse, Oliven und Zwiebelstreifen auf Teller verteilen. Alles mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und übrigem Olivenöl würzen, dann den Schafskäse daraufgeben.

**4** Die Rosmarinzweige am harten, holzigen Ende mit einem scharfen Messer vorsichtig anspitzen und das abgetropfte Lammfleisch daraufspießen. Die Lammspieße mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf dem heißen Grill (alternativ in einer Grillpfanne) rundherum 6–8 Minuten garen. Majoran waschen, trocken schütteln und grob zerflücken. Die Spieße mit dem Salat anrichten. Das Gericht mit Majoran bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

## Hähnchen-Caprese-Spieße

*Spiedini di pollo, pomodorini e mozzarella*



FÜR 4 PERSONEN

**400 g Kirschtomaten  
400 g Hähnchenbrustfilet  
6 EL natives Olivenöl extra zzgl.  
etwas mehr zum Bestreichen  
etwas Salz  
1 Bund Basilikum  
250 g Mini-Mozzarellakugeln**

**1** Die Tomaten waschen. Das Hähnchenfleisch trocken tupfen, in mundgerechte Würfel schneiden und abwechselnd mit den Tomaten auf gewässerte lange Holzspieße stecken, dabei an den Enden etwas Platz für den Käse lassen. Die Spieße mit etwas Öl bestreichen, salzen und auf dem heißen Grill ca. 10 Minuten rundherum bräunen. Alternativ in der Grillpfanne garen.

**2** Inzwischen das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest mit Olivenöl und etwas Salz fein pürieren. Mozzarella abtropfen lassen. Je 1 Kugel auf die Enden der gebrillten Spieße stecken. Diese mit etwas Basilikumöl beträufeln, mit Basilikumblättchen garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

**Dazu passt:  
Würziges Pfannenbrot**



Die Blättchen von je 5 Stielen Thymian und Oregano abzupfen und mit je 50 g abgetropften getrockneten Tomaten und entsteineten grünen Oliven hacken. 500 g Mehl und 1 TL Salz vermischen. 360 g Joghurt, 1 Pck. Trockenhefe und 2 EL natives Olivenöl extra dazugeben, alles zu einem glatten Teig verketten. Kräuter, Tomaten und Oliven unterkneten. Den Teig abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen, dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 8-10 Portionen teilen. Diese zu Kugeln formen, flach drücken und portionsweise ohne Zugabe von Fett in einer heißen (Grill-)Pfanne langsam goldbraun braten.

## Rindfleischsalat mit gebackenen Süßkartoffeln

*Insalata di manzo con patate dolci al forno*



FÜR 4 PERSONEN

**500 g Süßkartoffeln  
6 EL natives Olivenöl extra  
2 Rindersteaks (à ca. 150 g)  
1 kleine Salatgurke  
200 g gemischter Blattsalat (z.B. Rucola,  
Babymangold, Eichlaub)  
3 EL körniger Senf  
3 EL heller Balsamicoessig  
1 EL flüssiger Honig  
4-6 EL Granatapfelkerne  
etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer**

**1** Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

**2** Inzwischen die Steaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl auf beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen.

**3** Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Ggf. in mundgerechte Stücke zupfen.

**4** Für das Dressing Senf, Essig, übriges Öl, Honig sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Die Steaks in dünne Scheiben schneiden und mit Salat, Gurke und Süßkartoffeln auf Tellern anrichten. Das Gericht mit dem Dressing beträufeln, mit den Granatapfelkernen garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Ein perfekter Salat, um gegarte Reste vom Grillfest am nächsten Tag lecker zu verwerten. Sie können sowohl gegrilltes Gemüse, Kartoffeln als auch Fleisch in Stücke geschnitten untermengen und mit einigen frischen Zutaten in ein neues Gericht verwandeln. Wer mag, mischt noch halbierte Mini-Mozzarellakugeln oder in Scheiben geschnittenen Ziegenkäse unter.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

# Schweineschnitzelchen mit Tomatensalat & Bohnen

*Cotolette di maiale con insalata  
di pomodori e fagiolini*



*FÜR 4 PERSONEN*

- 500 g grüne Bohnen
- 1 Schalotte
- 500 g Kirschtomaten
- 1/2 Bund Basilikum
- 1 Kugel Mozzarella (ca. 125 g)
- 2-3 EL Balsamicoessig
- 9 EL natives Olivenöl extra
- 150 g altbackenes Weißbrot
- 3 Stiele Thymian
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 4 Schweineschnitzel (à ca. 80 g)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen für den Salat die Schalotte schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Mozzarella abtropfen lassen und würfeln. Salatzutaten in einer Schüssel mit Balsamicoessig, 2–3 EL Öl sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen. Alles bis zum Servieren ziehen lassen.

**2** Das Weißbrot grob würfeln und in einem Blitzhacker fein zerkleinern. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Brösel und Thymian in einer flachen Schale gut vermischen. Das Mehl auf einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen.

**3** Schnitzel trocken tupfen und ggf. zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und mit den Bröseln panieren. Die Panade leicht andrücken und die Schnitzel in einer Pfanne in 3-4 EL heißem Öl auf beiden Seiten in je 2-3 Minuten goldbraun braten. Die Bohnen in einer weiteren Pfanne im restlichen heißen Öl schwenken und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel, Bohnen und Salat anrichten und das Gericht sofort servieren.

 ZUBEREITUNGSZEIT **50 Minuten**

# BELLA ITALIA CON MOLTO AMORE!



NEU

The image shows the front cover of a cookbook titled "BIG SQUADRA". The title is prominently displayed at the top in large, bold, black letters. Below it, the subtitle "100 SCHNELLE TRATTORIA-REZEPTE" is written in a smaller, white font. A central illustration features anthropomorphic food items: a blue octopus-like character with sunglasses, a yellow lemon with arms and legs, a pink flower, and a red tomato. They are gathered around a large bowl of spaghetti with tomato sauce and basil leaves. The background is a vibrant green. The left edge of the cover shows the spine, which also has the title "BIG SQUADRA" and some small icons.

Das Big Squadra-Team verrät Ihnen seine größten Kochgeheimnisse, um schnelle und authentische italienische Gerichte zu zaubern.

320 Seiten · € (D) 39,99  
ISBN 978-3-95961-796-3



JETZT IN IHRER **BUCHHANDLUNG** ODER DIREKT  
UNTER **WWW.CHRISTIAN-VERLAG.DE**

Mit einer Direktbestellung im Verlag oder dem Kauf im Buchhandel unterstützen Sie sowohl Verlage und Autoren als auch Ihren Buchhändler vor Ort.



# PASTA & VINO

## Nudelgerichte mit passender Weinempfehlung

Freuen Sie sich auf **Pastagerichte**, für die Sie nur fünf Zutaten einkaufen müssen.

Mit einem Glas Wein wird der Genuss noch getoppt

FOTOS & STYLING | ANNA GIESELER & HENRIKE WÖLFL

### TAGLIATELLE AGLIO E OLIO MIT GEMÜSE

*Tagliatelle aglio e olio e verdure*

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Knoblauchzehen
- 1 roter Peperoncino
- 350 g Kirschtomaten
- 1 Zucchini
- 200 g Zuckerschoten
- 100 g Rucola
- 400 g Tagliatelle
- 6-7 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Kirschtomaten, Zucchini und Zuckerschoten ebenfalls waschen. Die Tomaten halbieren, die Zucchini der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden, die Zuckerschoten putzen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

**2** Die Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini und Peperoncino darin 3-4 Minuten braten. Zuckerschoten, Tomaten und Knoblauch sowie übriges Öl dazugeben und das Gemüse 3-4 Minuten braten.

**3** 1 Kelle Nudelkochwasser dazugeben, alles kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tagliatelle abgießen und untermengen. Rucola untermischen, die Pasta abschmecken und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



### Sardische Wurzeln

In der Nase zeigt sich dieser sardische Weißwein intensiv und blumig. Am Gaumen dominieren leicht salzige, mineralische Anklänge, ein ausgewogener Honigton und anhaltende Nuancen von Gewürzkräutern, getragen durch Substanz und Dichte.

**WIR EMPFEHLEN:** „2021 Sella & Mosca Cala Reale Vermentino di Sardegna DOC“, 13,5 Vol.-%, Rebsorte: Vermentino, 10,50 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de/](http://www.ludwig-von-kapff.de/) so-isst-italien

# BLUMENKOHL-PESTO-FARFALLE MIT HÄHNCHENPICCATA

*Farfalle al pesto di cavolfiore e piccata di pollo*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- 40 g Haselnusskerne, geröstet
- 12 EL natives Olivenöl extra
- 150 g frisch geriebener Parmesan
- 1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
- 100 ml heiße Gemüsebrühe
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 180 g)
- 4 Eier
- 75 g Mehl
- 2-3 EL Butterschmalz
- 400 g Farfalle
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen und grob hacken. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest mit ge-

rösteten Haselnüssen, Knoblauch sowie 8 EL Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben. Alles mit dem Stabmixer pürieren, dann 50 g Parmesan untermischen und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze anbraten. Brühe dazugeben und etwas einköcheln lassen, alles salzen und pfeffern.

3 Inzwischen Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, waagerecht halbieren, salzen und pfeffern. Die Eier und übrigen Parmesan verquirlen. Mehl in einen tiefen Teller geben. Fleisch im Mehl wenden und durch die Eimischung ziehen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin goldbraun ausbacken. Farfalle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Pesto mit etwas Pastakochwasser bis zur gewünschten Konsistenz verrühren. Übriges Basilikum grob hacken. Pasta abgießen, mit Pesto und Blumenkohl vermengen. Pasta und Piccata mit Basilikum garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Passende Weinempfehlung



## Mit ausgewogener Säure

Für diesen Wein werden die Trauben sofort nach der Lese vorsichtig zerdrückt, um die Gewinnung der sortentypischen Eigenschaften zu begünstigen. Heraus kommt ein frischer Weißwein mit gelben Reflexen. Im Mund gehen warme, weiche Empfindungen einem starken Charakter und einer komplexen Struktur voraus.

**WIR EMPFEHLEN:** „2021 Sella & Mosca Monteoro DOCG Superiore“, 14 Vol.-%, Rebsorte: Vermentino, 11,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de/](http://www.ludwig-von-kapff.de/) so-isst-italien





## GEMELLI MIT ARTISCHOCKEN-TOMATEN-SOSSE

*Gemelli al sugo e carciofi*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Artischockenherzen  
in Lake (Dose)
- 2 EL Kapern in Lake (Glas)
- 150 g schwarze Oliven, entsteint
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 1 Prise Zucker
- 800 g geschälte Tomaten (Dose)
- 400 g Gemelli
- 1 Bund Basilikum
- 2-3 EL Balsamicoessig
- etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die eingelegten Artischocken in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, anschließend je nach Größe halbieren oder vierteln. Kapern und Oliven ebenfalls gut abtropfen lassen.

2 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Mit etwas Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen, dann alles mit den Dosentomaten samt Flüssigkeit ablöschen. Tomaten vorsichtig mit dem Kochlöffel zerteilen und alles aufkochen. Kapern, Oliven und Artischocken dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

3 Die Gemelli nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Pastasoße mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken, 2/3 des Basilikums unterrühren und alles mit den tropfnassen Gemelli vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit dem übrigen Öl beträufeln, dann mit dem restlichen Basilikum garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Wer in Öl eingelegte Sardellen im Kühlschrank hat, kann für eine würzige Note 3–4 fein gehackte Filets zusammen mit Zwiebel und Knoblauch andünsten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



### Einfach besonders

Torbato ist eine uralte Rebsorte, die aus ihrer ägäischen Wiege über die phönizischen Handelswege an die iberische Küste und schließlich nach Sardinien gelangt ist. Die spät reifende Traube bringt diesen frischen und kraftvollen Weißwein hervor, der von der charakteristischen Fruchtigkeit der Rebe beherrscht wird.

**WIR EMPFEHLEN:** „2020 Sella & Mosca Terre Bianche Alghero DOC“, 12,5 Vol.-%, Rebsorte: Torbato, 10,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien](http://www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien)



# FARFALLE MIT FENCHEL UND HACKBÄLLCHEN

*Farfalle con finocchi e polpettine*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 7 EL natives Olivenöl extra
- 750 g Fenchel
- 1 Biozitrone
- 50 g Mandelkerne
- 500 g gemischtes Hack
- 1 Eigelb
- 400 g Farfalle
- 100 ml heiße Gemüsebrühe
- 250 g Mascarpone
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Hälfte von beidem in einer Pfanne in 1 EL heißem Olivenöl glasig andünsten, dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Fenchelknollen putzen, waschen und halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün waschen, trocken schütteln und hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht dann halbieren und auspressen. Mandeln grob hacken.

**2** Hackfleisch, Eigelb, gedünstete Zwiebelmischung, die Hälfte des Fenchelgrüns sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verkneten. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen daraus formen. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Bällchen darin goldbraun braten.

**3** Die Farfalle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, übrige Zwiebel sowie übrigen Knoblauch darin andünsten. Fenchel kurz mitbraten, mit der Brühe ablöschen und 4–5 Minuten köcheln lassen. Mascarpone und Zitronenschale unterrühren, die Hackbällchen dazugeben. Alles 2–3 Minuten weiterköcheln lassen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Farfalle abgießen und tropfnass mit der Soße vermengen. Pasta mit übrigem Fenchelgrün und Mandeln bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



## Von charaktervollen Reben

Für seinen besonderen vollmundigen Geschmack wird dieser Rotwein drei Jahre zu Beginn in Barriques, später in mittelgroßen Eichenfässern bei einer Temperatur von 15 °C und anschließend mindestens sechs Monate in der Flasche ausgebaut.

**WIR EMPFEHLEN:** „2016 Sella & Mosca Tanca Farrà Alghero DOC“, 13,5 Vol.-%, Rebsorte: Cabernet Sauvignon, 16,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien](http://www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien)



# SPAGHETTI MIT BROKKOLI- CARBONARA

*Spaghetti alla carbonara  
di broccoli*

FÜR 4 PERSONEN

- 800 g Brokkoli**
- 1 Zwiebel**
- 1/2 Bund Petersilie**
- 100 g Pancetta in dünnen Scheiben**
- 2 EL Butter**
- 40 g Semmelbrösel**
- 400 g Spaghetti**
- 4 Eier**
- 100 g frisch geriebener Pecorino**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Pancetta fein würfeln.

**2** Butter in einer Pfanne erhitzen, Brösel darin rundherum goldbraun anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

**3** Inzwischen in einer großen Metallschüssel Eier, geriebenen Pecorino sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Öl in der Pfanne erhitzen und den Pancetta darin knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und die Zwiebel im Bratfett glasig dünsten. Den Brokkoli dazugeben und 2–3 Minuten mitbraten, dann Pancetta sowie 2/3 der Petersilie unterschwenken.

**4** Die Pasta abgießen und sofort zur Eimischung geben. Alles verrühren, bis die typische, cremige Konsistenz entstanden ist. Die Brokkolimischung unterrühren. Die Pasta abschmecken, auf Teller verteilen und mit übriger Petersilie sowie den Bröseln bestreut servieren.

**TIPP:** Für mehr Nähe zum Carbonara-Original statt Pancetta Guanciale (aus der Schweinebacke) verwenden.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**



Passende  
Weinempfehlung



## Voll und fruchtig

Cannonau ist Sardiniens bekannteste rote Rebsorte und die Basis dieses Weins. Er wird zwei Jahre in Fässern aus slawonischer Eiche gelagert. Nach einem weiteren Ausbau in der Flasche erreicht er seine volle Reife. Der Wein sollte unbedingt zwei Stunden vor Genuss entkorkt und in eine Karaffe gefüllt werden.

**WIR EMPFEHLEN:** „2020 Sella & Mosca Cannonau di Sardegna Riserva DOP“, 14 Vol.-%, Rebsorte: Cannonau, 12,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien](http://www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien)





## ONE-POT-PENNE MIT PROSCIUTTO COTTO

*Penne one-pot al prosciutto cotto*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Paprikaschoten
- 300 g braune Champignons
- 200 g Prosciutto cotto in dünnen Scheiben
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 400 g Penne
- 800 ml heiße Gemüsebrühe
- 200 g Crème fraîche
- 200 g Babyspinat
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln. Den Prosciutto grob würfeln.

**2** Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Pilze darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Paprika, Prosciutto, Penne, heiße Gemüsebrühe und Crème fraîche dazugeben. Alles umrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen, dann bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten köcheln lassen, bis die Pasta al dente ist. Zwischendurch umrühren und ggf. etwas mehr heiße Brühe oder heißes Wasser ergänzen.

**3** Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Dann in den Topf geben, untermischen und kurz miterhitzen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und sofort servieren.

**TIPP:** Statt mit Crème fraîche schmeckt die Pasta auch mit (Kräuter-)Frischkäse, Mascarpone, Ricotta oder Feta.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



### Mediterrane Lebensfreude

Die floralen, wohlriechenden Noten sowie das satte Kirschrot dieses Rosé laden zum Probieren ein. Im Geschmack dann trocken und frisch mit fruchtigen Noten von roten Beeren, Kirschen und reifen Pflaumen. Ein süffiger Wein und guter Begleiter von leichten Speisen.

**WIR EMPFEHLEN:** „2022 Sella & Mosca Rosé Alghero DOC“, 12 Vol.-%, Rebsorte: Sangiovese, 7,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien](http://www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien)

# Italienischer Weingenuss



## Sella & Mosca

Zwei Norditaliener verhalfen Sardiniens Inselweinen zu Weltruhm

**Es begann mit einem Jagdausflug.** Eigentlich waren die Piemonteser Eriminio Sella und Edgardo Mosca für ihr eigenes Freizeitvergnügen nach Sardinien gekommen. Dort erlagen sie prompt dem Charme der rauen Inselschönheit. Doch obwohl Sardinien einmalige Voraussetzungen für den Weinbau bot, konnten die Tropfen nicht mit den Weinen ihrer Heimat mithalten. Die zwei witterten ein Abenteuer und stellten sich der großen Herausforderung, das karge Hinterland von Alghero zu fruchtbaren Weinbergen auszubauen.

**So gründeten Sella und Mosca 1899** ihr Inselweingut und begannen buchstäblich Steine aus dem Weg zu räumen. Zwar war das Umland des historischen Hafens von Alghero landwirtschaftlich erschlossen, doch auf

den Feldern und dem kargen Weideland grasten vor allem Schafe zwischen schroffen Gesteinsbrocken. Für Sella und Mosca hieß es also Ärmel hochkremeln und anpacken. Die beiden Visionäre begannen damit, den Boden vorzubereiten, entfernten die Gesteinsbrocken und pflanzten die ersten Weinreben.

**Statt auf die Stars der internationalen Weinwelt** legten die beiden ihren Fokus auf typische Inselrebsorten und verhalfen dem roten Cannonau sowie den beiden weißen Torbato und Vermentino zu einem glanzvollen Auftritt. Ihr erklärt Ziel war es, mit ihren Weinen auf dem internationalen Parkett zu überzeugen. Bis heute erzeugt Sella & Mosca als einziges Weingut der Welt sortenreine Spitzenweine aus den Torbato-Trauben.



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

The screenshot shows a product page for "Italienischer Weißwein". The page includes a detailed description of the wine, a small image of two glasses filled with white wine, and a larger image of a coastal landscape with rocks and a building.



### 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)



Ihre erstklassigen Cannonau-Erzeugnisse wurden sehr bald zum Maßstab, an dem sich die anderen Inselweingüter bis heute messen müssen.

**Heute unterhält Sella & Mosca** in den drei wichtigsten Weinbauregionen Sardiniens eigene Weingüter. Das bedeutendste der drei, die Region des DOC Alghero, liegt im Nordwesten der Insel, die anderen im einzigen DOCG Sardiniens, dem DOCG Vermentino di Gallura, sowie im Südwesten im DOC Sulcis. Mit einer Mischung aus Tradition und Innovation stellt das Unternehmen Nachhaltigkeit und Regionalität in den Fokus seines naturnahen Weinbaus. Diese herausragende Qualität weiß auch Italiens renommiertester Weinführer von Gambero Rosso zu schätzen. [www.sellaemosca.com](http://www.sellaemosca.com)



### Farbenfroh

Dieser Salat macht optisch gute Laune. Frische Grüntöne und sattes Orange mischen sich zu einem fröhlichen Sommeressen. Die knackigen Sojasprossen machen ihn zu einer Gesundkur, da sie wenig Kalorien, aber viele Vitamine enthalten.



KAROTTENSALAT  
mit Sprossen und Mozzarella

# NEUES AUS DER SALATSCHÜSSEL

Ideal für heiße Tage sind diese **knackfrischen Sommersalate**. Als Mittagessen, zum Picknick oder am Abend, die bunten Gemüsevariationen schmecken zu jeder Gelegenheit



## Karottensalat mit Sprossen und Mozzarella

*Insalata di carote, germogli e mozzarella*

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Sojasprossen
- 1 Eisbergsalat
- 500 g Karotten
- 8 EL Biozitronensaft
- 1 Prise Zucker
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 1 Bund Petersilie
- 250 g Mini-Mozzarellakugeln
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Sojasprossen in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Eisbergsalat von den äußeren Blättern befreien, dann in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Karotten putzen, schälen und in dünne Streifen schneiden.

2 Für das Dressing Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, dann das Öl unterquirlen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und grob hacken.

3 Sprossen, Eisbergsalat sowie Karotten in einer Schüssel vermischen. Das Dressing darübergeben und alles gut vermengen. Den Salat auf Tellern anrichten, mit Mini-Mozzarellakugeln und Petersilie garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Für noch mehr Frische und Farbe können Sie diesen Salat z.B. mit einigen Bioorangenstücken und 1 fein gewürfelten roten Zwiebeln aufpeppen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



## Gurkensalat mit Feta und Minze

*Insalata di cetrioli, feta e menta*

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Feta
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 5 EL Biozitronensaft
- 200 g Gewürzgurken (Glas)
- 2 große Salatgurken (ca. 800 g)
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 5 Stiele Minze
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Feta grob zerbröckeln oder mit einer Gabel grob zerdrücken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Feta und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mit Öl, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer gut vermengen. Nach Belieben etwas Gurkeneinlegesud dazugeben.

2 Die Salatgurken waschen, von den Enden befreien und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Gewürzgurken ebenfalls klein schneiden. Beide Gurkensorten vorsichtig unter die Feta-Zwiebel-Mischung heben.

3 Den Gurkensalat mit Kreuzkümmel und Pfeffer würzen. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob hacken und unter den Salat mengen.

4 Den Salat ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann ggf. erneut abschmecken. Den Salat auf Tellern anrichten und mit Minze garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten  
zzgl. 10 Minuten Ruhezeit





## Selleriesalat mit Paprika und Orangen

*Insalata di sedano, peperoni e arance*

FÜR 4 PERSONEN

### 4 Stangen Staudensellerie

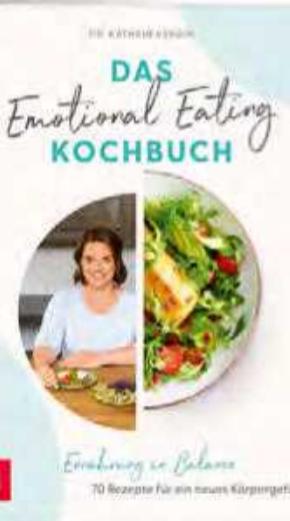
- je 1 grüne und rote Paprikaschote
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Bioorangen
- 2 EL saure Sahne
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Currysüppchen
- 4 EL Pinienkerne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Selleriestangen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Selleriegrün zum Garnieren beiseitelegen. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Halbringe schneiden.

2 2 Orangen heiß abwaschen und trocken reiben. Einige Streifen von der Schale mit einem Zestenreißer dünn abschneiden. Diese Orangen halbieren und auspressen. Orangensaft, saure Sahne, Öl und Currysüppchen verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

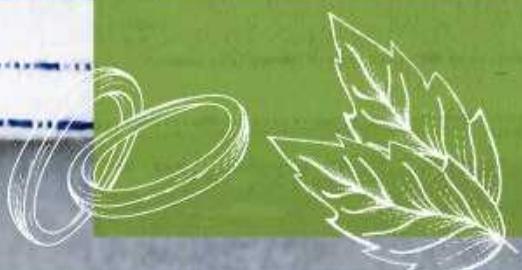
3 Übrige Orangen schälen und in Stücke schneiden. Mit Sellerie, Paprika, Zwiebeln und Dressing in einer Salatschüssel vermischen. Salat auf Tellern anrichten, das Selleriegrün grob hacken und mit Pinienkernen und Orangenstückchen darübergeben. Den Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



### REDAKTIONSTIPP

Als Ernährungstherapeutin kennt sich Dr. Kathrin Vergin mit den Problemen aller jener aus, die mit Über- oder Untergewicht kämpfen, in der Diät-Dauerschleife feststecken oder zu einer Essstörung neigen. „Das Emotional Eating Kochbuch“ hilft, das eigene Essverhalten zu analysieren und zu verstehen, wie Essen und Psyche zusammenhängen. Das Buch bietet über 70 Lösungen, mit und ohne Salat, um genussvoll aus der Heißhungerfalle herauszukommen. **ZS Verlag, 24,99 Euro**



## Bohnensalat mit Thunfisch und Pilzen

*Insalata di fagiolini, tonno e funghi*



FÜR 4 PERSONEN

- 500 g grüne Bohnen**  
**5 Schnittlauchhalme**  
**6 EL Weißweinessig**  
**7 EL natives Olivenöl extra**  
**1 TL mittelscharfer Senf**  
**250 g Champignons**  
**1 rote Paprikaschote**  
**260 g Thunfisch in Lake (Dose)**  
etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

1 Die Bohnen putzen, waschen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, dann in kochendem Salzwasser in 10–15 Minuten bissfest garen. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Essig, Öl und Senf in einer Salatschüssel verrühren. Das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und die Schnittlauchröllchen unterrühren.

2 Die Pilze putzen, falls nötig, trocken abreiben und in Scheiben schneiden.

Die Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Paprika und Pilze zur Vinaigrette geben.

3 Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und unter den Salat mischen. Den Salat etwa 10 Minuten ziehen lassen, dann auf Teller verteilen. Den Thunfisch abgießen und auf dem Salat anrichten. Das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten  
zzgl. 10 Minuten Ruhezeit

# AROMATISCH!



### Ass im Ärmel

Mit diesem Gericht lassen sich selbst Salatmuffel spielend leicht von gesunder Kost überzeugen. Wer mag, serviert geröstete Kartoffel-spalten oder eine frisch gebackene Focaccia dazu. Vegetarier ersetzen den Thunfisch durch 2 gekochte Eier.



# Salate & Dressings

# RATGEBER

Knackig, frisch und leicht begleiten sie uns durch den Sommer:  
Erfahren Sie mehr über **Kopf-, Zichorien- und Pflücksalat**



## WISSENSWERTES, EINKAUF & LAGERUNG

Kopfsalat wie Eisberg-, Römer- und Bataviasalat ist der Klassiker unter den Salatpflanzen. Die einzelnen Blätter bilden – ähnlich wie Kohl – einen festen Kopf aus. Wie Pflücksalat zählt er zur Lattichfamilie, dessen Vertreter wenig Bitterstoffe enthalten und daher mild im Geschmack sind. Pflück- oder Schnittsalate wie Eichblatt, Lollo rosso und Lollo bianco bilden keine Köpfe, sondern Blattrosetten aus. Im Gegensatz zu den Lattichgewächsen enthalten die Salate der Zichorienfamilie den Bitterstoff Intybin. Seine kräftige Note lässt Radicchio, Chicorée und Endivie her schmecken. Achten Sie beim Einkauf auf einwandfreie Salatblätter, die nicht schlapp oder welk herunterhängen. Die Schnittfläche von Kopfsalat sollte frisch und nicht braun aussehen. Je fester die Blätter, desto länger ist Salat, locker in ein feuchtes Tuch gewickelt oder in einer gut verschließbaren Dose, im Kühlschrank haltbar.



## GUTE HELFER

Für die fixe Zubereitung und mehr Zeit zum Genießen lassen Sie sich helfen! Die Salatschleuder „Speedwing“ (o.) überzeugt mit ihrer Edelstahlschüssel. Der schonend trocken geschleuderte Salat kann direkt darin serviert werden. Das Sprühflaschen-Duo „Neva“ (l.) ermöglicht das feine und gleichmäßige Dosieren von Essig und Öl. Diese und weitere praktische Produkte finden Sie ab ca. 23 Euro unter [www.gefu.com](http://www.gefu.com)

## SALATSORTEN IM KURZPORTRÄT

Knackige Infos rund um das grüne bis rötliche Blattgemüse:

- **Rucola** Seine länglichen, grünen Blätter erinnern an Löwenzahn, daher galt Rucola lange als Unkraut. Dank seines hohen Gehalts an gesundheitsfördernden Senfölen punktet Rucola mit scharf-würzigem Geschmack.
- **Lollo rosso** Dieser aus Italien stammende rote Salat mit krausen, zu einer Rosette geformten Blättern hat einen kräftigen, nussigen Geschmack. Sein grüner Verwandter ist der Lollo bianco.
- **Radicchio** Auch das rote Zichoriengewächs hat seine Heimat in Italien. Dort wird er schon seit dem 16. Jahrhundert angebaut. Seine Bitterstoffe regen die Produktion von Verdauungssäften in Magen, Leber und Galle an.
- **Römersalat** Der länglich geformte Salatkopf hat sehr feste, knackige Blätter, die sowohl im Kühlschrank als auch mit Dressing gemischt eine Weile frisch bleiben. Je weiter die Blätter im Inneren des Salatkopfs liegen, desto feiner und milder ist ihr Geschmack.
- **Eichblattsalat** Die nussig schmeckenden, eher empfindlichen Blätter dieses Salats erinnern optisch an die amerikanische Eiche, botanisch haben beide Pflanzen allerdings nichts miteinander zu tun. Den zu den Endivien zählenden Salat gibt es als grüne und rote Sorte.

# DIE TOP-6-SALATDRESSINGS

Mit dieser Soßenvielfalt können Sie Ihre bunten Lieblingsalate immer wieder neu erfinden



PASST ZU:  
Blattsalat,  
Tomatensalat,  
Caprese,  
Pastasalat

## Balsamicodressing

Für 1 Glas (à ca. 350 ml)

**120 ml Balsamicoessig, 2 EL süßen Senf, 1 TL Salz sowie etwas frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer** in einem hohen Gefäß verquirlen. Den Stabmixer hineinstellen, anschalten und **200 ml natives Olivenöl extra** dazugießen. Alles mixen, bis ein cremiges Dressing entstanden ist. Es hält im Kühlschrank ca. 1 Woche. Nach Belieben vor dem Servieren 1 fein gewürfelte rote Zwiebel untermischen.



PASST ZU:  
Blattsalat,  
besonders zu  
Feldsalat,  
Babyspinat,  
Rucola

## Himbeererdressing

Für 1 Glas (à ca. 350 ml)

**150 ml Bioorangensaft** in einem Topf 5–8 Minuten einköcheln lassen. **100 g Himbeeren, 5 EL natives Olivenöl extra, 3 EL Balsamicoessig, 2 TL mittelscharfen Senf, 1/2 TL Salz sowie etwas frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer** in den Topf geben. Die Mischung aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen, durch ein feines Sieb streichen und abkühlen lassen. Das Dressing hält im Kühlschrank ca. 3 Tage.



PASST ZU:  
Blatt- und  
Gemüsesalat,  
Kartoffelsalat

## Senfvinaigrette

Für 1 Glas (à ca. 350 ml)

**100 ml natives Olivenöl extra, 50 g flüssigen Honig, 50 g mittelscharfen oder Dijonsenf, 50 ml Wasser, 1 1/2 TL Salz sowie etwas frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer** in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer kurz aufschlagen. Die Senfvinaigrette hält gut gekühlt 1–2 Wochen.



PASST ZU:  
Blatt- und  
Gemüsesalat,  
Caprese,  
Pastasalat

## Basilikumvinaigrette

Für 1 Glas (à ca. 180 ml)

**1/2 Bund Basilikum** waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. **1/2 Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** schälen, beides fein würfeln. Basilikum, Zwiebel und Knoblauch, **100 ml natives Olivenöl extra, 3 EL hellen Balsamicoessig, 1 EL flüssigen Honig** sowie **1 TL Salz** in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Basilikumvinaigrette hält im Kühlschrank 1–2 Tage.



PASST ZU:  
Blatt- und  
Gemüsesalat,  
Pastasalat,  
Bulgur- und  
Couscoussalat

## Grillpaprikadressing

Für 1 Flasche (à ca. 350 ml)

**240 g in Öl eingelegte gebrillierte Paprika** (Glas) in einem Sieb gut abtropfen lassen (das Öl auffangen!) und grob hacken. **1 Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln. Paprikastücke, Knoblauch, **80 ml Paprikaöl, 3 EL hellen Balsamicoessig, 1/2 TL Salz** sowie **je 1 Prise Paprikapulver und Cayennepfeffer** in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Das Dressing hält im Kühlschrank ca. 1 Woche.



PASST ZU:  
Blatt- und  
Gemüsesalat,  
Salat mit  
Hähnchen-,  
Puten- oder  
Rinderstreifen

## Joghurtdressing (Vorrat)

Für 3 Gläser (à ca. 400 ml)

**150 ml hellen Balsamicoessig, 250 ml Wasser, Saft von 1 Bio-zitrone, 50 g Zucker** sowie **2 EL Salz** in einem Topf aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. **200 g Schmand, 300 g Joghurt, 200 ml natives Olivenöl extra, 2 EL getrocknete Schnittlauchrölchen** sowie **etwas Pfeffer** unterrühren. Alles unter Rühren erhitzen, ohne zu kochen. In die sterilen Gläser abfüllen. Hält gekühlt 3–4 Wochen.

# Aromatisches Sommergemüse **TOMATEN**

Welche der folgenden Köstlichkeiten mit den **farbenfrohen Früchten des Nachtschattengewächses** dürfen wir Ihnen als Erstes servieren?

## Vorgesorgt

Wir finden: Kulinarische Geschenke sind die besten! Wer jetzt reife Tomaten trocknet und einlegt, freut sich im Herbst und Winter über den Geschmack des Sommers und hat jederzeit ein leckeres Mitbringsel für die nächste Einladung parat.

## GETROCKNETE TOMATEN *in Öl*

Rezept auf Seite 76

## RUCOLA-TOMATEN-SALAT

## MELONEN-PARMASCHINKEN-SPIESSE



## TOMATENQUICHE

Alle Rezepte auf Seite 74

### Draußenzeit

Genießen Sie laue Sommerabende mit einem gemütlichen Essen im Freien! Salat, Spieße und Quiche eignen sich wunderbar, um früh vorbereitet und mit wenig Geschirr im Grünen verspeist zu werden. Dazu gekühlten Rosé servieren.

# SONNENGEREIFT

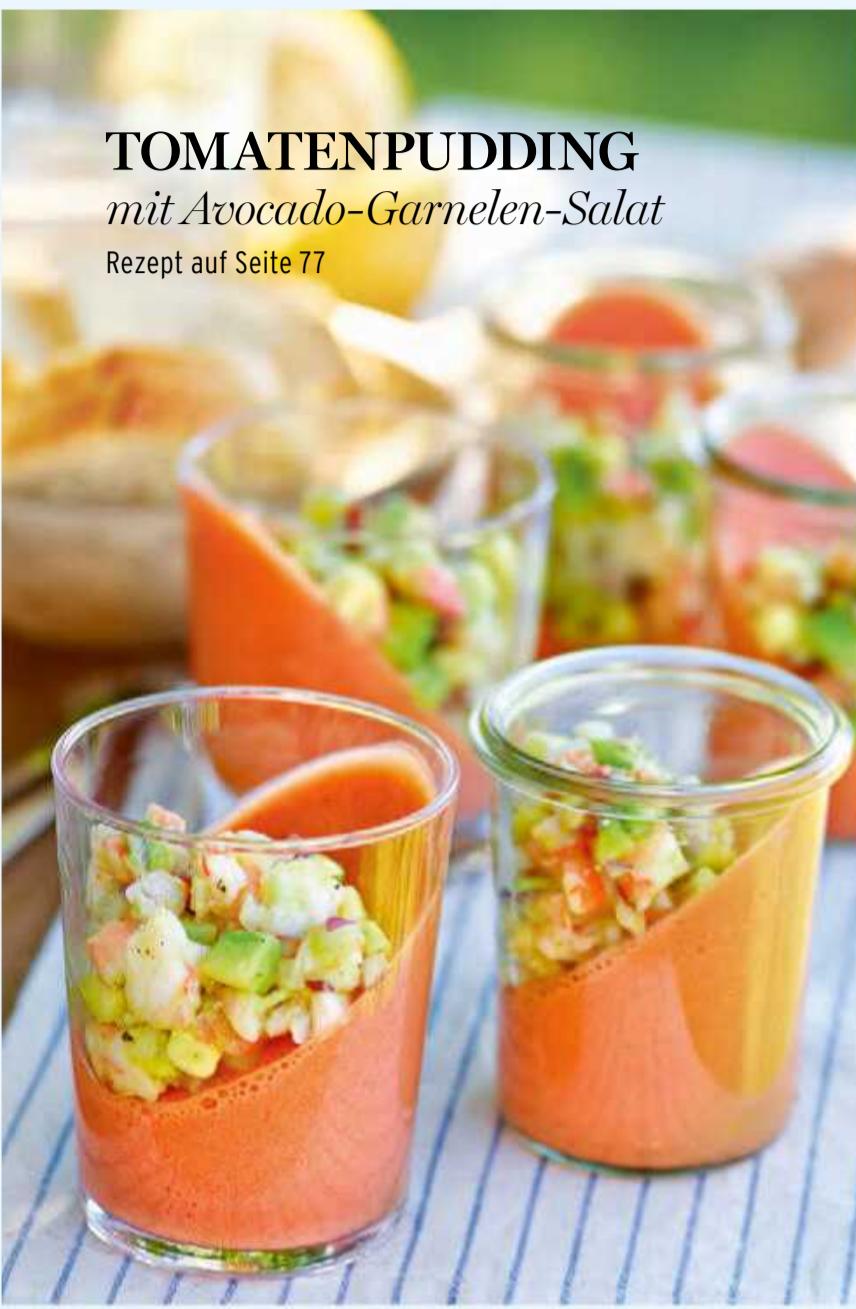
## BUNT GEFÜLLTE TOMATEN

Rezept auf Seite 77



### Salatidee

Die Tomatenfüllung schmeckt auch lecker als Salat. Für 4 Personen die Zutaten der Füllung verdoppeln, wie beschrieben zubereiten und mischen. Nach Belieben noch 300 g halbierte, bunte Kirschtomaten und 150 g Mini-Mozzarella-kugeln unterheben.



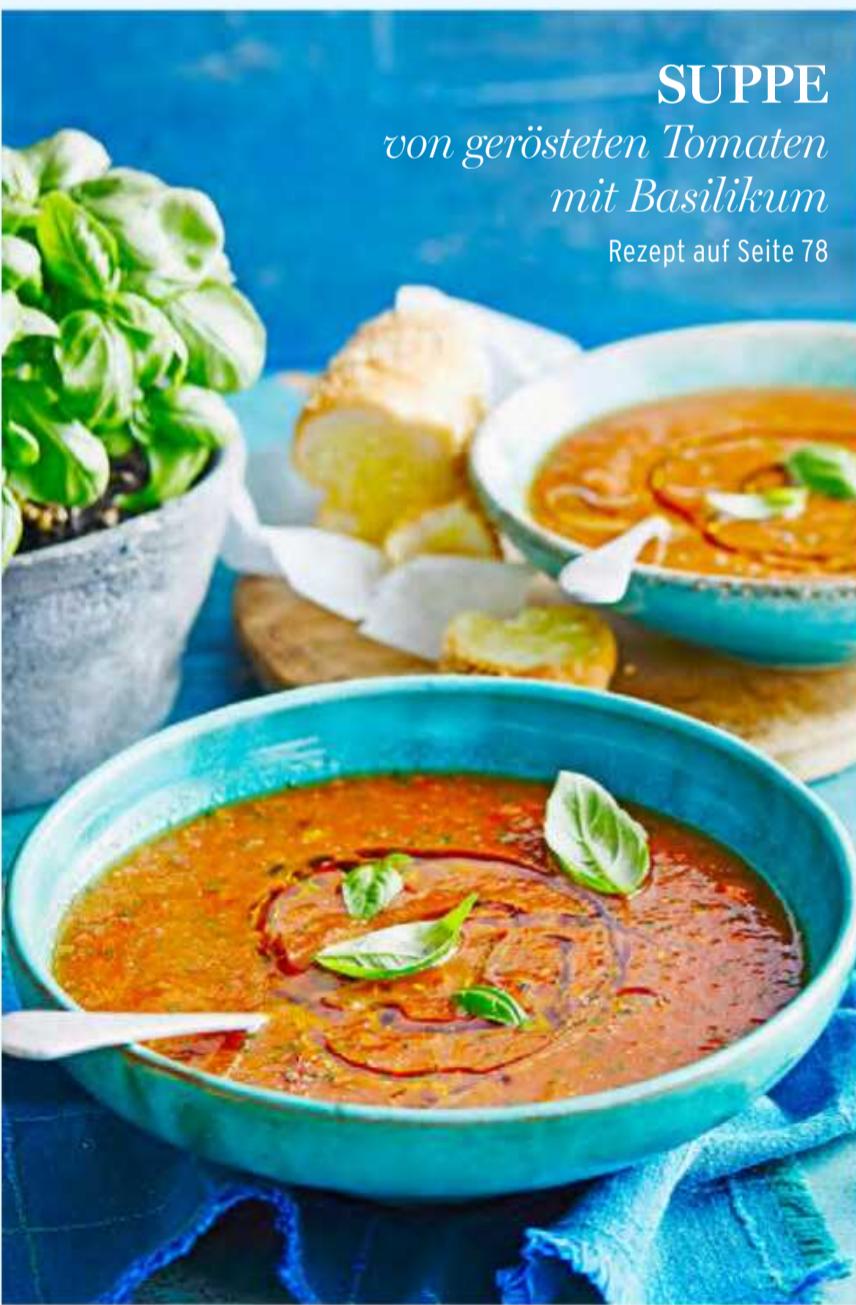
## TOMATENPUDDING mit Avocado-Garnelen-Salat

Rezept auf Seite 77



## SPAGHETTI mit Tomaten & Basilikum-Minz-Pesto

Rezept auf Seite 78



## SUPPE von gerösteten Tomaten mit Basilikum

Rezept auf Seite 78



## In der Dose gebackene TOMATENFOCACCIA

Rezept auf Seite 78



## Tomatenquiche

*Quiche di pomodori*

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**125 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten**  
**4 Eier**  
**600 g bunt gemischte Tomaten (z.B. Ochsenherz-, Flaschen-, grüne, gelbe, dunkle Tomaten sowie Kirschtomaten an der Rispe)**  
**4 Stiele Thymian**  
**3 Zweige Rosmarin**  
**400 g Ricotta**  
**150 g Sahne**  
**80 g frisch geriebener Parmesan**  
**etwas frisch geriebene Muskatnuss**  
**1 Knoblauchzehe**  
**einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken**  
**1-2 EL natives Olivenöl extra**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Mehl, kalte Butter, 1 Ei und 1 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl oder esslöffelweise eiskaltes Wasser einarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 45 Minuten kalt stellen.

**2** Die Tomaten waschen, putzen und nach Belieben und Größe halbieren, in Spalten oder Scheiben schneiden. Die Rispentomaten vorsichtig mitsamt Rispe waschen, anschließend trocken tupfen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken.

**3** Ricotta, Sahne, Parmesan, Kräuter, übrige Eier, etwas Muskat sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen und alles gründlich verrühren.

**4** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Boden einer Springform (Ø 22 cm) mit Backpapier belegen, den Rand der Form mit etwas Butter einfetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form rund ausrollen. Die Form damit auskleiden, dabei auch einen Rand bilden. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen, dann mit Backpapier belegen, mit den getrockneten Hülsenfrüchten beschweren und im vorgeheizten Ofen 12–15 Minuten vorbacken.

**5** Den vorgebackenen Quicheboden aus dem Ofen nehmen, Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen. Ricottamasse daraufgeben und die Tomaten darauf verteilen. Alles mit dem Öl beträufeln, mit etwas Salz würzen und die Quiche im heißen Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Quiche aus dem Backofen nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen, dann aus der Form lösen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten  
zzgl. 45 Minuten Kühlzeit



## Rucola-Tomaten-Salat

*Insalata di pomodori e rucola*

FÜR 4 PERSONEN

- 2-3 Bund Rucola**  
**300 g gelbe Tomaten**  
**200 g grüne Oliven, entsteint**  
**150 g Mini-Mozzarellakugeln**  
**5 EL natives Olivenöl extra**  
**2 EL Aprikosenkonfitüre**  
**4 EL Weißweinessig**  
**1 TL Senf**  
**1 Knoblauchzehe**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen, halbieren und vom Stielansatz befreien, dann in Spalten schneiden. Oliven und Mozzarella abtropfen lassen, beides halbieren.

**2** Öl, Konfitüre, Essig und Senf in einer Schüssel verquirlen. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazupressen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, noch einmal gut durchrühren und mit den vorbereiteten Salatzutaten vermengen. Den Salat nach Belieben in Portionsgläser füllen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



## Melonen-Parmaschinken-Spieße

*Spiedini di prosciutto e melone*

FÜR CA. 20 STÜCK

- 450 g Honigmelone**  
**250 g bunte Kirschtomaten**  
**1 Bund Basilikum**  
**150 g Parmaschinken in dünnen Scheiben**  
**etwas natives Olivenöl extra zum Beträufeln**  
**etwas alter Balsamicoessig zum Beträufeln, nach Belieben**

Die Melone schälen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Parmaschinkscheiben jeweils halbieren, anschließend mit Melone, Basilikum und Tomaten abwechselnd auf ca. 20 lange Holzspieße stecken. Die Spieße mit etwas Olivenöl und nach Belieben mit etwas altem Balsamicoessig beträufeln und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

## Fusilloni mit würzigem Tomaten-Zucchini-Sugo

Fusilloni al sugo di pomodoro e zucchine

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg Tomaten**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 roter Peperoncino**  
**1 Zucchini**  
**5 EL natives Olivenöl extra**  
**6-8 Sardellenfilets in Öl (Glas)**  
**1 Prise Zucker**  
**400 g Fusilloni**  
**2-3 EL Kapern in Lake (Glas)**  
**100 g schwarze Oliven, entsteint**  
**1/2 Bund Petersilie, gehackt**  
**1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**  
**125 g Ricotta**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

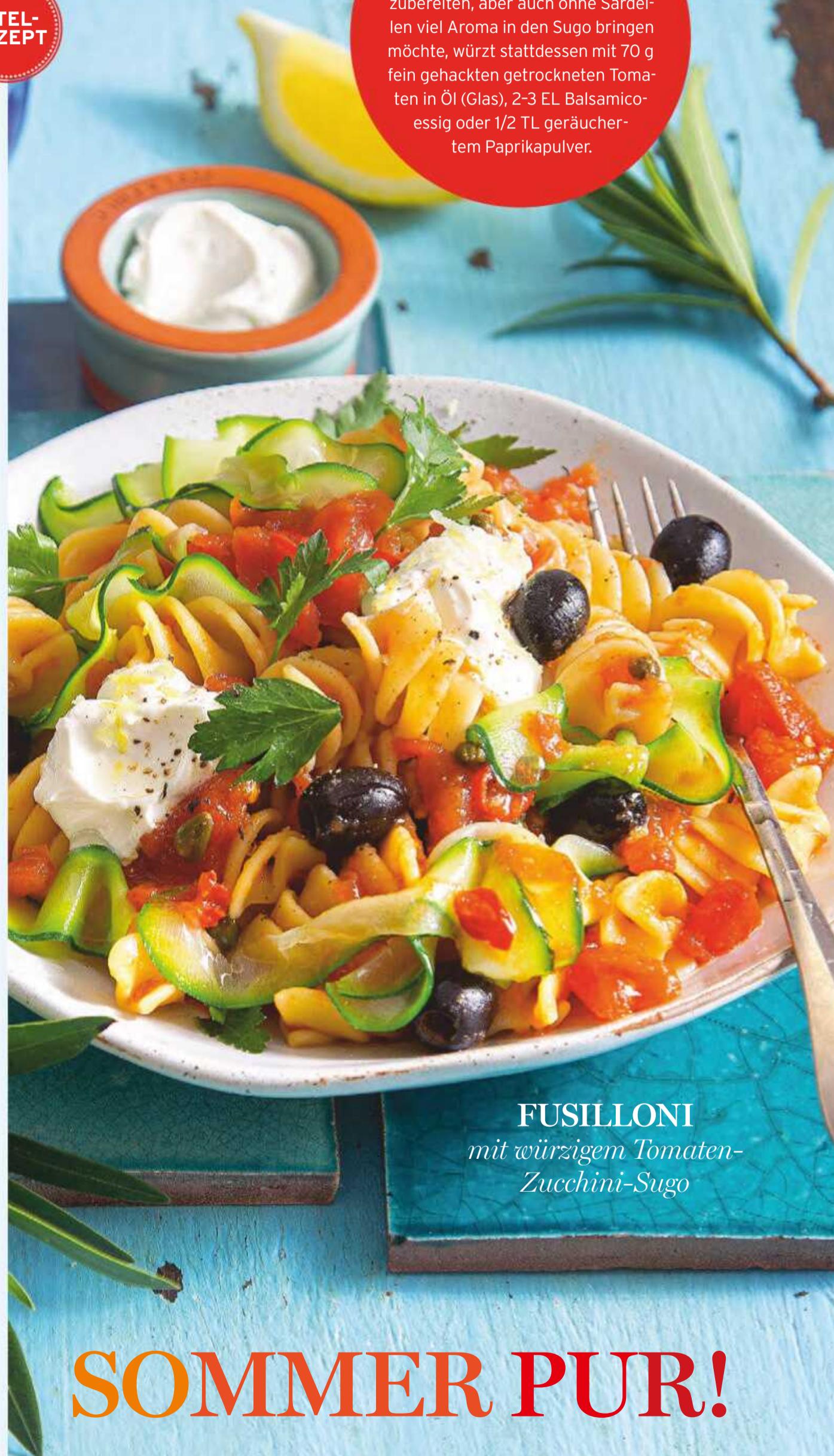
**1** Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. Dann halbieren, vom Stielansatz befreien und würfeln. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Peperoncino waschen und in feine Ringe schneiden. Zucchini putzen, waschen und mit dem Sparschäler in dünne, lange Streifen hobeln.

**2** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Peperoncino sowie Sardellen darin andünsten, bis die Sardellen zerfallen. Tomaten, Zucker, etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Alles aufkochen und 10–12 Minuten köcheln lassen. Fusilloni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Die Kapern abtropfen lassen und hacken. Die Oliven ebenfalls abtropfen lassen und halbieren.

**3** Kapern, Oliven und 1 Kelle Pastawasser in die Pfanne geben, alles 5 Minuten sämig einköcheln lassen. In den letzten 2 Minuten die Zucchinistreifen und die Hälfte der Petersilie unterrühren. Sugo mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta abgießen und tropfnass mit dem Sugo vermengen. Pasta auf Tellern anrichten, mit Ricotta, Zitronenschale und Petersilie garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

TITEL-  
REZEPT



### Veggie-Würze

Wer das Gericht vegetarisch zubereiten, aber auch ohne Sardellen viel Aroma in den Sugo bringen möchte, würzt stattdessen mit 70 g fein gehackten getrockneten Tomaten in Öl (Glas), 2-3 EL Balsamicoessig oder 1/2 TL geräucherter Paprikapulver.

**FUSILLONI**  
mit würzigem Tomaten-Zucchini-Sugo

# SOMMER PUR!



## QUINOASALAT mit gebackenen Tomaten

**Quinoasalat mit  
gebackenen Tomaten**  
*Insalata di quinoa e pomodori  
al forno*

FÜR 4 PERSONEN

- 5 Strauchtomaten**
- 1 TL Meersalz**
- 2 Stiele Estragon**
- 5 EL natives Olivenöl extra**
- 1 TL flüssiger Honig**
- 3 EL Balsamicoessig**
- 125 g Quinoa**
- 4 Eier**
- 1 Zucchini**
- 1 Salatgurke**
- 1 Bund Rucola**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Tomaten waschen, halbieren, von den Stielansätzen befreien und in Spalten schneiden. Auf dem Backblech verteilen und mit Meersalz und Pfeffer bestreuen. Estragon waschen, trocken schütteln und auf den Tomaten verteilen. Alles mit Olivenöl, Honig und Essig beträufeln und im Ofen 15 Minuten garen.

**2** In der Zwischenzeit die Quinoa in einem feinen Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann in einen Topf geben und mit 250 ml Wasser zum Kochen bringen. Quinoa bei kleiner Hitze 10–12 Minuten kochen, dann vom Herd nehmen und abgedeckt 5 Minuten quellen lassen. Quinoa anschließend in eine Schüssel geben und vollständig auskühlen lassen. Die gebackenen Tomaten aus dem Ofen nehmen und ebenfalls abkühlen lassen.

**3** Die Eier anpiken und in kochendem Wasser wachsweich kochen, dann abschrecken, pellen und halbieren. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Gurke waschen und fein würfeln. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

**4** Zucchini, Gurke, Rucola und gekochte Tomaten mitsamt Garsud zur Quinoa geben und alles vorsichtig vermengen. Den Quinoosalat abschmecken, auf Teller verteilen und mit den Eihälften belegt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



## Getrocknete Tomaten in Öl

*Pomodori secchi sott'olio*

FÜR 3 GLÄSER (À CA. 500 ML)

- 2 kg Romatomaten**
- 1 EL Meersalz**
- 1 TL Zucker**
- 6 Knoblauchzehen**
- 1/2 Bund gemischte Kräuter**  
(z.B. Oregano, Rosmarin, Thymian)
- ca. 750 ml natives Olivenöl extra**

**1** Den Backofen auf 110 °C Umluft vorheizen. Die Tomaten waschen, trocken reiben und jeweils längs halbieren. Dann mit der Schnittfläche nach oben auf mit Backpapier belegten Backblechen verteilen und mit Salz und Zucker bestreuen. Tomaten ca. 4 Stunden im vorgeheizten Ofen trocknen, bei Bedarf zwischendurch die Bleche tauschen. Die Tomaten herausnehmen und auskühlen lassen.

**2** Die Tomaten in die sterilen Schraubgläser füllen. Die Knoblauchzehen andrücken und hinzufügen. Die Kräuter

waschen, trocken tupfen, grob zerpfücken und ebenfalls in die Gläser geben. Gläser mit Öl auffüllen, sodass alles vollständig bedeckt ist. Gläser verschließen, an einem dunklen, kühlen Ort lagern. Die Tomaten halten sich ungeöffnet mehrere Monate, nach dem Öffnen gekühlt aufbewahren, nach Entnahme stets mit Öl bedecken, zeitnah verbrauchen.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 4,5 Stunden**



## Bunt gefüllte Tomaten

*Pomodori ripieni*

FÜR 4 PERSONEN

- 125 g Zartweizen**
- 400 ml Gemüsebrühe**
- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 gelbe Paprikaschote**
- 5 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 40 g schwarze Oliven, entsteint**
- 50 g Mais (Dose)**
- 125 g Cannellinibohnen (Dose)**
- 1 Zweig Rosmarin**
- 2 Stiele Thymian**
- 3 Stiele Dill**
- 2 Stiele Minze**
- 1 kg Strauchtomaten (möglichst gleich große Exemplare)**
- 50 g Pinienkerne**
- 1 Msp. Cayennepfeffer**
- 1-2 EL Biozitronensaft**
- 500 g festkochende Kartoffeln**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Zartweizen in kochender Gemüsebrühe in ca. 10 Minuten garen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprikaschote waschen, putzen und ebenfalls klein würfeln. Alles in 2 EL heißem Öl andünsten, vom Herd nehmen.

**2** Oliven, Mais und Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen bzw. Spitzen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest zusammen mit den abgetropften Oliven hacken.

**3** Die Tomaten waschen und trocken reiben, jeweils einen Deckel abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, das Tomateninnere hacken. Tomaten innen trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit etwas Öl bestreichen. Zwiebel-Paprika-Mix, Zartweizen, Bohnen, Mais, Oliven, gehackte Kräuter, Tomateninneres sowie Pinienkerne vermengen. Die Mischung mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, restlichem Öl und Zitronensaft würzen.

**4** Tomaten mit dem Zartweizenmix füllen, die Deckel aufsetzen. Tomaten auf das Blech setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen. Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, zu den Tomaten auf das Blech geben und alles 25-30 Minuten weitergaren. Alles aus dem Ofen nehmen, auf einer Platte anrichten und mit den übrigen Kräutern garniert servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten**



## Tomatenpudding mit Avocado-Garnelen-Salat

*Budino di pomodoro con insalata di gamberi e avocado*

FÜR 4 PERSONEN

- 5 Blatt Gelatine**
- 6 Fleischtomaten**
- 3-4 EL Biozitronensaft**
- 2-3 EL Gin**
- 3 EL natives Olivenöl extra**

**1 Prise brauner Zucker**

**150 g Sahne**

**1 Schalotte**

**1 Avocado**

**150 g gegarte Garnelen (küchenfertig), in Stücken**

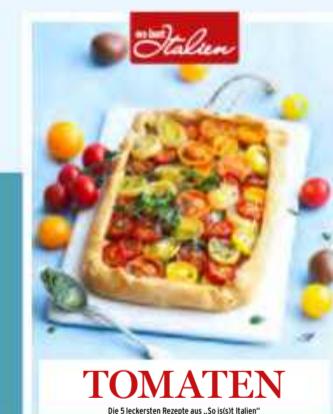
**1 roter Peperoncino, gehackt**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und häuten, dann vierteln und entkernen. Die herausgelösten Kerne und den Saft in ein feines Sieb geben und den Tomatensaft auffangen.

**2** Tomatenviertel, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Gin, 2 EL Öl, Zucker und etwas Salz fein pürrieren. Gelatine ausdrücken und in einem kleinen Topf mit dem aufgefangenen Tomatensaft vorsichtig erhitzen. Gelatine auflösen und 2-3 EL vom Tomatenpüree unterrühren. Diesen Mix unter das übrige Püree rühren. Die Sahne steif schlagen, unterziehen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in 4 schräg gehaltene Gläser füllen und in dieser Position (z.B. in einem Eierkarton) mindestens 3 Stunden kalt stellen.

**3** Schalotte schälen und fein würfeln. Avocado schälen, halbieren, entkernen, würfeln und mit Schalotte, Garnelen, Peperoncino, übrigem Öl, restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Pudding mit dem Salat getoppt servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**  
**zzgl. 3 Stunden Kühlzeit**



## Download-Tipp

**MEHR TOMATENREZEPTE**

finden Sie in unserem E-Book.

Jetzt gratis herunterladen unter

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



## Spaghetti mit Tomaten & Basilikum-Minz-Pesto

*Spaghetti al pesto di basilico e menta con pomodori*

FÜR 4 PERSONEN

- 5 EL** Pinienkerne
- 1/2 Bund** Minze
- 1 Bund** Basilikum
- 3 Knoblauchzehen**
- 9 EL** natives Olivenöl extra
- 3-4 EL** frisch geriebener Parmesan
- 1 EL** Biolimettensaft
- 400 g** Spaghetti
- 200 g** Kirschtomaten
- 40 g** Kapern in Lake (Glas)
- 1 Prise** Zucker
- 4 Kugeln** Burrata (à ca. 150 g)
- etwas** Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, dann abkühlen lassen. Minze und Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob hacken. 2 Knoblauchzehen schälen, grob würfeln und mit den gehackten Kräutern in einen Mixer geben. Die Hälfte der Pinienkerne und 7 EL Öl hinzufügen und alles fein pürieren. Parmesan untermischen. Pesto mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente garen. Übrige Knoblauchzehe schälen und hacken. Tomaten waschen und trocken tupfen, mit Knoblauch und Kapern in einer Pfanne im übrigen heißen Öl 5–6 Minuten anbraten, mit Salz und Zucker würzen. Spaghetti abgießen, mit der Hälfte des Pesto vermengen, auf Teller verteilen. Tomaten und je 1 Burrata daraufsetzen. Pasta mit übrigen Pinienkernen und restlichen Kräutern bestreuen und mit dem übrigen Pesto servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



## Suppe von gerösteten Tomaten mit Basilikum

*Zuppa di pomodori confit e basilico*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg** Strauchtomaten
- 5-6 EL** natives Olivenöl extra
- 1 TL** Zucker
- 1 Scheibe** Weißbrot
- 1/2 Bund** Basilikum
- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 2 EL** Tomatenmark
- 600 ml** heiße Gemüsebrühe
- 2 EL** frisch geriebener Parmesan
- 2 EL** Biozitronensaft
- etwas** Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Die Tomaten waschen, halbieren und vom Stielansatz befreien. Auf ein Backblech legen und mit 2 EL Öl beträufeln. Mit Zucker bestreuen und im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten rösten.

**2** Inzwischen das Brot von der Rinde befreien. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige davon zum Garnieren beiseitelegen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, in einem großen Topf in 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Das Tomatenmark kurz mitrösten. Die Brühe angießen und alles aufkochen lassen.

**3** Die gerösteten Tomaten aus dem Ofen nehmen, in die kochende Brühe geben, das Brot dazubrockeln. Basilikum und Parmesan ebenfalls dazugeben. Die Suppe fein pürieren, dann mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen, mit dem übrigen Öl beträufeln und mit dem restlichen Basilikum bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



## In der Dose gebackene Tomatenfocaccia

*Focaccia al pomodoro cotta in lattina*

FÜR 6 STÜCK

- 3 Zweige** Rosmarin
- 1/2 Würfel** Hefe
- 1 EL** Zucker
- 270 ml** trockener Weißwein
- 500 g** Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 TL** Salz
- 4 EL** natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 10 Kirschtomaten**

**1** Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und fein hacken. Hefe und Zucker im Weißwein auflösen. Mehl, Salz und Rosmarin in einer Schüssel vermengen. Hefemix und Olivenöl dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig in der Schüssel abgedeckt ca. 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

**2** Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen rechteckig ausziehen. Tomaten waschen und trocken tupfen, klein schneiden und auf dem Teig verteilen. Den Teig über den Tomaten zu einem Päckchen einklappen, abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

**3** Den Teig in 6 gleich große Portionen teilen und diese jeweils in eine große, mit Öl gefettete Dose geben. Abgedeckt nochmals ca. 20 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomatenfocacce im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Abkühlen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten zzgl. 110 Minuten Ruhezeit

# Kräutergnocchi mit Kirschtomaten und grünen Bohnen

Gnocchi alle erbe con pomodori e fagiolini

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg** mehligkochende Kartoffeln
- 2 Bund** gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Kerbel, Thymian)
- 2 Eier**
- 250 g** Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 400 g** grüne Bohnen
- 400 g** bunte Kirschtomaten
- 3 Knoblauchzehen**
- 60 g** Butter
- 60 g** Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Wasser je nach Größe 25–30 Minuten garen. Dann abgießen, abschrecken, zurück in den Topf geben und auf der ausgeschalteten Herdplatte ausdampfen lassen.

**2** Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest mit den Eiern in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Ausgedampfte Kartoffeln pellen und noch warm durch die Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken. Kräuter-Ei-Mischung, Mehl, Muskat sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl einarbeiten. Nicht zu lange kneten.

**3** Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 3 Portionen teilen, zu Rollen formen und etwa daumendicke Stücke davon abschneiden. Diese über ein Gnocchibrett oder über einen Gabelrücken rollen, damit die Klößchen ihre typische Struktur bekommen. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Gnocchi portionsweise hineingeben und die Hitze reduzieren. Gnocchi im siedenden Wasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen, dann mit

## Grundrezept

Dieses Gnocchirezept ist eine ideale Grundlage für abwechslungsreiche, saisonale Varianten. Mixen Sie im Frühling Bärlauch oder Brunnenkresse unter die Kartoffelmasse, im Sommer Spinat- oder Mangoldblätter und im Winter blanchierten Grünkohl.



## KRÄUTERGNOCCHI mit Kirschtomaten und grünen Bohnen

einer Schaumkelle herausheben, in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

**4** Die Bohnen putzen, waschen und nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Kirschtomaten waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Knoblauchzehen ungeschält andrücken.

**5** Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Gnocchi darin rundherum goldbraun braten. Bohnen, Tomaten und Knoblauch dazugeben und 3–5 Minuten mitschwenken. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch entfernen. Parmesan in Späne hobeln. Gnocchi und Gemüse auf Tellern anrichten, mit übrigen Kräutern und Parmesan bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



# Tomaten **RATGEBER**

Wo soll ich Tomaten lagern? Welche Sorten gibt es? Und wie können sie vor Mücken schützen? **Antworten finden Sie hier!**

# WISSENSWERTES, EINKAUF & LAGERUNG

Neben Vitamin C, E, einigen B-Vitaminen, Provitamin A, Kalium und Magnesium punktet die aus den Anden stammende Tomate vor allem mit einem Inhaltsstoff: Lycopin. Der zu den Karotinoiden zählende Stoff schützt unsere Körperzellen und kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Damit der Körper ihn optimal aufnehmen und verwerten kann, hilft es, die Tomaten sehr klein zu schneiden, sie zu pürieren oder zu garen. Außerdem gilt: Je dunkler die Tomate, desto mehr Lycopin. Beim Einkauf sollten Sie auf Freilandware achten, denn diese Früchte schmecken nicht nur aromatischer, sondern enthalten auch mehr Nährstoffe. Rote Sorten sind außerdem umso leckerer, je intensiver ihre rote Farbe ist. Tomaten sollten kühl und dunkel, aber nicht im Kühl- schrank gelagert werden, dort verlieren sie an Aroma.



## *TOMATENSORSEN IM KURZPORTRÄT*

Kunterbunt und in unterschiedlichen Formen kommen sie daher. Erfahren Sie mehr über die beliebtesten Sorten:

- **Kirschtomaten** Mit ihrem süßen Aroma trumpfen die kleinen runden Tomaten besonders auf. Das Farbspektrum reicht von Hellgrün über Orange, Rot bis zu Tiefviolett. Sie haben wenig Wasser sowie einen relativ hohen Gehalt an Fruchtzucker. Ideal als Snack, im Salat, aus dem Ofen oder zu Pasta.
  - **Eiertomaten** Neben Romatomaten, Flaschentomaten und San-Marzano-Tomaten zählen sie zu den länglichen, walzenförmigen Tomatensorten, die wenig Kerne und viel Fruchtfleisch aufweisen. Allesamt eignen sich gut zum Kochen von Soßen und zum Einmachen.
  - **Strauchtomaten** Sehr kräftig im Geschmack, mittelgroß und mit festem, kernarmem Fruchtfleisch – Strauchtomaten sind der (Super-)Marktklassiker schlechthin. Sie sind vielseitig verwendbar und schmecken als Caprese, in Aufläufen, auf Pizza oder zu Pasta.
  - **Fleischtomaten** Die bis zu ein Kilogramm schweren Tomaten haben eine lange Reifezeit und sind daher äußerst aromatisch. Sie haben wenig Kerne und Saft und eignen sich daher sehr gut zum Füllen. Die hübsche Ochsenherztomate ist eine besonders berühmte Vertreterin.



# TOMATENGRÜN GEGEN STECHMÜCKEN

Wir alle kennen den unverwechselbaren Geruch von Tomatenblättern, der Appetit auf die saftige Frucht macht. Doch wussten Sie, dass genau dieser, durch ätherische Öle erzeugte Geruch bei Mücken das Gegenteil bewirkt und sie abschreckt? Wer ganz sichergehen möchte, kann die Haut mit einem abgepflückten Tomatenblatt einreiben. Aber auch ein paar Blättchen auf dem Tisch, Pflanzen auf dem Balkon oder auf der Terrasse können schon Abhilfe schaffen.





## UNSERE TOP-3-TOMATENREZEPTE

Soße, Konfitüre und Pesto aus reifen Tomaten – wer diese drei Lieblingsbegleiter zu Pasta, Ciabatta & Co. jetzt zubereitet, erfreut sich noch lange am vollmundigen Sommeraroma



### Die beste klassische Tomatensoße

Für 2 Gläser (à ca. 400 ml)

**3 Stiele Thymian** und **1 Stiel Salbei** waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. **2 Zwiebeln** und **1 Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln. **1 kg Tomaten** waschen, putzen und würfeln. **3 EL natives Olivenöl extra** in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten. **2 EL Tomatenmark** kurz mitrösten, dann die Tomatenwürfel dazugeben. Alles aufkochen und ca. 5 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Die Soße vom Herd nehmen, pürieren und zurück auf den Herd stellen. Thymian, Salbei, **1 Lorbeerblatt** sowie **1/2 TL Zucker** unterrühren. Alles kräftig mit **etwas Salz** und **frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer** würzen, erneut aufkochen und 10–15 Minuten offen einköcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen und die Tomatensoße in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen. Die Gläser verschließen und die Tomatensoße auskühlen lassen. Kühl und lichtgeschützt gelagert ist die Tomatensoße 2–3 Wochen haltbar.

### Tomaten-Paprika-Konfitüre

Für 3 Gläser (à ca. 400 ml)

**750 g Tomaten** und **500 g rote Paprikaschoten** waschen, putzen und würfeln. Beides in einen Topf geben und mit **1/2 TL Chiliflocken**, **1 TL Salz** und **etwas frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer** abgedeckt 8–10 Minuten köcheln lassen. **500 g Gelierzucker (2:1)** und **Saft von 1 Biolimette** dazugeben, alles unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Gelierprobe durchführen und ggf. die Kochzeit verlängern. Die heiße Konfitüre in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen, diese verschließen. Die Konfitüre auskühlen lassen und kühl lagern.



### Gelbes Tomatenpesto



Für 2 Gläser (à ca. 180 ml)

**1 Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. **250 g gelbe Tomaten** waschen und putzen. Knoblauch, gelbe Tomaten, **50 g Mandelkerne**, **100 ml natives Olivenöl extra** und **50 g Ricotta** in einen Mixer geben und alles fein pürieren. **80 g frisch geriebenen Parmesan** unterrühren. Das Pesto mit **etwas Salz** und **frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer** abschmecken, in die sterilen Gläser füllen und die Oberfläche jeweils mit einer Schicht **Olivenöl** bedecken. Die Gläser verschließen. Im Kühlschrank gelagert ist das gelbe Tomatenpesto bis zu 4 Wochen haltbar.



#### PASST ZU:

- Pasta, Pastasalat
- Bruschette, Panini, Crostini & Grissini,
- Füllung von Fleisch und Fisch



# 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

Bei Urlaub oder  
Unpässlichkeiten  
bequem pausieren

Stets die besten  
saisonalen Rezepte

Versandkostenfreie  
Lieferung\*\*

Jede Ausgabe früher  
als im Kiosk erhalten\*\*



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

Inkl.  
E-Paper

Keine Ausgabe  
mehr verpassen

Mit kulinarischen  
Tipps durch das  
Kalenderjahr



**VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN**

[www.soisstitalien.de/abo-2-jahre](http://www.soisstitalien.de/abo-2-jahre)

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

\*\* Diese Angaben gelten nur innerhalb Deutschlands



### 6 Ausgaben

Print inkl. E-Paper

zzgl. 2 Sonderheften  
zum Vorzugspreis  
statt 52,98 €

44,90 €\*\*

# 1-Jahresabo

## mit Gratis-Prämie

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

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

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

**Wert: 30,00 €\*, für Sie: GRATIS**

**Prämie: F1475**



**Gratis**

### 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/abo](http://www.soisstitalien.de/abo)

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





### Eierfrucht

Auberginen wachsen als krautartiges (o.l.) Nachtschattengewächs. Vor dem Verzehr sollten die Früchte gewaschen werden (o.r.). Einritzen (u.l.) hilft, dass sich das Öl besser verteilt.



# GESUND ALL'ITALIANA

## Dieses Mal: Auberginen

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



**Ei, ei, ei, was für eine Frucht.** Es ist eine Beere! Eine Beere? Ja, Sie haben richtig gelesen. Oder hätten Sie es gewusst? Tatsächlich ist die Überraschung für die meisten groß, dass die Aubergine zu den Beeren gehört. Warum das so ist, wollen wir gern verraten. Eine Beere ist botanisch eine Frucht, die aus einem oder mehreren verwachsenen Fruchtblättern entsteht und mit ihrem Fruchtfleisch mehrere Samen umhüllt. Die Beere besteht aus drei Schichten: der Außenhaut, dem fleischigen Mittelteil und dem Innenteil, der die Samen umgibt. Im Gegensatz zur Erdbeere gehört die Aubergine botanisch folglich zu den Beeren, auch wenn sie meist lapidar dem Gemüse zugeordnet wird. Ursprünglich kam die Aubergine aus Asien nach Europa. Von der Form her erinnerte die damals weiße bis gelbe Frucht an ein Hühnerei, was ihr den Namen Eierfrucht einbrachte. Auf Italienisch heißt sie Melanzana, was übersetzt so viel wie „ungesunde Frucht“ bedeutet. Nach heutiger Erkenntnis ist der Name jedoch nicht mehr passend. Im Gegenteil, die Geschichte erklärt den Namen jedoch. Denn hierzulande musste erst verstanden werden, welche Teile der Pflanze überhaupt essbar sind und welche nicht.



**Als Nachtschattengewächs** ist in Auberginen der Giftstoff Solanin enthalten. Er kommt besonders in den grünen Pflanzenteilen und der unreifen Frucht vor. Der zu den Alkaloiden zählende Stoff dient als Fraßschutz und schützt die Pflanze vor Insekten. Allerdings ist der Solaningehalt in Auberginen heute nur noch sehr gering und eine Vergiftung nicht zu befürchten. Auch früher hat man schon bald herausgefunden, dass die reife Frucht keinerlei Gefahr in sich birgt. Was zunächst als Gift zu Tage trat, wurde in modernen Untersuchungen als gesundheitsförderlich erkannt: Abhängig von der Dosis kann Solanin sowohl antientzündlich und antibakteriell

als auch fieber- und cholesterinsenkend wirken. Auberginen gibt es in zahlreichen Formen und Farben. Für die Eierfrucht waren die weißen Früchte namensgebend, mittlerweile sind die violetten wohl am bekanntesten. Farblich kommen die Früchte, die es ebenso in kleiner wie runder bis eiförmiger oder länglich und schlanker Form gibt, auch in Gelb, Orange, Rot oder Grün daher. So vielfältig ihr Aussehen ist, allen Auberginen gemein ist ihre gesundheitsfördernde Wirkung. Denn sie sind reich an wichtigen Nährstoffen wie Kalium, Folsäure und Vitamin C und damit generell ein gesundes Lebensmittel. Da Auberginen zu über 90 Prozent aus Wasser bestehen, sind sie besonders kalorienarm. Sie enthalten kaum Kohlenhydrate aber viele Ballaststoffe, was ihnen eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel beschert und was lange satt macht.



### 3 TOPINFOs ÜBER AUBERGINEN

#### FIGURSCHMEICHELND

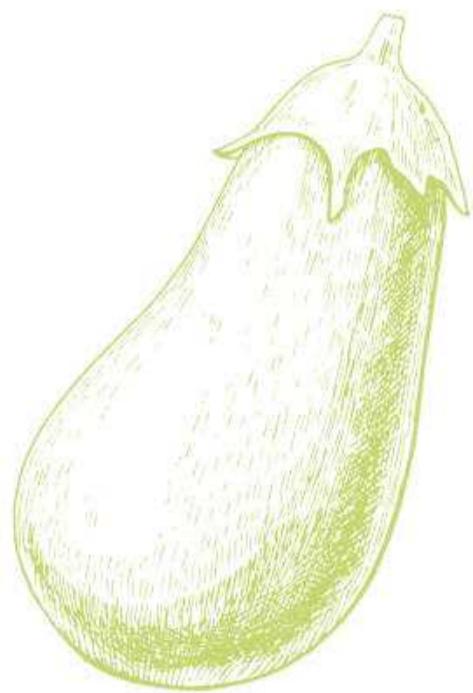
Auberginen bestehen zu über 90 Prozent aus Wasser. Sie sind besonders kalorien- und kohlenhydratarm. Außerdem enthalten sie viele Ballaststoffe, die positiv auf den Blutzuckerspiegel wirken, die Darmtätigkeit anregen und lange satt machen.

#### ZELLREPARIEREND

Auberginen weisen viele sekundäre Pflanzenstoffe auf, die eine entzündungshemmende Wirkung auf den Körper haben. Sie binden freie Radikale und helfen dabei, diese daran zu hindern, Zellen zu schädigen. Hautalterung und entzündlichen Prozessen kann so vorgebeugt und die Herzgesundheit unterstützt werden.

#### KRAFTSPENDEND

Auberginen enthalten Kalzium und Magnesium, beides wirkt positiv auf das Immunsystem. Auch Vitamin C sowie einige B-Vitamine unterstützen die körpereigenen Abwehrkräfte und spenden Kraft. Von den vielen guten Nährstoffen der Aubergine profitieren auch die Nerven und die Muskulatur. Die enthaltene Folsäure ist gut für die Zellteilung.



## Auberginen machen schlank und satt



### Sauer eingelegte Auberginen

*Melanze all'agro*

FÜR 3 GLÄSER (À CA. 400 ML)

- 3 Knoblauchzehen**
- 2 rote Peperoncini**
- 1 TL schwarze Pfefferkörner**
- 1 TL getrockneter Oregano**
- 2,5 kg Auberginen**
- reichlich Salz**
- 30 g Zucker**
- 200 ml Weißweinessig**

**1** Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Peperoncini waschen, putzen und hacken. Die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen und mit Oregano, Peperoncini und Knoblauch vermischen.

**2** Die Auberginen waschen und schälen. Erst längs in ca. 5 mm dicke Scheiben, dann quer in dünne Streifen schneiden.

In kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

**3** 2 l Wasser mit 120 g Salz, Zucker und Essig aufkochen, bis Salz und Zucker sich aufgelöst haben. Auberginenstücke in sterile Gläser füllen und jeweils mit etwas Würzmischung bestreuen. Mit der Lake auffüllen, bis die Auberginen bedeckt sind. Ggf. mit einem Gewicht im Glas beschweren. Die Gläser vorsichtig auf die Arbeitsfläche stoßen, damit Luftblasen entweichen. Eingelegte Auberginen verschlossen an einem kühlen Ort mindestens 1 Woche durchziehen lassen. Eingelegte Auberginen halten drei Monate.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten  
zzgl. 1 Woche Ruhezeit

### Auberginen-Involtini mit Tomatensoße

*Involtini di melanzane al sugo*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Auberginen**
- 150 g Babyspinat**
- 3-4 EL natives Olivenöl extra**
- 250 g Feta**
- 4 EL Semmelbrösel**
- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 500 g passierte Tomaten (Dose)**
- 3-4 EL frisch geriebener Parmesan**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Auberginen waschen, putzen und längs in 7 mm dicke Scheiben schneiden. Diese mit etwas Salz bestreuen und etwas Wasser ziehen lassen. Den Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Etwas zum Garnieren beiseitelegen. Auberginenscheiben trocken tupfen, mit Öl bestreichen und portionsweise in einer Grillpfanne auf beiden Seiten anbraten.

**2** Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Feta in etwa fingerdicke Streifen schneiden. Auberginenscheiben mit Semmelbröseln bestreuen, jeweils mit

Feta sowie Spinatblättchen belegen und mit etwas Pfeffer würzen. Alles möglichst eng einrollen und ggf. mit kleinen Holzspießen feststecken. Die Auberginenröllchen mit der Naht nach unten in eine Auflaufform setzen.

**3** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in einer Schüssel mit passierten Tomaten und geriebenem Parmesan verrühren. Die Tomatensoße mit etwas Salz und Pfeffer würzen, dann über die Röllchen in der Form geben. Alles im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollten die Röllchen drohen, zu dunkel zu werden. Auberginenröllchen aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Babyspinat garnieren und das Gericht sofort servieren.

**TIPP:** Sie mögen keinen Spinat? Dann tauschen Sie den Babyspinat gegen Basilikumblätter aus. Sie verleihen dem Gericht eine mediterrane Note und enthalten wie der Spinat viele gesunde Antioxidantien und helfen gegen oxidativen Stress.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



### Hält lange satt

Dieses Gericht ist rundum gesund. Die Aubergine enthält reichlich Ballaststoffe. In Kombination mit eiweißreichem Feta und Parmesan entsteht eine ausgewogene und leckere Mahlzeit.

## AUBERGINEN-INVOLTINI MIT TOMATENSOSSE

### *Bunt & gesund*

Das leckere Gemüsegratin steckt voller sekundärer Pflanzenstoffe. Diese Antioxidantien helfen, freie Radikale im Körper zu binden, ihn vor oxidativem Stress zu schützen und unterstützen die Zellerneuerung.

## GRATINIERTES AUBERGINENGEMÜSE

## Gratiniertes Auberginengemüse

Caponatina di melanzane al forno

FÜR 4 PERSONEN

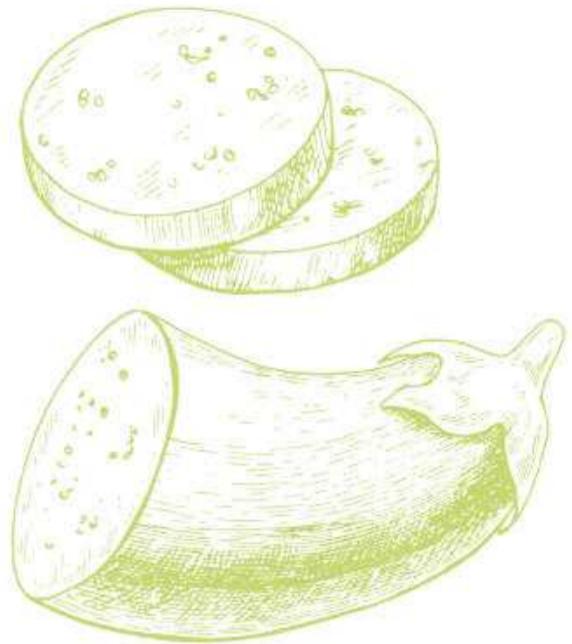
- 400 g festkochende Kartoffeln**
- 2 Auberginen**
- 2 gelbe Paprikaschoten**
- 2 rote Paprikaschoten**
- 2 Zwiebeln**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 1 EL Zucker**
- 100 ml trockener Weißwein**
- 2 EL Biozitronensaft**
- 1 EL flüssiger Honig**
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)**
- 1 Stiel Basilikum**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser 10 Minuten vorgaren. In der Zwischenzeit Auberginen und Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine

Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Auberginen dazugeben und mitbraten, dann alles mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit dem Wein ablöschen, diesen etwas einkochen lassen.

2 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und wie die Paprika unter die Auberginen mischen. Alles mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Mozzarella würfeln, daraufgeben und alles im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten gratinieren. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Das gratinierte Auberginengemüse mit Basilikum bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



## Auberginen unterstützen die Herzgesundheit

## Mit Quinoa gefüllte Auberginen

Melanze ripiene di quinoa

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Auberginen**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 1 rote Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 100 g Quinoa**
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- 1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver**
- 200 ml heiße Gemüsebrühe**
- 3 Stiele Petersilie**
- 60 g Babyspinat**
- 100 g Feta**
- 1-2 EL Biozitronensaft**
- 150 g Sahnejoghurt**
- 2-3 TL Chilisoße, nach Belieben**
- 4 EL Granatapfelkerne**
- 2 EL Mandelblättchen, geröstet**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Auberginen waschen, putzen und jeweils längs halbieren. Hälften leicht aushöhlen und mit 2 EL Öl bestrei-

chen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im Ofen ca. 25 Minuten garen.

2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in einem Topf im übrigen heißen Öl andünsten. Quinoa in einem Sieb waschen, abtropfen lassen, dann in den Topf geben und kurz mitrösten. Mit beiden Paprikapulversorten und Salz würzen, heiße Brühe angießen. Quinoa aufkochen und ca. 15 Minuten garen.

3 Petersilie waschen und trocken schütteln. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Petersilienblättchen und Spinat hacken und mischen. Feta zur Quinoa krümeln, 3/4 der Spinatmischung unterheben. Quinoa-Mix mit Zitronensaft abschmecken, in die Auberginenhälften füllen. Joghurt und nach Belieben Chilisoße in Klecksen darauf verteilen. Alles mit Granatapfelkernen, Mandeln und übrigem Spinatmix bestreut servieren.

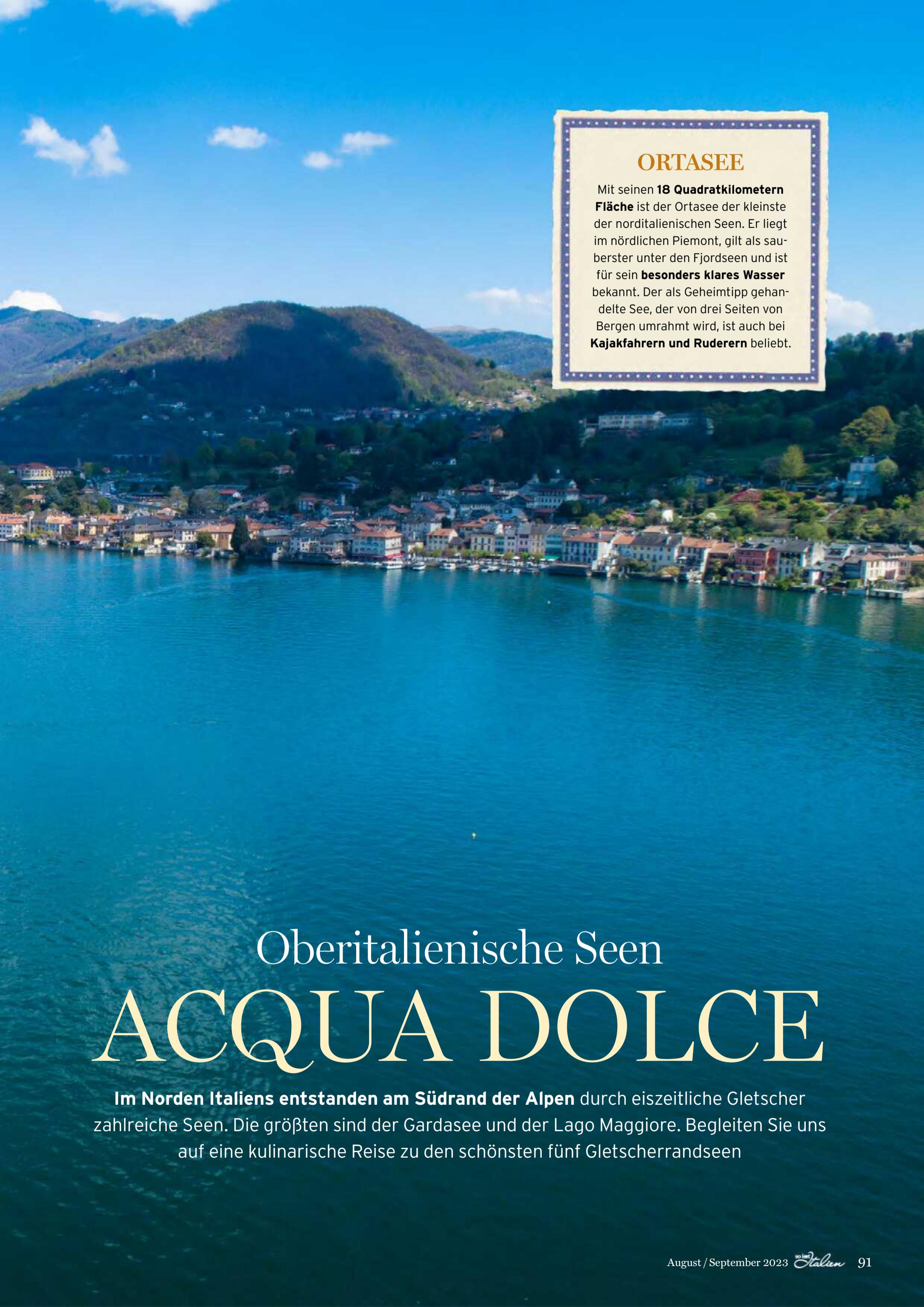
♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



**SAGENHAFT** Die Isola San Giulio verdankt ihren Namen dem Griechen Julius, der sie von Schlangen und Drachen befreit haben soll



Fotos: Getty Images/Stock/Getty Images Plus/Marco\_Bonfranti (1); Anne Wasserstrahl (1)



## ORTASEE

Mit seinen **18 Quadratkilometern Fläche** ist der Ortasee der kleinste der norditalienischen Seen. Er liegt im nördlichen Piemont, gilt als sauberster unter den Fjordseen und ist für sein **besonders klares Wasser** bekannt. Der als Geheimtipp gehandelte See, der von drei Seiten von Bergen umrahmt wird, ist auch bei **Kajakfahrern und Ruderern** beliebt.

# Oberitalienische Seen ACQUA DOLCE

Im Norden Italiens entstanden am Südrand der Alpen durch eiszeitliche Gletscher zahlreiche Seen. Die größten sind der Gardasee und der Lago Maggiore. Begleiten Sie uns auf eine kulinarische Reise zu den schönsten fünf Gletscherrandseen

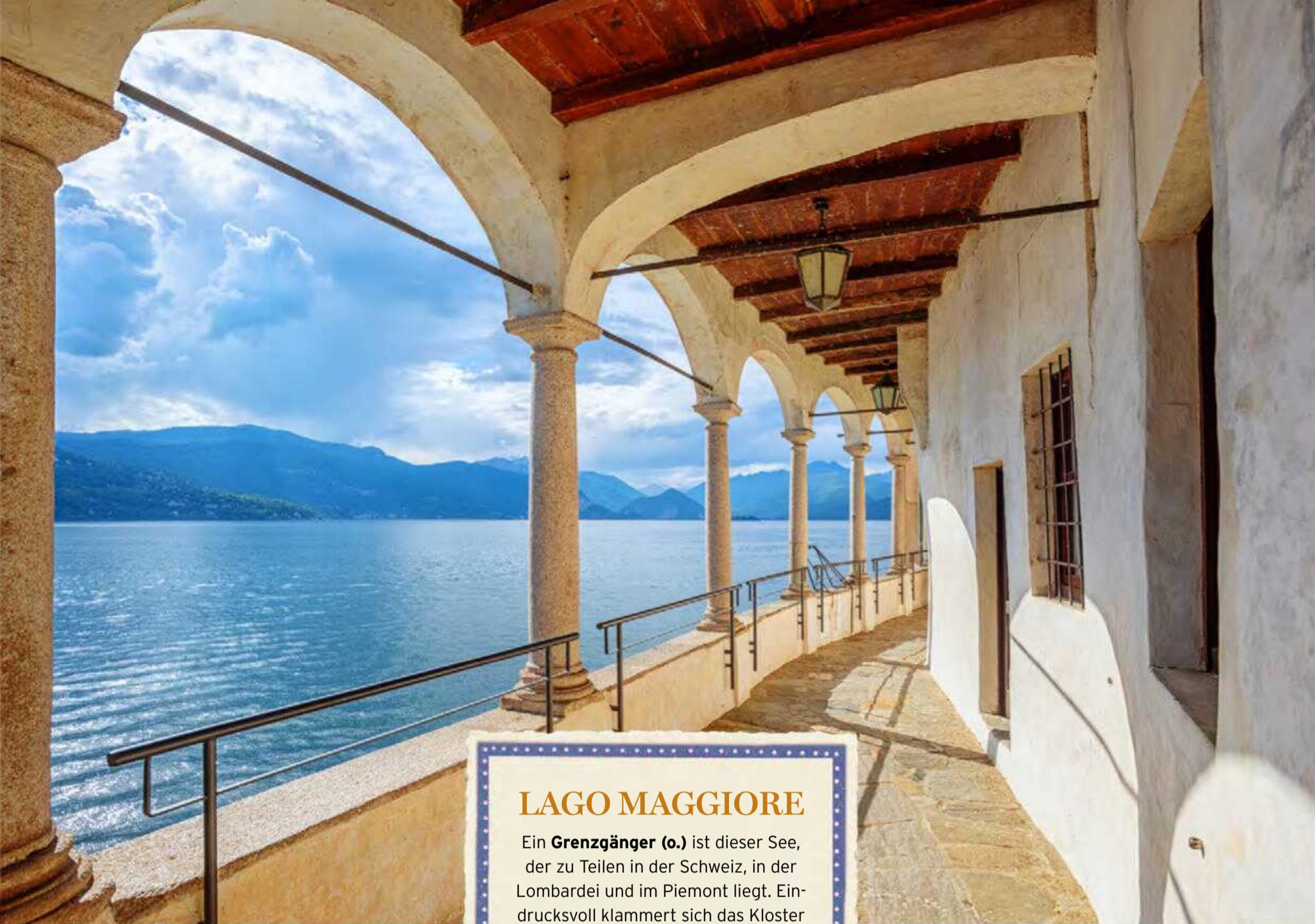
# CREMOSO!

## GENUSSREGION

Neben Fisch und Fleisch spielt in der Küche der oberitalienischen Seen die goldgelbe **Polenta** eine wichtige Rolle, und auch Reis wird als **Risotto** in vielfältigen Variationen aufgetischt. Das **Vitello tonnato** hat es von hier zu internationalem Ruhm geschafft. Die Region ist auch für ihre **Zitronen** bekannt, die in süßen und herzhaften Speisen Verwendung finden.

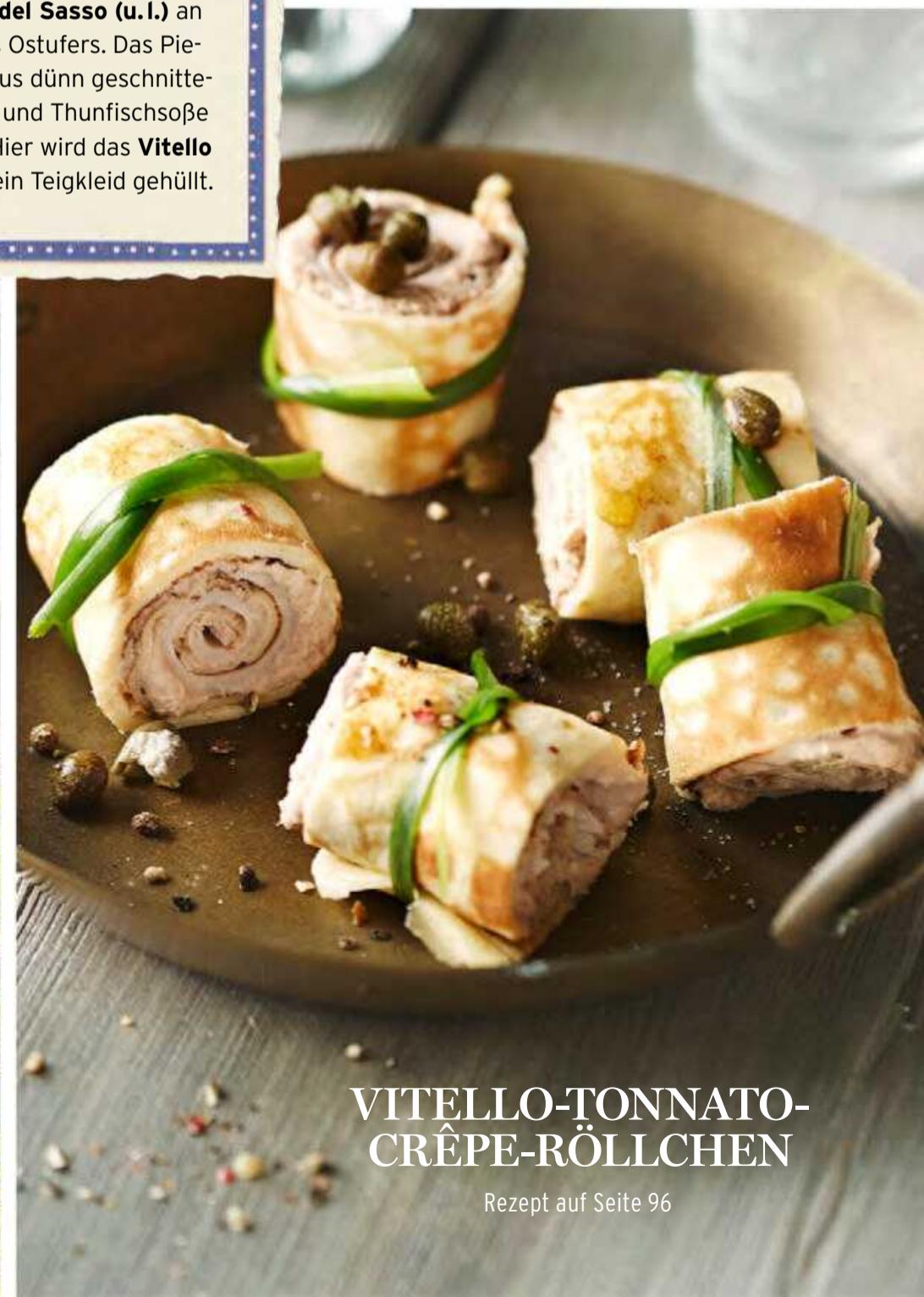
## RISOTTO mit Kräuterseitlingen

Rezept auf Seite 95



## LAGO MAGGIORE

Ein **Grenzgänger** (o.) ist dieser See, der zu Teilen in der Schweiz, in der Lombardei und im Piemont liegt. Eindrucksvoll klammert sich das Kloster **Santa Caterina del Sasso** (u.l.) an die Felswand des Ostufers. Das Piemonteser Duett aus dünn geschnittenem Kalbsfleisch und Thunfischsoße ist weltbekannt. Hier wird das **Vitello tonnato** (u.r.) in ein Teigkleid gehüllt.



VITELLO-TONNATO-CRÊPE-RÖLLCHEN

Rezept auf Seite 96

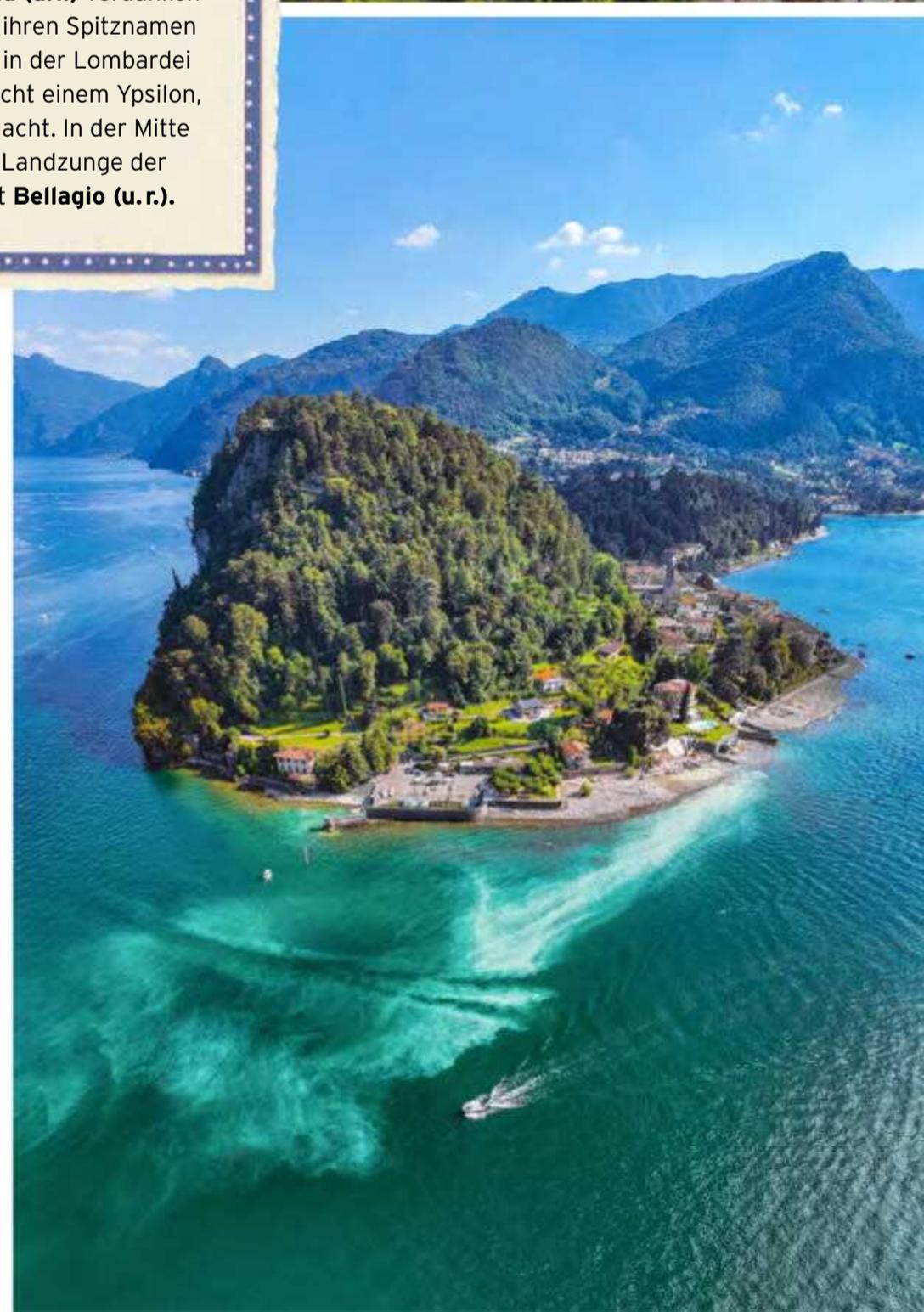


## COMER SEE

Varennas Fischerhäuschen (o.) machen die Uferpromenade des Orts zum farbenfrohen Hingucker. Dem **Maisgrieß Polenta (u.l.)** verdanken die Norditaliener ihren Spitznamen „Polentoni“. Der in der Lombardei gelegene See gleicht einem Ypsilon, das Kopfstand macht. In der Mitte liegt auf einer Landzunge der glamouröse Ort **Bellagio (u.r.)**.



GEBACKENE  
POLENTARAUTEN  
*mit Tomatensugo und Gorgonzola*



# KLASSISCH & LECKER

## Gebackene Polentarauten mit Tomatensugo und Gorgonzola

*Quadrotti di polenta al sugo e gorgonzola*

FÜR 16-20 STÜCK

- 300 ml Milch**
- 300 ml Gemüsebrühe**
- 30 g Butter**
- 130 g Polentagrieß**
- 3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 400 g Tomaten**
- 2 Schalotten**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 EL Tomatenmark**
- 150 g Gorgonzola**
- 60 g Parmesan**
- 40 g Pinienkerne**
- 4 Stiele Basilikum**
- 40 g Rucola**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Milch, Gemüsebrühe und Butter in einem Topf unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren und den Polentagrieß einrühren. Die Polenta bei kleiner Hitze unter Rühren 3–4 Minuten köcheln las-

sen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Ein Backblech oder eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) mit etwas Olivenöl fetten und dünn mit der Polentamasse bestreichen. Polenta mit Frischhaltefolie abdecken und mit einem zweiten Blech oder einem Brettchen mit etwas Druck glätten. Abkühlen lassen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

2 Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten und mit den Tomaten ablöschen. Tomatenmark unterrühren. Alles bei kleiner Hitze etwas einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Die Polenta in Rauten schneiden und auf einem mit etwas Olivenöl eingefetteten Backblech verteilen. Gorgonzola in Würfel schneiden, den Parmesan fein

reiben. Den Tomatensugo auf etwa der Hälfte der Polentarauten verteilen und mit dem Parmesan bestreuen. Die andere Hälfte der Rauten mit dem Gorgonzola belegen und mit Pinienkerne bestreuen. Die Rauten im vorgeheizten Ofen unter Sicht goldbraun gratinieren.

4 Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob zerpfücken. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die gebackenen Polentarauten aus dem Ofen nehmen. Die Tomatenrauten mit Basilikum und die Gorgonzolarauten mit Rucola garnieren, dann servieren.

**TIPP:** Dazu passt ein Dip aus 300 g grünen Oliven, 1 EL Kapern, 50 g gerösteten Haselnüssen, 2 EL Tomatenmark, 6 EL Olivenöl und 1 TL Paprikapulver. Alles pürieren, mit Pfeffer abschmecken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten  
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

## Risotto mit Kräuterseitlingen

*Risotto ai funghi cardoncelli*



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel**
- 600 g Kräuterseitlinge**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 2 EL Butter**
- 300 g Risottoreis**
- 125 ml trockener Weißwein**
- 1 l heiße Gemüsebrühe**
- 1 Knoblauchzehe**

- 2 Frühlingszwiebeln**
- 50 g frisch geriebener Parmesan**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze putzen und in Stücke schneiden. In einem Topf je 1 EL Olivenöl und Butter erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig dünsten, beides mit dem Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Etwa 200 ml heiße Brühe angießen, alles salzen und pfeffern und die Flüssigkeit unter Rühren einkochen lassen. Nach und nach die restliche heiße Brühe angießen und den Risottoreis auf diese Weise unter Rühren in ca. 20 Minuten garen.

2 In einer Pfanne das übrige Olivenöl erhitzen, die Pilze darin rundherum scharf anbraten. Den Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse dazudrücken und kurz mitbraten. Zum Schluss die Pilze mit etwas Salz und Pfeffer würzen und gegen Ende der Risottogarzeit unter den Reis mischen.

3 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die übrige Butter und den geriebenen Parmesan unter das Risotto rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto auf Teller verteilen, mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

# SÜSS & BESONDERS

## Zitronensorbet

*Sorbetto al limone*

FÜR 6 STÜCK

- 180 g Zucker**
- 2 Eiweiß**
- 6 Biozitronen zzgl. 2 TL abgeriebene Biozitronenschale**

1 100 g Zucker und 125 ml Wasser in einem Topf unter Rühren aufkochen.

Den Sirup vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Inzwischen das Eiweiß mit übrigem Zucker steif schlagen. Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Im oberen Drittel einen Deckel abschneiden. Früchte aushöhlen und Fruchtfleisch aussprechen (es werden ca. 250 ml benötigt). Ausgehöhlte Zitronen für besseren Stand ggf. am Boden begradigen und wie die Deckel bis zur Verwendung einfrieren.

2 Zitronensaft und -schale mit dem Eischnee mischen. Die Masse in ein flaches Metallgefäß geben und 4 Stunden gefrieren lassen, dabei alle 30 Minuten umrühren. Das Sorbet in die gefrorenen Zitronen füllen und 60 Minuten in den Tiefkühlschrank stellen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten  
zzgl. 5 Stunden Kühlzeit

## Vitello-tonnato-Crêpe-Röllchen

*Crespelle con vitello tonnato*



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Karotten**
- 2 Zwiebeln**
- 400 g Kalbsnuss**
- 2 Lorbeerblätter**
- 1 TL Wacholderbeeren**
- 1 TL schwarze Pfefferkörner**
- 200 ml trockener Weißwein**
- 100 g Mehl**
- 2 Eier**
- 200 ml Milch**
- 2 EL Butter, zerlassen**
- 4 TL natives Olivenöl extra**
- 1/2 Bund Schnittlauch**
- 3 TL Kapern in Lake (Glas)**
- 4 EL Mayonnaise**
- 150 g Thunfisch in Öl (Dose)**
- 1-2 TL Biozitronensaft**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Beides in einen Topf

geben. Fleisch trocken tupfen und wie Lorbeerblätter, Wacholder und Pfefferkörner dazugeben. Alles mit Wein und kaltem Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen und das Fleisch bei kleiner Hitze in ca. 90 Minuten garen. Ggf. den Schaum abschöpfen und Wasser nachgießen. Fleisch im Sud auskühlen lassen.

2 Für die Crêpes Mehl, Eier, Milch, Butter und 1 Prise Salz glatt rühren. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen. In einer Pfanne in jeweils 1 TL heißem Öl 4 große, dünne Crêpes ausbacken. Auskühlen lassen. Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Die Hälfte der Kapern mit Mayonnaise und abgetropftem Thunfisch cremig pürieren. Ggf. etwas vom Fleischsud untermixen. Soße mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

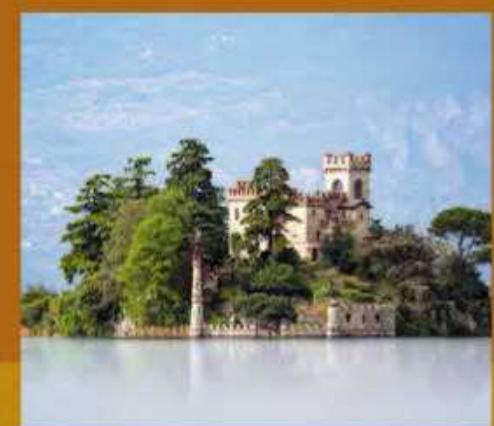
3 Fleisch trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Crêpes mit Thunfischcreme bestreichen, mit Fleisch belegen und einrollen. Rollen mindestens 30 Minuten kalt stellen, dann in jeweils 5-6 Stücke schneiden, mit Schnittlauchhalmen umwickeln und mit den übrigen Kapern garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden  
zzgl. 10 Minuten Ruhezeit und  
30 Minuten Kühlzeit



## Iseosee

Zwischen Gardasee im Osten und Comer See im Westen gelegen, ist der Iseosee der viertgrößte der oberitalienischen Seen. Eine von mehreren Inseln im Iseosee ist die Monte Isola (o.). Alle fünf Jahre wird hier in Carzano das Fest Santa Croce mit einem Meer aus Papierblumen gefeiert. Das nächste Mal ist es im September 2025 so weit. Bei einer Bootstour lässt sich ein Blick auf die märchenhafte Insel Loreto (u.) werfen. Betreten werden darf das Miniatureiland jedoch nicht, es befindet sich im Privatbesitz der Beretta-Dynastie.





## GARDASEE

Der größte See Italiens erstreckt sich über die Regionen Südtirol, Lombardei und Venetien. Das mondäne Örtchen **Riva del Garda (o.)** liegt an der schmalen Nordseite. Zu den beliebtesten Urlaubsorten zählt das authentische **Malcesine (u.l.)** am Ostufer. Im 13. Jahrhundert brachten Mönche die **Zitronen (u.r.)** an den See, die noch heute kultiviert werden.



ZITRONENSORBET



## ♥ CULTURA

### Berglauf „Drei Zinnen“

Für diesen Lauf braucht es viel Ausdauer, gute Kondition und Durchhaltewillen. Die Strecke des „Südtirol Drei Zinnen Alpine Run“ führt durch das Dolomiten-UNESCO-Welterbe bis hin zum markanten Gebirgsstock Drei Zinnen. Wer die 17 Kilometer und 1333 Höhenmeter geschafft hat, wird mit einem majestätischen Ausblick auf die Sextener Dolomiten belohnt. Wie jedes Jahr gehen am 9. September 2023 rund 1000 Bergläufer:innen aus über 20 verschiedenen Nationen an den Start, um beim Lauf durch die einzigartige Dolomitenkulisse ihre Sportkunst unter Beweis zu stellen. Mehr Infos unter [www.dreizinnenlauf.com](http://www.dreizinnenlauf.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>andare in campeggio.....</i>	<i>campen</i>
<i>il lago.....</i>	<i>der See</i>
<i>raccolta di pomodori.....</i>	<i>Tomatenrente</i>
<i>il piatto di pesce.....</i>	<i>das Fischgericht</i>
<i>i frutti di mare.....</i>	<i>die Meeresfrüchte</i>
<i>la frutta con il nocciolo.....</i>	<i>das Steinobst</i>
<i>alla frutta.....</i>	<i>fruchtig</i>
<i>condimento per l'insalata.....</i>	<i>Dressing</i>
<i>la gelateria.....</i>	<i>die Eisdielen</i>

# LA DOLCE VITA

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



### ♥ VACANZA

**LUST AUF MEER** macht  
die Aussicht im „Villa Franca“



### Über den Dächern der Amalfiküste

Tschüss Alltag. Hallo Wohlsein. Im Herzen des Klippenorts Positano thront über der Amalfiküste dieser exquisite Rückzugsort. Das 5-Sterne-Hotel „HVF Villa Franca Positano“ liegt erhaben auf einem Hügel und bietet freie Sicht über schroffe Klippen und seichtes Meer. Das Hotel ist ein wundervolles Plätzchen für Erholungssuchende. Badenixe und Wassermänner tauchen zum Entspannen im Außenpool ab. Wer Muskeln, Haut und Seele etwas Gutes tun möchte, genießt im Wellnesscenter „O'Spa“ eine Massage oder das Hamam. Für das leibliche Wohl wird gleich doppelt Fürsorge getragen: Im Restaurant „Galligrill“ am Pool und im Gourmetrestaurant „Li Galli“ werden mediterrane Köstlichkeiten serviert. Das Ambiente des Hotels ist sehr hell und freundlich und besticht durch seine teils ausgefallenen Einrichtungsgegenstände, die abwechslungsreiche Hingucker sind. Das Hotel ist zentral gelegen, zum Strand und zum quirligen Ortszentrum sind es nur wenige Gehminuten. Weitere Infos unter [www.villafrancahotel.it](http://www.villafrancahotel.it)

## ♥ GUSTO



### Sommersonne fürs Cocktailglas

Frische Sommerdrinks für mediterrane Lebensfreude. „Italiano Sprizz“ (0,7-l-Flasche ca. 19 Euro) ist ein herbfruchtiger Aperitivo von Maēmo ([www.maemo.bio](http://www.maemo.bio)), der den Gaumen mit feinen Aromen aus saftigen Orangen, Zitronen und würzigen Kräutern kitzelt. Der zitronig-fruchtige Botanical „L’Aperitivo Nonino“ (0,7-l-Flasche ca. 19 Euro) von Nonino ([www.grappanonino.it](http://www.grappanonino.it)) schmeckt pur, auf Eis oder mit Prickelndem aufgefüllt. Cin cin!



### Indoor-kräutergarten

Es grünt so grün. Auf zur Selbstversorgerküche! Die praktischen Pflanzgefäße von elho ([www.elho.com](http://www.elho.com)), der „bouncy basil“ (ca. 23 Euro), der „magic microgreens“ (ca. 18 Euro) und der „amazing avocado pot“ (ca. 16 Euro) sehen gut aus, bestehen aus recyceltem Kunststoff und sind recycelbar. Erhältlich sind die Töpfe z. B. über [www.obi.de](http://www.obi.de)



1



2



3

### Es ist Picknickzeit!

Mit diesen Zutaten wird der Sommer ein Genuss: **1 PLATZ DA** Decke „Beyond Bali“, ca. 60 Euro, [www.butlers.com](http://www.butlers.com) **2 FARBIG** Melaminsteller „Multi“, 6 Stück ca. 60 Euro, [www.ricebyrice.com](http://www.ricebyrice.com) **3 GUT VERSTAUT** Picknickkorb „Mandeure“ ca. 80 Euro, [www.loberon.de](http://www.loberon.de) **4 LEUCHTEND** Laterne „Alpenglow“ mit unterschiedlichen Lichtfarben, ca. 70 Euro, [www.globetrotter.de](http://www.globetrotter.de) **5 + 7 MITGENOMMEN** Bento Lunchbox „Take a break“ ab ca. 14 Euro und Fruitpot „Ellipse“ ca. 16 Euro, [www.mepal.com](http://www.mepal.com) **6 DURSTLÖSCHER** Trinkflasche „In Giro Flower“ ab ca. 18 Euro, [www.leonardo.de](http://www.leonardo.de)

4



5



6



7

## ♥ GUSTO

### Scharfe Sache

Keine Zeit zum Kochen? Null problemo. Durch das intensive Aroma italienischer sonnengereifter Tomaten schmeckt die Soße „Arrabbiata“ von Just Spices wie frisch gekocht. Delizioso! 280-g-Glas für ca. 5 Euro, [www.justspices.de](http://www.justspices.de)



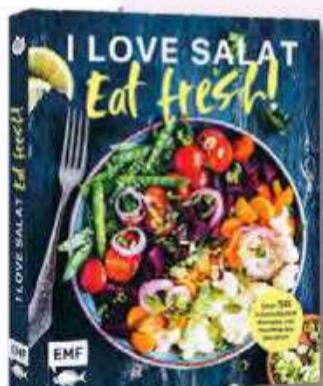
### Mit Salz und Pfeffer das Leben würzen

Inspiriert von der Natur, hat die französische Designerin Sylvie Amar (o. r.) eine farbenfrohe Kollektion für die Salz- und Pfeffermühlenklassiker „Tahiti“ von Peugeot entworfen. Wie üblich erscheint das Duo in hellem Farbton für Salz und in dunklem für Pfeffer. Als Ode an die Natur symbolisieren die Farben dabei die vier Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft. Während die roten „Feuer“-Mühlen Leidenschaft versprühen, stehen die blauen „Luft“-Mühlen für Momente der Leichtigkeit, die in Brauntönen gehaltenen „Erd“-Mühlen für Harmonie und die grünen „Wasser“-Mühlen (o.l.) für die entspannten Momente des Lebens. Die 15 Zentimeter hohen Mühlen sind im Duo für ca. 70 Euro erhältlich unter [de.peugeot-saveurs.com](http://de.peugeot-saveurs.com)

## ♥ LEGGERE

### Hurra, da haben wir den Salat

In ihrem Buch „I love Salat: Eat fresh!“ präsentieren Kristina Koch, Patrick Rosenthal, Tanja Dusy und weitere Foodexpert:innen über 50 Salatrezepte aus aller Welt. Ob als gesunde Mittagssnacks, exotische Grillbeilagen oder farbenfrohe Sattmacher, Salate schmecken zu jedem Anlass. Für Urlaubsfeeling sorgen unter anderem gegrillter Auberginensalat und Insalata di polpo. **EMF Verlag, 20 Euro**



### Nudelgeschichte(n)

Eine Liebeserklärung an die Nudel ist „Das kleine ABC der Pasta“ von Steven Guarnaccia. Mit charmanten Illustrationen erklärt er die italienischen Pastanamen und bietet von Engelshaar über Fingerhut bis Hahnenkamm neben der Geschichte die passenden Rezepte. **Hatje Cantz Verlag, 18 Euro**

### Kulinarischer Kriminalroman

In ihrem Buch „Minestrone um Mitternacht“ entführt Simone Hausladen die Leser:innen in die Welt der Köchin Clara, die in einem italienischen Restaurant arbeitet und in einer Sinnkrise steckt. Bis der geheimnisvolle Viktor in ihr Leben tritt. Von dem charmanten Kunstmälscher und Auftragsräuber angezogen, übergibt sie bald Heilerware, raubt Villen aus und beteiligt sich an einem Millionenbetrug. Spannend und lecker. **Emons Verlag, 13 Euro**



### Paarweise kochen

Ein Kochbuch für Frischverliebte, Langzeitpaare und Herzensfreunde. In ihrem Buch „Zwei in der Küche“ verrät Autorin Annalena Bokmeier abwechslungsreiche Rezepte für den Genuss zu zweit. Denn gemeinsam macht Schnippeln, Kneten und Bruzzeln gleich doppelt Spaß, und bekanntlich geht Liebe ja durch den Magen. **Höller Verlag, 30 Euro**



# GELATO FÜR GENIESSE



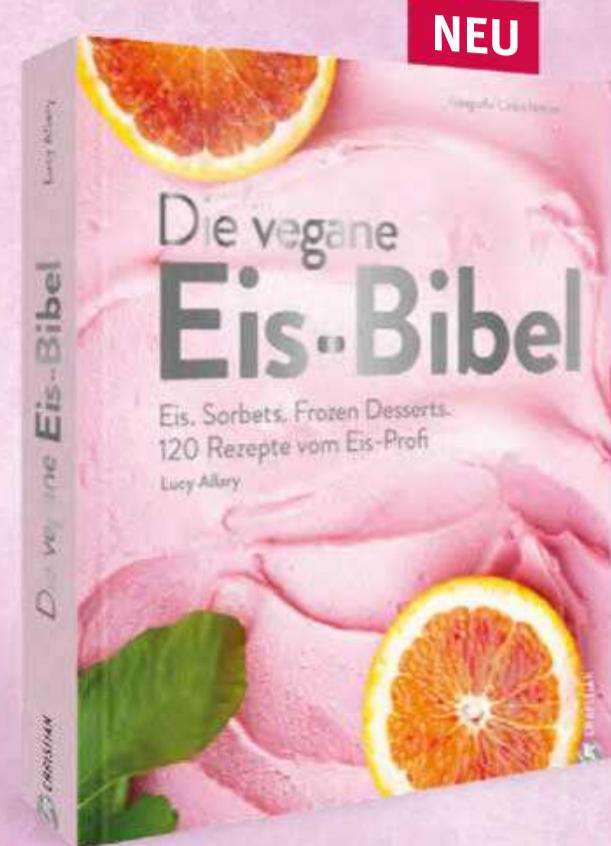
**Jetzt gibt's Eis!**

Mit diesen Helferlein gelingt perfekter Eisgenuss: **1+2 EINGETÜTET** Knusprige Eiswaffeln machen Sie mit Waffelhorn (ca. 5 Euro) und Hörncheneisen „271“ von Cloer (ca. 65 Euro), [www.cloer.de](http://www.cloer.de) **3 FROSTIG** Mit der Eismaschine „IM 700“ von Graef gelingen Eiscreme, Softeis und Joghurt garantiert im Handumdrehen, ca. 450 Euro, [www.graef.de](http://www.graef.de) **4 KUGELRUND** Der „Gourmet Eisportionierer“ von WMF aus hochwertigem Cromargan formt perfekte Kugeln, ca. 22 Euro, [www.wmf.com](http://www.wmf.com)



Christian Verlag GmbH, Infanteriestraße 11a, 80797 München

**e** Auch als e-Book erhältlich



Das Grundlagenwerk zeigt in 120 Rezepten, wie veganes Eis cremig und aromatisch wird.

288 Seiten · € (D) 39,99  
ISBN 978-3-95961-784-0 **e**



Schritt für Schritt zu perfektem Eis und Halbgefrorenem in 100 kreativen Rezepten.



320 Seiten · € (D) 39,99  
ISBN 978-3-86244-116-7

JETZT IN IHRER **BUCHHANDLUNG** ODER DIREKT  
UNTER **WWW.CHRISTIAN-VERLAG.DE**

Mit einer Direktbestellung im Verlag oder dem Kauf im Buchhandel unterstützen Sie sowohl Verlage und Autoren als auch Ihren Buchhändler vor Ort.

**C** CHRISTIAN



#### TRÄUMEN MIT AUSSICHT

Das gehört unbedingt auf jede Bucket List: Gipfelblick aus dem Zelt genießen

# Schnell & einfach Campingküche

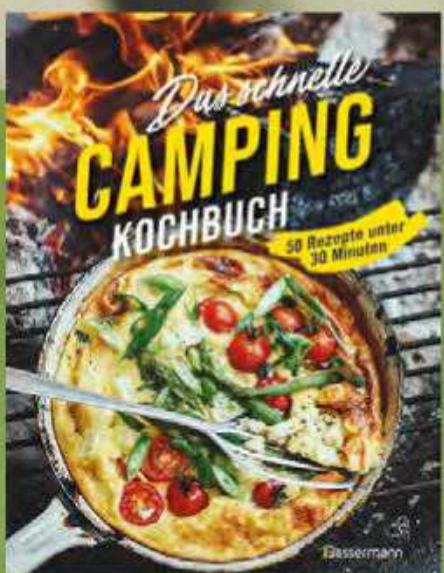
Glück hat, wer ein Zelt hat. Das kleinste aller mobilen Urlaubsdomizile lässt uns auch an verborgenen Orten in der Natur ein Zuhause auf Zeit finden. Für **Verwöhnmomente unter freiem Himmel** sorgen diese Outdoorgerichte

## Scharfer Sattmacher

Wer sich seinen Zeltplatz zu Fuß oder auf andere sportliche Weise verdient hat, wird dieses Gericht zu schätzen wissen. Die Pasta macht richtig satt und die Schärfe des Peperoncino gibt neue Energie.

### SPAGHETTI *aglio, olio e peperoncino*

Rezept auf Seite 106



#### REDAKTIONSTIPP

Das perfekte Kochbuch für alle, die gern in der Natur unterwegs sind. Wenig Geschirr und wenige Zutaten bilden die Rahmenbedingungen beim Kochen unter freiem Himmel. In „Das schnelle Camping Kochbuch“ präsentiert Sophia Young abwechslungsreiche Outdoorgerichte für Lagerfeuer, Grill oder Campingkocher, die schnell zubereitet und richtig lecker sind. **Bassermann Verlag, 9,99 Euro**

#### FRITTATA *mit Kartoffeln, Paprika & Oliven*

# Leckere Mahlzeit



## Frittata mit Kartoffeln, Paprika & Oliven

*Frittata di patate, peperoni e olive*

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g** festkochende Kartoffeln, geschält
- 170 g** Chorizo, in dicke Scheiben geschnitten
- 180 g** geröstete Paprika in Öl (Glas), in feine Streifen geschnitten
- 8** Eier
- 125 ml** Milch
- 2 EL** Petersilie, gehackt zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- einige schwarze Oliven
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Kartoffeln in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Chorizo in einer Pfanne (Ø 18 cm) bei mittlerer Hitze knusprig anbraten, anschließend auf einen Teller geben und die Pfanne mit etwas Küchenpapier auswischen.

**2** 2 EL Öl von den eingelegten Paprika in der Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin bei mittlerer bis großer Hitze goldbraun anbraten. In der Zwischenzeit Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen. Petersilie untermengen und die Eimasse mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Chorizo wieder in die Pfanne geben, Paprika und Oliven hinzufügen. Die Eimasse darübergießen und abgedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 8 Minuten garen, bis die Masse gestockt ist. Die Frittata in Stücke schneiden, mit Petersilie garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



## Thunfisch-Oliven-Baguettes

*Baguette con tonno e olive*



FÜR 4 PERSONEN

- 300 g** Mayonnaise
- 2** kleine Knoblauchzehen, zerdrückt
- 850 g** Thunfisch in Öl (Dose), abgetropft und zerteilt
- 100 g** Kalamata-Oliven, entsteint, grob gehackt
- 2** kleine Körnerbaguettes
- 2** Minigurken, längs in Stifte geschnitten
- 2** große Tomaten, in Spalten geschnitten
- 1** kleine rote Zwiebel, in feine Streifen geschnitten
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Mayonnaise und Knoblauch in einer Schüssel gut verrühren. Thunfisch und Oliven unterheben und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Die Baguettes jeweils quer halbieren. Die 4 Hälften jeweils waagerecht auf(nicht durch-)schneiden und mit Gurken, Thunfischmischung, Tomaten und Zwiebel füllen. Mit etwas Pfeffer würzen und die Baguettes servieren.

**TIPP:** Anstelle von Körnerbaguettes können Sie nach Belieben auch Ciabatta oder Paninibrötchen verwenden und mit der Thunfischmasse füllen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

# Ganz fix fertig!



PIADINE  
mit Salami, Tomate & Mozzarella

## Piadine mit Salami, Tomate & Mozzarella

*Piadine con salame, pomodoro e mozzarella*



FÜR 4 PERSONEN

**2 EL natives Olivenöl extra**

**1 EL Rotweinessig**

**1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt**

**4 Piadine (italienische Fladenbrote)**

**200 g Kirschtomaten, halbiert**

**12 dünne Salamischeiben**

**1 Kugel Mozzarella, zerteilt**

**einige Basilikumblättchen**

**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Für das Dressing Olivenöl, Essig und Knoblauch in einer Schale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Die Piadine mit Tomaten, Salami und Mozzarella belegen, mit dem Dressing beträufeln und nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit Basilikum garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Piadine erhalten Sie zum Beispiel über [www.andronaco-shop.de](http://www.andronaco-shop.de)

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten



## Spaghetti aglio, olio e peperoncino

*Spaghetti aglio, olio e peperoncino*

FÜR 4 PERSONEN

**500 g Spaghetti**

**8 EL natives Olivenöl extra**

**1 roter Peperoncino, in feine Ringe geschnitten**

**3 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten**

**3 EL Petersilie, gehackt**

**25 g frisch geriebener Parmesan**

**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. 3 EL Pastakochwasser abnehmen und beiseitestellen. Die Spaghetti abgießen.

**2** Das Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen, Peperoncino, Knoblauch und Petersilie darin bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 2 Minuten garen, bis die Peperoncinostücke weich sind. Die Spaghetti und das Pastakochwasser in die Pfanne geben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Für dieses Gericht benötigen Sie nur wenige Zutaten, daher ist es sehr gut für unterwegs geeignet. Anstelle von frischem Peperoncino können Sie auch getrockneten verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

# Sommergetränke RATGEBER

**Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps und verraten Tricks,** wie Sie auch unterwegs leckere kühle Drinks genießen können



## STACHELBEERSIRUP SELBST GEMACHT

Für 2 Flaschen (à ca. 350 ml) **2 kg** reife **Stachelbeeren** verlesen, waschen und in einen Topf geben. **Abgeriebene Schale von 1/2 Biozitrone, 100 g Zucker** und **1 l Wasser** dazugeben. Alles aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Mischung durch ein Sieb gießen und auffangen, die Beeren gut ausdrücken. Sud mit **100 g Zucker** und dem **Mark von 1/2 Vanilleschote** aufkochen, in 10 Minuten sirupartig einkochen. Den Sirup in die vorgewärmten sterilen Flaschen füllen, diese gut verschließen.



## UNKAPUTTBAR

Die Gläser „CLUB NO. 2 Superglas“ von Koziol isolieren nicht nur viermal besser als herkömmliche Gläser und halten Drinks viel länger kalt, sie sind auch praktisch unzerbrechlich und verkraften selbst Weitwürfe ohne Kratzer oder Scherben. Klingt super? Finden wir auch. Erhältlich in unterschiedlichen Varianten. 2er-Set (à 250 ml) für ca.

20 Euro, [www.koziol-shop.de](http://www.koziol-shop.de)



## KÜHLPROFI

In der Kühlertasche „KEEP COOL“ (29 x 18 x 20 cm) ist Platz für Getränke, Snacks und alles, was beim Picknick nicht fehlen darf. Erhältlich in zwei Farbvarianten (Beige-Weiß und Grau-Weiß). Ca. 15 Euro, [www.butlers.com](http://www.butlers.com)

## DIE TOP-3-KÜHLTIPPS FÜR DRAUSSEN

- 1 Flaschen in einen Eimer legen. Kaltes Wasser, **Eiswürfel und Salz** dazugeben. Letzteres hält alles länger kalt.
- 2 Flaschen an einem schattigen Plätzchen in **kühle Erde eingraben**.
- 3 Flaschen in **fließendem Gewässer** kühlen. Wichtig: Einklemmen oder anbinden, damit sie nicht abtreiben.

## DAS VOLLE AROMA ...

... aus Früchten und Kräutern erhalten Sie, wenn Sie diese im Glas **mit einem Holzstößel kräftig zerdrücken**. Das vom Caipirinha bekannte Prinzip funktioniert auch beim Kreieren von eigenen Drinks. Kombinieren Sie z. B. Pfirsich und Minze mit braunem Zucker, Limoncello und gut gekühltem Prosecco.

## FRUCHTIG-FRISCH

Das neue **stille Mineralwasser „hella wassermelone“** ist bereits die achte Sorte der beliebten fruchtigen Mineralwasser-Range von hell. Mit dem Geschmack von erfrischender Wassermelone ist der neue Durstlöscher kalorienarm und dabei frei von Süßstoffen. Zudem ist er nur leicht gesüßt und sorgt gut gekühlt für eine fruchtige Erfrischung. Kurzum: „hella wassermelone“ ist ideal für Gartenparty, Strandausflug und Picknickabenteuer!

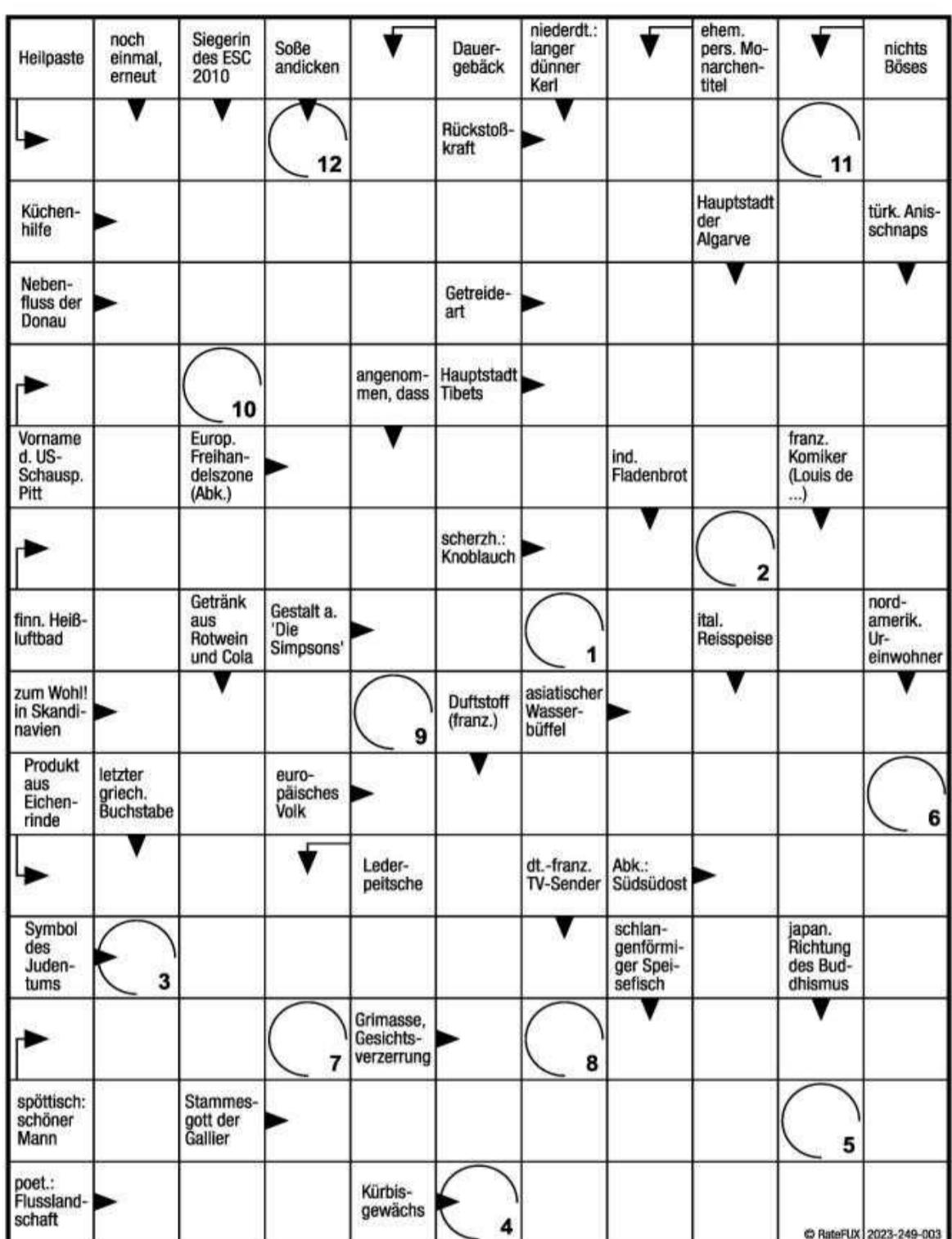
Mehr Informationen finden Sie unter [www.hella-mineralbrunnen.de](http://www.hella-mineralbrunnen.de)



# So is(s)t Italien

# RÄTSELZEIT

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und lösen Sie unser Kreuzworträtsel.  
Ab in den Lieblingssessel, dazu ein Espresso, und los geht der Rätselspaß!



Lösungswort

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



Foto: Getty Images/StockEditorial/gettyimagesplus/J2R (1) Illustration: raymondwareNYC/Stutterstock.com (1)

so is(s)t  
*Italien*

www.soisstitalien.de

## IMPRESSUM

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

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

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

**Chefredakteurin**  
Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)  
**Redaktion** (redaktion@soisstitalien.de)  
Henrike Wölfle, Janika Ewers, Nicole Neumann (CvD),  
Vivien Koitka, Bruntje Thielke, Nicole Benke, Charlotte Heyn,  
Svenja Rudolf, Vera Schubert, Gerald Zwickler, Tessa Prignitz

**Rezeptservice** (rezeptservice@falkemedia.de)

**Mitarbeit**  
Alexandra Panella, Domenico Gentile, Gabi Hagedorn (Lektorat)

**Fotografinnen**  
Ira Leoni, Anna Gieseler, Tina Bumann, Désirée Peikert,  
Kathrin Knoll

**Grafik und Bildbearbeitung**  
Anne Wasserstrahl, Heike Reinke, Sara Wegner

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

**Mitglied der Geschäftsführung & Leitung Marketing**  
Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)

**Anzeigenleitung**  
Franziska Schwaberau (f.schwaberau@falkemedia.de)

**Mediaberatung**  
Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de)  
Tel. +49 (0)172 / 175 61 04  
Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de)  
Tel. +49 (0)4340 / 499 379, mobil: +49 (0)151 / 53 83 44 12  
Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmedien.de)  
Tel. +49 (0)2241 / 1774-14, Fax +49 (0)2241 / 1774-20

**Anzeigenkoordination**  
Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de)  
Tel. +49 (0)431 / 200 766-12

**Anzeigenpreise**  
Siehe Mediadaten 2023 unter www.falkemedia.de/mediadaten

**Produktionsmanagement/Druck**  
Stark Druck GmbH + Co. KG, www.stark-gruppe.de

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

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

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

**Einzelpreis:** 6,50 Euro  
**Jahresabonnement:** 44,90 Euro  
Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro  
In den Preisen sind Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.  
Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die  
Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

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

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

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

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

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

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen  
mein ZauberTopf, Healthy Life Low Carb, MacLife, BEAT,  
DigitalPHOTO, BÜCHER und KIELerLEBEN.

© falkemedia, 2023 | www.falkemedia.de | ISSN 2192-2144



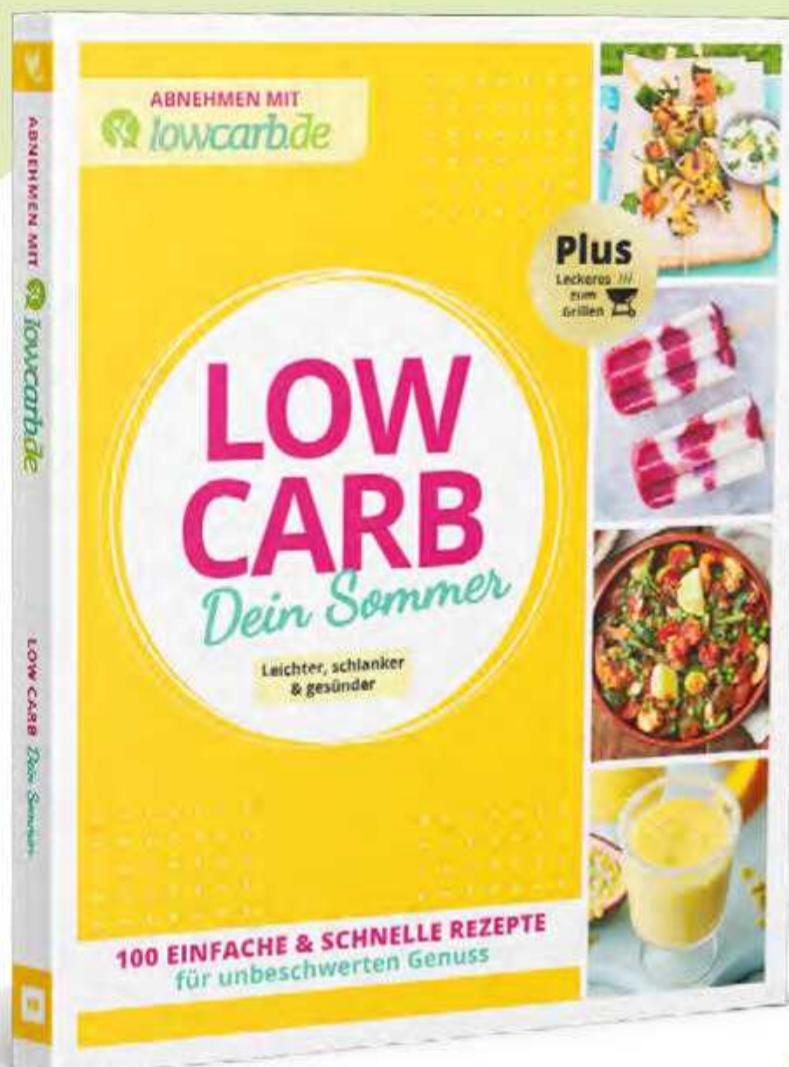
falkemedia



# GENUSSVOLL ABNEHMEN – SO LEICHT WIE NIE –

## EXTRA:

Gratis-Downloads  
auf lowcarb.de  
im Buch



100 Rezepte

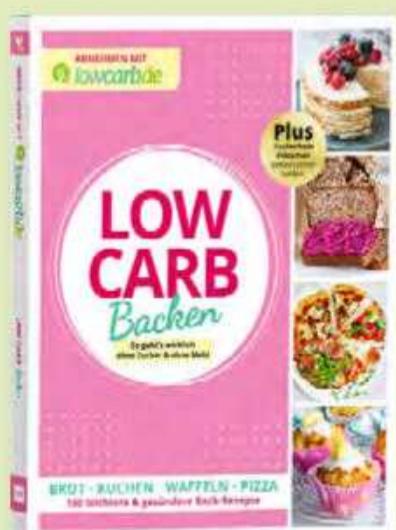
für Essen, das gut tut

NEU!  
14,99 €

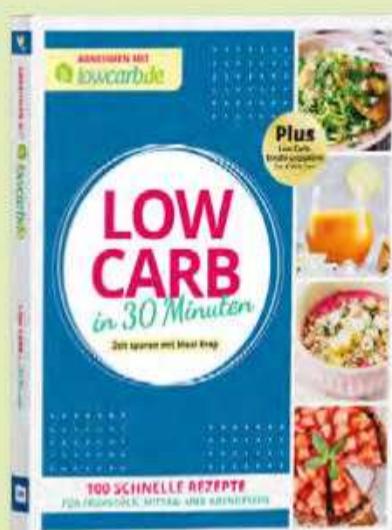
## UNTERSTÜTZUNG

Mit wertvollen Tipps  
für den besten Sommer  
aller Zeiten

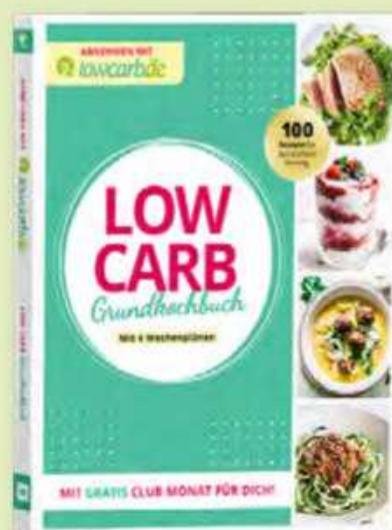
ISBN: 978-3-96417-249-5



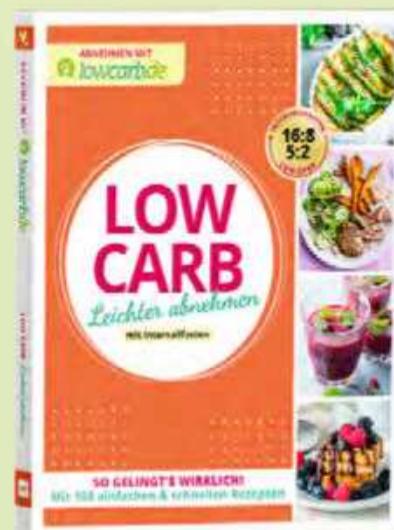
ISBN: 978-3-96417-213-6



ISBN: 978-3-96417-194-8



ISBN: 978-3-96417-172-6



ISBN: 978-3-96417-238-9

Jetzt Low Carb-Kochbücher bestellen unter:  
[falkemedia-shop.de/buecher/](http://falkemedia-shop.de/buecher/)



**amazon.de**

AUCH ÜBERALL IM  
BUCHHANDEL:

**bücher.de**

**Thalia**

**OSIANDER.de**

**Hugendubel**

Das Lesen ist schön!

**Mayersche.de**

**fm**



# 1.

## VARIATION

Hier bekommt jeder  
Kaffeekränzchen-Gast  
einen eigenen Kuchen

# VIER VARIATIONEN

## Leckeres mit Stachelbeeren

In dieser Ausgabe widmen wir uns **aromatischen Stachelbeeren** und zeigen Ihnen vier Rezeptideen mit dem vielseitigen Beerenobst

### STACHELBEER-TARTELETTES

*Crostatine di uva spina*

FÜR 4 STÜCK

- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 150 g kalte Butter in Stückchen
- 60 g Zucker zzgl. 4 EL zum Bestreuen
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 500 g grüne und rote Stachelbeeren
- 2 Stiele Thymian, gehackt
- 4 EL Vanillezucker
- 4 EL Semmelbrösel

1 Mehl, 125 g kalte Butter, Zucker, Ei und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas eiskaltes Wasser einarbeiten. Teig 30 Minuten kalt stellen. Die Beeren waschen und trocken tupfen, mit Thymian und Vanillezucker mischen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Die restliche Butter schmelzen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsplatte vierteln, jeweils rund ausrollen, mit je 1 EL Bröseln bestreuen. Den Stachelbeermix daraufgeben, die Ränder ca. 3 cm breit darüberklappen. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, Teigrand mit Butter bestreichen, mit 2 EL Zucker bestreuen. Die Tartelettes in ca. 20 Minuten goldgelb backen. Mit übrigem Zucker bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten



### STACHELBEER-KONFITÜRE

*Confettura di uva spina*

FÜR 6 GLÄSER (À CA. 250 ML)

- 1 kg grüne Stachelbeeren
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 3 EL Biozitronensaft
- 2 EL Holunderblütensirup

1 Stachelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen, dann jeweils halbieren. Stachelbeeren, Gelierzucker, Zitronensaft und Holunderblütensirup in einen Topf geben und abgedeckt ca. 15 Minuten Saft ziehen lassen.

2 Die Mischung bei mittlerer Hitze aufkochen, dabei aufsteigenden Schaum entfernen. Alles ca. 4 Minuten kochen lassen. Eine Gelierprobe machen.

3 Die Konfitüre heiß in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen. Diese fest verschließen, für ca. 10 Minuten auf den Kopf stellen, dann wieder umdrehen. Die Stachelbeerkonfitüre auskühlen lassen, dann dunkel und kühl lagern. Ungeöffnet ist sie mindestens ein Jahr haltbar.

**TIPP:** Wer stückige Konfitüre nicht gern mag, kann den Stachelbeermix nach dem Ziehenlassen mit dem Stabmixer pürieren und danach wie beschrieben kochen und in die Gläser füllen. Für geschmackliche Abwechslung sorgen Sie nach Belieben beispielsweise mit 1 TL abgeriebener Bioorangenschale, 50 g grob gehackter weißer Schokolade, 1/2 TL Kardamom-pulver, 1 Handvoll fein gehackter Haselnusskerne oder 1 TL gehacktem Thymian. Diese Aromen einfach unmittelbar vor dem Abfüllen unter die fertig gekochte Stachelbeerkonfitüre rühren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



## 3.

### VARIATION

Ein saftiger Rührkuchen mit bunt gemischten Stachelbeeren

## STACHELBEER-KASTENKUCHEN

*Cake all'uva spina*

FÜR 1 KUCHEN (LÄNGE CA. 30 CM)

- 250 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Ausstäuben
- 400 g gemischte Stachelbeeren
- 200 g Zucker
- 2 EL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 4 Eier
- 2 TL Backpulver
- 100 g Speisestärke
- 100 ml Milch
- 70 g Puderzucker
- 1 EL Orangenlikör

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (Länge ca. 30 cm) mit Butter fetten und mit Mehl ausstäuben. Die Stachelbeeren waschen, abtropfen lassen, trocken tupfen und die Hälfte zum Garnieren beiseitelegen.

2 Weiche Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen. Nach und nach die Eier einzeln gut unterrühren. Mehl, Backpulver und Speisestärke vermischen, sieben und abwechselnd mit der

Milch unter die Buttermasse rühren, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Die Stachelbeeren untermischen. Den Teig in die vorbereitete Kastenform geben, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen in ca. 50 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Eine Stäbchenprobe machen. Den Kuchen auskühlen lassen und aus der Form stürzen.

3 Puderzucker und Likör zu einem Guss verrühren. Kuchen damit und mit den übrigen Stachelbeeren garnieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

### WISSENSWERTES ÜBER STACHELBEEREN

Stachelbeeren sind das einzige heimische Beerenobst, das oft unreif geerntet wird. Unreif schmecken die Beeren herb und sehr sauer, sie eignen sich gut zum Backen und Kochen und weniger für den rohen Genuss. Sie bleiben im Kühlschrank bis zu zwei Wochen frisch, während reife, süße Beeren innerhalb von drei Tagen verarbeitet werden sollten. Der Ballaststoff Pektin sowie einige Säuren regen die Verdauung an. Zudem liefern Stachelbeeren Vitamin C, Kalium und Kalzium.

## STACHELBEER-MASCARPONE-DESSERT

*Dessert al mascarpone e uva spina*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Stachelbeeren zzgl. einige mehr zum Garnieren
- 100 ml Apfelsaft
- 2 EL flüssiger Honig
- 1/2 Vanilleschote (Mark)
- 1 TL Speisestärke
- 200 g Sahne
- 250 g Mascarpone
- 2 EL Biozitronensaft
- 4 EL Puderzucker

1 Stachelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Apfelsaft, 75 ml Wasser, Honig und Vanillemark in einem Topf aufkochen, 400 g Stachelbeeren dazugeben und alles 2 Minuten köcheln lassen.

2 Speisestärke in einer Tasse mit 2 EL kaltem Wasser verrühren. Stärkemix unter die Stachelbeeren rühren und diese leicht binden lassen. Das Stachelbeerkompott anschließend vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

3 Die Sahne steif schlagen. Mascarpone, Zitronensaft und Puderzucker in einer Schüssel cremig rühren. Die geschlagene Sahne unterheben und die Mascarponecreme in einen Spritzbeutel mit Sternstüle füllen. Das ausgekühlte Stachelbeerkompott und die Creme in 4 Dessertgläser einschichten. Das Dessert mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 60 Minuten kalt stellen. Anschließend mit einigen frischen Stachelbeeren garnieren und servieren.

**TIPP:** Wer mag, schichtet noch einige in etwas Apfelsaft getränkten Löffelbiskuits oder Rührkuchenreste mit ein.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit

# 4.

## VARIATION

Das Fruchtdessert  
im Glas lässt sich toll  
vorbereiten



# VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:



## Kürbissaaison

**Feiern Sie mit uns die köstliche Feldfrucht!** In Form von Salat, Pasta, Pizza und mehr bereiten wir mit Leidenschaft unterschiedliche Kürbisarten zu. Tun Sie es uns gleich und lassen Sie sich von unseren variantenreichen herbstlichen Rezeptideen rundum begeistern.



## GUTES AUS HACK

Unsere Rezepte zeigen einmal mehr, wie vielfältig und unkompliziert **Hackfleisch** in der Zubereitung ist. Einfach perfekt für die Alltagsküche.



## NEUE OFENHITS

Wenn beste Zutaten raffiniert kombiniert in den Ofen wandern, entsteht etwas Großartiges. Schon der Duft verspricht Hochgenuss!

## EINMACHEN

Wir konservieren die Schätze der Natur. **Konfitüre, Chutney und mehr** aus frischem Obst und Gemüse sind das leckere Ergebnis.

Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern. | Fotos: © StockFood/Meljukh, Irina (1); Kathrin Knoll (1); © StockFood/Stile Italia Edizioni (1); Getty Images/Stock/Getty Images Plus/Lena\_Zajchikova (1)

# Kennst du schon DigitalPHOTO?

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



Jetzt  
bestellen  
+ 30 %  
SPAREN

**KOMBI-ABO PRINT & DIGITAL**  
Print- und Digitalausgabe plus FotoTV.-Zugang

- ✓ 12 x Versand im Jahr  
bequem nach Hause & portofrei
- ✓ E-Paper per App  
für das Tablet & Smartphone
- ✓ FotoTV.de überall  
über 3500 Lernvideos streamen



**ABO ABSCHLIESSEN:**  
[www.digitalphoto.de/jahresabo30](http://www.digitalphoto.de/jahresabo30)

DAS NEUE MAGAZIN

# S Y L T Fräulein



180 Seiten

Syltliebe mit den  
schönsten Inselfotografien



Mehr als

200 Tipps für  
den Sommer auf Sylt



Von mir für Dich:

Drei Sylt-Prints zum  
Einrahmen für zu Hause

**DIE NEUE  
AUSGABE**



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

