

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



06

77 geniale
Rezepte!

4 197741 606502

ISSN 2192-2144

Ausgabe 06 · 2023

Oktober / November

6,50 EURO

SO ISST ITALIEN

so isst

Italien

Für Ihre italienischen Momente



NEUE IDEEN FÜR
OFENGERICHTE
+ Gratis-Download

Herzhafte One-Pot-Hits

Ganz unkompliziert und
ohne großen Aufwand kochen

Äpfel & Birnen in feinem Gebäck

Grandiose Lieblingskuchen und
Süßspeisen mit dem Kernobst



Delizioso!
Penne mit gebackenem
Kürbis & Ziegenkäsecreme

Deftig, italienisch & so lecker!

HERBSTGENUSS

GEMÜSE: Pasta mit frischen Pilzen • Gesunder Sellerie • Rezepte für Eingemachtes

FÜR DIE FAMILIE: Gutes aus Hackfleisch • Pizza klassisch und in kreativen Formen

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
aufbereiten



Heimische
Heilpflanzen
kennenlernen
und dabei
das Wohlbefin-
den stärken

JETZT BESTELLEN UNTER:
www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben



amazon.de
ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:

bücher.de

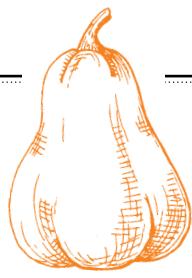
Thalia
OSIANDER.de

Hugendubel
Das Lesen ist schön

Mayersche.de

fm

EDITORIAL



Herbstliche Verlockungen auf italienische Art

Liebe Leserin, lieber Leser,

beim Schlendern über den Markt lässt es sich nicht leugnen: Der Herbst steht vor der Tür. An den Ständen leuchten uns Kürbisse entgegen, frische Pilze zeigen sich in vielfältigen Sorten, und auch Äpfel und Birnen liegen bereit und machen Lust, sie zu leckeren Kuchen zu verarbeiten. In dieser neuen Ausgabe von „So is(s)t Italien“ zeigen wir Ihnen einmal mehr, welche Köstlichkeiten Sie aus den Schätzen der Saison zubereiten können, um den Herbst in vollen Zügen kulinarisch zu feiern.

Für die unkomplizierte Alltagsküche legen wir Ihnen unsere neuen Rezeptideen mit der allseits beliebten Zutat Hackfleisch (ab Seite 30) sowie unsere One-Pot-Gerichte (ab Seite 38), darunter Pasta und Eintöpfe, ans Herz. Darauf hinaus empfehlen wir unsere deftigen Ofengerichte, die fast wie von selbst gelingen und schon bei der Zubereitung wohlige Düfte durchs Haus ziehen lassen. Wir versprechen: Wenn Sie Lasagne, geschmorte Hähnchenkeulen und gratinierte gefüllte

Pastaröllchen dampfend auf den Tisch stellen, gibt es kein Halten mehr. Süß geht es hingegen bei unseren Kreationen mit erntefrischen Äpfeln und Birnen zu. Finden Sie in unserer großen Rezeptauswahl (ab Seite 50) Ihren neuen Lieblingskuchen und verwöhnen Sie Ihre Lieben beim Kaffeekränzchen mit Birnenküchlein, Apfelstrudelschnecken-Kuchen und mehr.

Die „So is(s)t Italien“-Redaktion wünscht Ihnen herbstliche Genussmomente!

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | Chefredakteurin



S. 56 Birnen-Käsekuchen

PLUS: Zwei E-Books als Gratis-Download

Wie auf dem Cover angekündigt, halten wir in dieser Ausgabe ein Geschenk für Sie bereit: Unter www.soisstitalien.de/kuerbis finden Sie Ihr E-Book mit tollen Ideen für Kürbis. Eine Reihe an Auflaufrezepten können Sie unter www.soisstitalien.de/auflauf herunterladen.



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

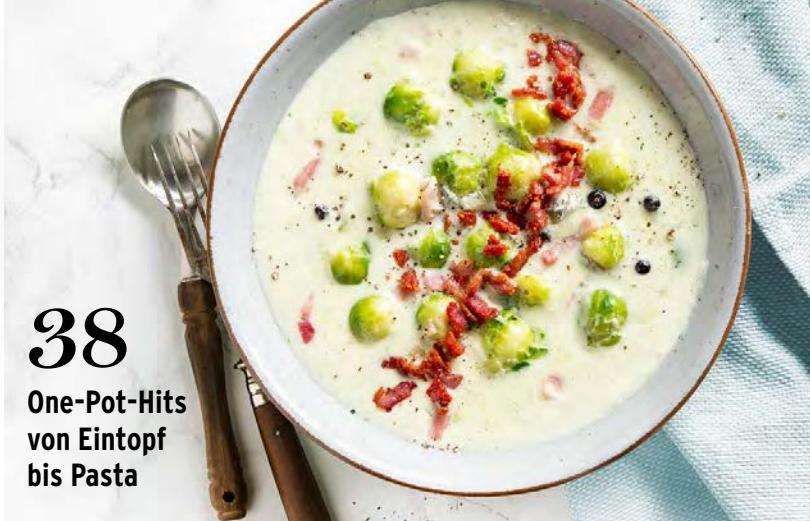
Inhalt



66 Braten, Lasagne und mehr
Herhaftes aus dem Ofen



50 Äpfel und Birnen
in feinem Gebäck



38

One-Pot-Hits
von Eintopf
bis Pasta

REZEPTE

8 Ciao Domenico

Kochbuchautor Domenico Gentile verrät, welche wichtige Rolle Käse in der italienischen Küche spielt

12 Saisonstar Kürbis

Feiern Sie mit uns die Vielfalt der orangefarbenen Feldfrucht und lassen Sie sich von unseren italienisch inspirierten Köstlichkeiten mit Kürbis begeistern

22 Pasta e Vino: Nudelgerichte mit Pilzen

Sechs Pastagerichte mit den dazu passenden Weinen

30 Hackfleisch - Liebling der Alltagsküche

Freuen Sie sich auf würzige Speisen mit Hack, denen niemand widerstehen kann

38 Alles aus einem Topf

Praktisch: Bei unseren abwechslungsreichen One-Pot-Gerichten garen alle Zutaten zusammen im Topf

44 Frisch aufgetischt

Sechs Gerichte mit Gemüse und Obst der Saison

50 Goldenes Herbstglück mit Äpfeln & Birnen

Süßschnäbel aufgepasst! Wir servieren saftigen Kuchen und köstliches Kleingebäck mit dem Kernobst

58 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

66 Heiß geliebte Ofengerichte

Ob klassische Lasagne, zart geschmortes Fleisch oder Crostata, hier werden alle satt und glücklich!

30

Gutes aus
Hackfleisch





90 Das zauberhafte Molise erleben

76 Gesund all'italiana: Knollensellerie

Erzielen Sie Wohlbefinden durch italienisches Essen

84 Pizza mal anders

Entdecken Sie Pizza in neuen Formen und lernen Sie Kreationen kennen, die sich sehen lassen können

90 Reise ins Unbekannte: Auf nach Molise!

In der Region zwischen Bergen und Meer erleben Sie Tradition, unberührte Natur und vieles mehr

102 Bunte Ideen zum Thema Einmachen

Machen Sie Ihre üppigen Ernteschätze jetzt winterfest!

110 Vier Variationen: Kichererbsen

In der Suppe, geröstet, frittiert und im Salat sorgen die eiweißreichen Hülsenfrüchte für Power

SERVICE

98 La dolce vita

106 Ratgeber Einmachen und Einkochen

STANDARDS

3 Editorial

6 Rezeptfinder

108 Rätsel/Impressum

114 Vorschau



102

Einmachen leicht gemacht



84

Pizza in vier
neuen Formen



22

Deftig & lecker:
Nudelgerichte mit Pilzen

Alle Rezepte dieser Ausgabe

UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINEN GEMÜTLICHEN HERBTTAG

VORSPEISE



111 Tomatensuppe mit Kichererbsen

HAUPTGERICHT



71 Muschelnudeln mit Brokkolifüllung auf Gemüseragout

NACHSPEISE



56 Saftige Apfeltaschen

ZWISCHENDURCH *nel mentre*



S. 44 Rote-Bete-Crostini mit Pinienkernen



S. 46 Fächerkartoffeln mit Feta-Tomaten-Dip



S. 58 Tomaten-Frischkäse-Röllchen



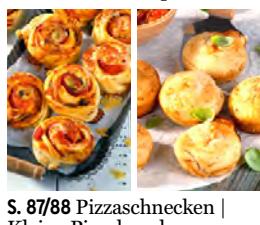
S. 61 Rohkostsalat mit Feta



S. 78 Selleriecremesuppe mit Meerrettich und Birne



S. 81 Sellerieschnitzel | Sellerie-Apfel-Salat



S. 87/88 Pizzaschnecken | Kleine Pizzakugeln



S. 102/103 Eingemachter Blumenkohl | Saure Pilze



S. 104 Saure Salzäpfel | Gurkenvariationen



S. 111 Geröstete Kichererbsen



S. 112 Krosse Kichererbsenbällchen



S. 10 Auberginenaufkraut nach kalabrischer Art



S. 11 Kartoffel-Nudel-Aufkraut



S. 17 Kürbisravioli mit Mangold und Burrata



S. 17 Penne mit gebackenem Kürbis & Ziegenkäsecreme



S. 18 Gefüllter Butternutkürbis



S. 18 Herbstgemüse mit gebratenen Polentaechen



S. 19 Kürbissalat mit Graupen und Gorgonzola



S. 20 Kürbis-Hähnchen-Hefestrudel



S. 21 Kürbispizza mit Zwiebel und Feta



S. 22 Spaghetti mit Steinpilz-Bolognese



S. 23 Pfifferlings-Rigatoni mit Birne und Pancetta



S. 24 Mit Risoni gefüllte Riesenpilze



S. 25 Warmer Pastasalat mit Kräuterseitlingen



S. 26 Pilzminestrone mit Farfalline



S. 27 Tagliatelle mit Champignon-Schweinefilet



S. 33 Pizza bianca mit Wirsing und Hack



S. 33 Gratinierte Hackbällchen

HAUPTGERICHE *piatto principale*



S. 17 Kürbisravioli mit Mangold und Burrata



S. 17 Penne mit gebackenem Kürbis & Ziegenkäsecreme



S. 18 Gefüllter Butternutkürbis



S. 18 Herbstgemüse mit gebratenen Polentaechen



S. 19 Kürbissalat mit Graupen und Gorgonzola



S. 20 Kürbis-Hähnchen-Hefestrudel



S. 21 Kürbispizza mit Zwiebel und Feta



S. 22 Spaghetti mit Steinpilz-Bolognese



S. 23 Pfifferlings-Rigatoni mit Birne und Pancetta



S. 24 Mit Risoni gefüllte Riesenpilze



S. 25 Warmer Pastasalat mit Kräuterseitlingen



S. 26 Pilzminestrone mit Farfalline



S. 27 Tagliatelle mit Champignon-Schweinefilet



S. 33 Pizza bianca mit Wirsing und Hack



S. 33 Gratinierte Hackbällchen



S. 34 Conchiglioni mit Gemüse-Hack-Füllung



S. 34 Hackbraten mit Mangold-Ricotta-Füllung



S. 36 Gefüllte Auberginen mit Rosmarinpolenta



S. 36 Fusilli-Hack-Pfanne mit Gorgonzolasoße



S. 39 Rosenkohleintopf mit Birne und Gorgonzola



S. 40/41 Tomate-Mozzarella-Gnocchi | Erbsenrisotto



S. 42 Kartoffel-Hack-One-Pot mit Feta und Tomaten



S. 43 One-Pot-Pasta | One-Pot-Muschelnudeln



S. 45 Geröstete Karotten mit Kichererbstopping



S. 47 Champignon-Kürbis-Risotto



S. 59 Schupfnudeln mit Spinat-Ricotta-Soße



S. 60 Tortellini mit cremiger Pancettasoße



S. 62 One-Pot-Pasta alla bolognese



S. 71 Klassische Lasagne



S. 72 Hähnchenkeulen mit Kartoffeln und Oliven



S. 72 Geschnörter Kräuterbraten mit Kartoffeln



S. 73 Zucchini-Crostata mit Oliven und Ziegenkäse



S. 74 Hackbällchen vom Blech mit Ofengemüse



S. 75 Spitzkohl-Mortadella-Pastaröllchen



S. 78 Gefüllter Knollensellerie



S. 86 Gefüllter Pizzakranz



S. 88 Pizzasonne



S. 95 Auberginen-Caciocavallo-Taler



S. 95 Farosalat mit Feta, Paprika und Oliven



S. 96 Cavatelli-Eintopf mit Kartoffeln und Tomaten



S. 112 Kichererbsensalat mit Thunfisch



NACHSPEISEN & GETRÄNKE *dolce & bevande*



S. 48 Cremiges Walnusseis



S. 49 Zwetschgen-Ravioli-plätzchen



S. 54 Apfelringe im Pfannkuchenteig



S. 55 Apfelstrudelschnecken-Kuchen



S. 55 Birnen-Karamell-Kuchen



S. 56 Birnen-Käsekuchen



S. 57 Birnenküchlein mit Thymian und Honig



S. 63 Mascarpone-Kaffee-Creme

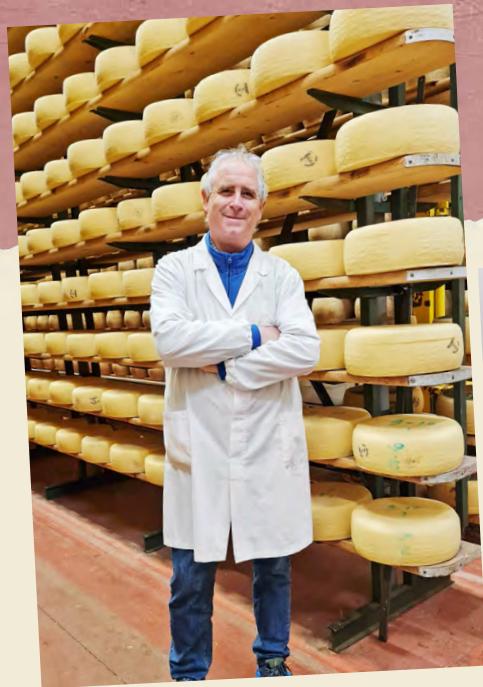


S. 96 Teigtaschen mit Mandel-Kakao-Füllung

PLUS: 5 weitere Rezeptideen

- S. 55 Schokoladensoße
- S. 87 Tomatensoße
- S. 107 Würzige Pflaumenkonfitüre
- S. 107 Birnen-Vanille-Konfitüre
- S. 107 Aprikosen-Marzipan-Konfitüre





Von der Milch zum fertigen Käse: Domenico sieht sich gern den gesamten Herstellungsprozess an, z.B. bei Asiago-Käsemeister Fiorenzo Rigoni (o.l.)

LAND DER VIELEN KÄSESORTEN

Unser Genussexperte Domenico Gentile ist immer wieder überrascht, wie unterschiedlich die mehr als 480 italienischen Käsesorten in ihrer Konsistenz und in ihrem Geschmack sind. Von Büffelmozzarella über Grana Padano (u. Mitte) bis hin zu Gorgonzola: Bei Ihrem nächsten Besuch in Italien sollten Sie unbedingt eine Formaggeria besuchen, um die endlose Vielfalt hautnah zu erleben.



CIAO DOMENICO

Käse in der italienischen Küche

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

TEXT & REZEPTE | DOMENICO GENTILE

Wenn Sie darüber nachdenken, wie viele italienische Käsesorten Sie kennen, wie viele fallen Ihnen ein? Die wichtigsten sind bestimmt dabei. Parmigiano Reggiano, Büffelmozzarella, Gorgonzola. Mehr als fünf? In der Tat gibt es in Italien mehr als 480 Käsesorten. Von Nord bis Süd hat jede Region ihre Spezialitäten. Viele wichtige Gerichte bauen auf Käse auf. Risotto, Carbonara, Cacio e Pepe und natürlich der geriebene oder gehobelte Käse auf allen Vorspeisenplatten und Hauptgängen Italiens.

Angepasst an das Angebot jeder Region, bilden die Grundzutaten der Bauern des Landes seit jeher die Voraussetzungen für den entsprechenden Käse. Das recht schnell verderbliche Produkt Milch wird mit Bakterien und Molkereikulturen und vor allem viel Erfahrung zu einem haltbaren Produkt. Aus diesem Grund ist es eine so weit verbreitete Tradition, die durch eine Vielzahl von Produkten repräsentiert wird, von denen jedes ein Ausdruck der Identität eines Volks und seiner Geschichte ist. Während im Norden die Kühe überwiegen, überwiegen in Mittel- und Südalitalien die Schafe. Eine große Ausnahme im Süden bilden zusätzlich die Büffel, die vor allem die Region Kampanien für den besonderen Büffelmozzarella weltweit bekannt gemacht haben. Vollmundige Käsesorten bieten die Berggebiete mit hoch gelegenen Weiden, deren Käsesorten zu den besten des Landes gehören. Sehr verbreitet sind heute auch Ziegenfarmen, die Käse produzieren, der den Familien in den Dörfern Südaladiens und Sardiniens schon viele Jahrhunderte wichtige Nährstoffe liefert.

Zu den wichtigsten italienischen Käsesorten zählen unter anderem folgende (ich würde gern noch viele weitere Sorten nennen und deren Vorzüge erklären): Der **Mozzarella di Bufala DOP** (Büffelmozzarella) konkurriert mit Parmigiano Reggiano um den ersten Platz auf dem Podium der berühmtesten italienischen Käsesorten. Bis 1996 war der einzige Mozzarella di Bufala Campana (ein DOP-Produkt), der mit dem Namen

bezeichnet werden konnte, heute wird Mozzarella in ganz Italien auch mit Kuhmilch hergestellt, die unter anderem billiger ist. Das Original ist cremiger und leichter als die Varianten auf Basis von Kuhmilch. **Mozzarella fior di latte** ist ein frisch gesponnener Käse, der aus Kuhvollmilch hergestellt wird. Er hat die Form einer Kugel und ist mit einem dünnen, glatten und glänzenden Film bedeckt. Die Käsesorte mit faseriger Struktur hat einen charakteristischen Geschmack von Milch und leicht saurer Sahne. **Gorgonzola g. U.** gehört zu den beliebtesten italienischen Blauschimmelkäsesorten und wird aus Kuhvollmilch hergestellt. Er stammt ursprünglich aus der Lombardei und ist ein roher Käse, der cremig und weich ist. Er hat grüne Adern aufgrund des Prozesses der Schimmelbildung und einen würzigen Geschmack. **Fontina g. U.** ist ein elastischer halb gekochter Fettkäse aus dem Aostatal. Die Rinde ist kompakt, dünn und braun, während der Käse weich und strohgelb ist. Er hat in jungen Formen ein zartes und buttriges Aroma und erhält in reiferen Käsesorten fruchtige Töne und zarte Nuancen von Nüssen.

Wenn der Wassergehalt im Käse weniger als 35 Prozent beträgt, spricht man von Hartkäse. **Grana Padano g. U.**, der am meisten exportierte italienische DOP-Käse, wird aus roher Kuhmilch hergestellt. Es handelt sich um einen Hartkäse, der mindestens neun Monate bis zu über 20 Monate reift. Er ist strohgelb, leicht krümelig und sehr lecker. **Parmigiano Reggiano g. U.** ist ein harter DOP-Käse, der aus roher Kuhmilch hergestellt wird. **Pecorino** ist ein Schafsmilchhartkäse, der in verschiedenen Regionen (Latium, Sardinien und Sizilien) hergestellt wird und in unterschiedlichen Reifegraden erhältlich ist.

Einmal im Jahr bin ich in Köln auf der Messe „Anuga“, dort präsentiere ich an einem Stand der Konsorzen die großen italienischen Käsemarken Grana Padano, Mozzarella di Bufala, Fontina, Asiago und Gorgonzola. Ich spreche über die Sorten und kuche daraus live einige Gerichte. Kommen Sie doch vorbei!





AUBERGINENAUFLAUF NACH KALABRISCHER ART

Die kalabrische Parmigiana unterscheidet sich durch ihre Zutaten deutlich von allen anderen Parmigiana-Versionen Südtaliens, denn die 'Nduja gibt ihr einen ganz eigenen, unverwechselbaren, unvergleichlichen Geschmack.

hen lassen. In der Zwischenzeit die Eier anpinken und in kochendem Wasser hart kochen, dann abgießen, abschrecken, pellen und beiseitestellen. Während die Eier kochen, Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in 2–3 EL Olivenöl goldbraun anbraten. Die passierten Tomaten dazugeben und alles salzen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Hälfte davon grob zerzupfen, in den Tomatensugo geben und diesen ca. 25 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Reichlich Olivenöl in einer Pfanne auf 170 °C erhitzen. Das ausgetretene Wasser der Auberginen mit Küchenpapier sehr gründlich abtupfen, die Auberginescheiben dann portionsweise im heißen Öl goldbraun ausbacken. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Kochschinken klein würfeln. Eier in Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben. In einer großen Auflaufform etwas Tomatensugo verteilen, darauf 1 Schicht frittierte Auberginen geben, mit Mozzarella belegen und mit Schinkenwürfeln bestreuen. 'Nduja in kleine Stückchen teilen, einige davon darübergeben. Ein paar Eischeiben darauf verteilen und mit etwas Parmesan bestreuen. Auf diese Weise weiterschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind, dabei mit Tomatensugo, restlichen Basilikumblättchen und Parmesan abschließen.

4 Die Parmigiana im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Parmigiana aus dem Backofen nehmen und einige Minuten ruhen lassen. Erst dann anschneiden und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten

Aubergineauflauf nach kalabrischer Art

Parmigiana antica calabrese

FÜR 4–6 PERSONEN

1 kg Auberginen

etwas Salz

2 Eier

1 rote Zwiebel

reichlich natives Olivenöl extra

800 g passierte Tomaten (Dose)

1 kl. Bund Basilikum
100 g Mozzarella
200 g Kochschinken
80 g Parmesan
100 g 'Nduja (pikante kalabrische Streichwurst, alternativ in feine Streifen geschnittene Paprikasalami)

1 Auberginen waschen, putzen, trocken tupfen und jeweils quer in 5 mm breite Scheiben schneiden. Diese auf ein Brett flach nebeneinanderlegen, mit etwas Salz bestreuen und 20–25 Minuten Wasser zie-

Kartoffel-Nudel-Auflauf

Tiella di pasta e patate

FÜR 6 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 roter Peperoncino,
nach Belieben
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 rote Zwiebel
- 3 Stiele Basilikum
- 500 g passierte Tomaten (Dose)
- 1-2 Prisen getrockneter Oregano
- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 400 g glatte Penne
- 80 g Parmesan oder Grana
Padano
- 80 g Pecorino
- 4-5 EL Semmelbrösel
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Knoblauchzehe schälen. Peperoncino, falls verwendet, waschen, dann längs halbieren und entkernen. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die ganze Knoblauchzehe und den Peperoncino darin kurz andünsten, um das Öl zu aromatisieren, dann beides entfernen und entsorgen. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, zum aromatisierten Öl in die Pfanne geben und glasig dünsten.

2 Inzwischen Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige davon mit den passierten Tomaten in die Pfanne geben. Den Sugo mit Oregano würzen und ca. 25 Minuten köcheln lassen, dann mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

3 In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden, in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Alles aufkochen, salzen und die Kartoffeln in ca. 10 Minuten gar köcheln lassen. Reichlich Wasser in einem weiteren Topf aufkochen, salzen und ca. 5 Minuten, bevor die Kartoffeln gar sind, die Pasta darin halb gar kochen.

4 Den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Beide Käsesorten fein in eine Schüssel reiben und vermischen. Kartoffeln sowie Pasta in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zum Tomatensugo in



KARTOFFEL-NUDEL-AUFLAUF

Mit „tiella“ ist in Kalabrien die „teglia“, die Backform, gemeint. Dieses Gericht stammt von einer Familie aus dem Sila-Gebirge – man erkennt klar die Küche der dortigen Bauern.

die Pfanne geben. Das restliche Basilikum sowie die Hälfte der Parmesan-Pecorino-Mischung darüberstreuen, alles gut vermengen und in eine Auflaufform geben.

5 Die Semmelbrösel zur übrigen Käsemischung geben. Den Kartoffel-Pasta-Mix mit der Brösel-Käse-Mischung bestreuen. Alles mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun überbacken. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Auflauf aus dem Ofen nehmen und servieren.

TIPP: Wer mag, gibt den fertigen Kartoffel-Pasta-Mix in 6 kleine ofenfeste Formen und gratiniert die Mini-Aufläufe im vorgeheizten Ofen – so erhält jeder Guest seine eigene Portion.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten

REDAKTIONSTIPP

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



KÜRBIS DER SAISONSTAR

Die **orange Feldfrucht** bringt mit ihrer leuchtenden Farbe gute Laune auf den Tisch und trumpft mit kulinarischer Vielfalt auf



Aperitif zum Herbstdinner

Servieren Sie Ihren Gästen einen herbstlichen Drink vorweg: Pro Glas 2-3 Eiswürfel, 2 Apfelscheiben, 2 EL Biozitronensaft, je 30 ml Calvados und Apfelsaft mixen. Mit kaltem Prosecco auffüllen und genießen.

GEFÜLLTER BUTTERNUTKÜRBIS

Rezept auf Seite 18

GOLDENER HERBSTTELLER

HERBSTGEMÜSE mit gebratenen Polentaechen

Rezept auf Seite 18



Bunte Beilagenvielfalt

Statt der gebratenen Polentaechen können Sie zum Herbstgemüse auch eine cremige Polenta oder ein würziges Risotto servieren. Alternativ einfach noch ein paar Kartofelspalten mit auf die Bleche geben.



Krönendes Pizzatopping

Setzen Sie den krossen Teigladen noch ein hübsches i-Tüpfelchen auf und garnieren Sie sie nach dem Backen mit etwas Rucola und Parmaschinken. Auch karamellisierte Feigen passen hervorragend.

KÜRBISPIZZA mit Zwiebel und Feta

Rezept auf Seite 21



KÜRBIS

Die 5 leckeren Rezepte aus „So isst Italien“



HERBSTLICH GENIESSEN

Download-Tipp

WEITERE KÜRBISREZEPTE
finden Sie in unserem E-Book.
Jetzt gratis herunterladen unter
www.soisstitalien.de/kuerbis



KÜRBISRAVIOLI
mit Mangold und Burrata

Kürbisravioli mit Mangold und Burrata

Ravioli di zucca con bieta e burrata

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g** Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
4 Eier
1 Butternutkürbis (ca. 1 kg)
4 Salbeiblätter
80 g frisch geriebener Grana Padano
etwas frisch geriebene Muskatnuss
500 g Stielmangold
2 Knoblauchzehen
50 g Pinienkerne
4 EL natives Olivenöl extra
150 ml trockener Weißwein
1 EL Butter
2 Kugeln Burrata (à ca. 150 g)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, Eier, 1–2 EL kaltes Wasser und 1/2 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Inzwischen den Kürbis schälen, waschen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien und in Würfel schneiden. Die Hälfte davon in kochendem Salzwasser in 10–15 Minuten weich garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Salbei waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Gegarten Kürbis pürieren. Salbei, Grana Padano, Muskat sowie etwas Salz und Pfeffer unterrühren.

2 Den Pastateig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 4 gleich große Portionen teilen, diese jeweils mit der Nudelmaschine zu langen, dünnen Bahn verarbeiten. Aus dem Nudelteig Kreise (Ø ca. 6 cm) ausschneiden. Je 1 TL der Füllung mittig auf die Hälfte der Teigkreise geben und die übrigen Kreise darauflegen. Die Teigkanten mit den Zinken einer Gabel fest zusammendrücken.

3 Mangoldblätter von den Stielen streifen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Mangoldstiele in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer großen Pfanne goldbraun rösten, dann herausnehmen und das Öl in der Pfanne erhitzen. Die übrigen Kürbiswürfel darin unter Wenden anbraten. Knoblauch und Mangoldstiele dazugeben und kurz mitdünsten. Die Blätter nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen. Alles mit dem Weißwein ablöschen und 4–5 Minuten garen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Ravioli in siedendem Salzwasser in 2–3 Minuten garen, dann mit einer Schaumkelle herausheben, kurz abtropfen lassen und zum Kürbismix in die Pfanne geben. Die Butter dazugeben und alles kurz durchschwenken. Ravioli und Gemüse auf Teller verteilen. Das Gericht mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen, anschließend mit dem in Stücke gezupften Burrata garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 110 Minuten

Penne mit gebackenem Hokkaido-kürbis und Ziegenkäsecreme

Penne alla zucca con crema di caprino

TITEL-REZEPT



FÜR 4 PERSONEN

- 4** Stiele Thymian
1 Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)
3 Knoblauchzehen
3 EL natives Olivenöl extra
1/2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)
150 g Ziegenfrischkäse
150 g Schmand
1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
400 g Penne
50 g Haselnussblättchen
2 EL Butter
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Thymian waschen und trocken schütteln. Kürbis waschen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien und in schmale Spalten schneiden. Diese mit den ungeschälten Knoblauchzehen sowie den Thymianstielen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dann mit dem Olivenöl beträufeln, mit Salz würzen und im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen, zwischen-durch einmal wenden.

2 Inzwischen die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Ggf. die Blättchen abzupfen und alles hacken. Ziegenfrischkäse, Schmand, Kräuter, Zitronenschale und -saft verrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Penne nach Packungsangabe in einem Topf in kochendem Salzwasser al dente garen. Haselnüsse ohne Zugabe von Fett in einer großen Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Butter in der Pfanne erhitzen und langsam bräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Penne abgießen und tropfnass untermengen.

4 Die gebackenen Kürbisspalten aus dem Backofen nehmen. Die Knoblauchzehen vorsichtig aus der Schale drücken und unter die Ziegenkäsecreme rühren. Kürbis und Pasta auf Teller verteilen und jeweils einige Kleckse der Creme daraufgeben. Das Gericht mit den gerösteten Nüssen bestreuen und servieren.

TIPP: Anstelle von Schmand schmeckt auch Ricotta sehr gut, er verleiht der Creme eine schöne säuerlich-frische Note.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Gefüllter Butternutkürbis

Zucca Butternut ripiena



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Butternutkürbisse (à ca. 1 kg)**
- 5 EL natives Olivenöl extra**
- 50 g Pinienkerne**
- 2 Knoblauchzehen**
- 300 g Blattspinat**
- 200 g Salsiccia**
- 250 g Ricotta**
- etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- 60 g frisch geriebener Parmesan**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kürbisse waschen, halbieren und von Kernen und Fasern befreien. Die Schnittflächen jeweils mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbishälften dann mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten backen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

2 In der Zwischenzeit die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Spinat waschen und trocken schleudern, bei Bedarf die harten Stiele entfernen. Die Salsiccia in kleinen Portionen aus der Pelle drücken.

3 Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen, die Salsicciastücke darin rundherum goldbraun braten. Den Knoblauch kurz mitdünsten, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Ricotta, geröstete Pinienkerne und Spinat unterheben, dann alles mit etwas Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen.

4 Die gebackenen Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech vorsichtig umdrehen. Die Ricotta-Salsiccia-Mischung in die Hälften geben und mit dem Parmesan bestreuen. Die Kürbishälften im vorgeheizten Ofen in 13–15 Minuten goldbraun backen, dann aus dem Ofen nehmen, vorsichtig auf Teller setzen und servieren.

TIPP: Zu den gefüllten und gebackenen Kürbishälften können Sie nach Belieben eine einfache Tomatensoße (Rezept Seite 87) oder einen cremigen Dip servieren. Wer die Füllung vegetarisch halten möchte, ersetzt die Salsiccia durch gekochten Reis und mengt einige gehackte getrocknete Tomaten unter die Masse.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Herbstgemüse mit gebratenen Polentaecken

Verdure autunnali con triangoli di polenta



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe**
- 500 ml Gemüsebrühe**
- 200 g Polentagrieß**
- 50 g frisch geriebener Parmesan**
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Oregano, Basilikum, Petersilie, Thymian), gehackt**
- 1 Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)**
- 4 Karotten**
- 300 g Knollensellerie**
- 3 Rote-Bete-Knollen**
- 4 Schalotten**
- 250 g kernlose rote Weintrauben an der Rispe**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 2 Eier**
- 100 g Semmelbrösel**
- 1-2 EL Butterschmalz**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Knoblauch schälen und hacken. Die Brühe in einem Topf aufkochen. Den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen. Die Polenta nach Packungsangabe köcheln lassen, dabei weiterrühren. Parmesan, Knoblauch und die Hälfte der Kräuter untermischen. Die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und auskühlen lassen.

2 Inzwischen den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien und in grobe Spalten schneiden. Karotten und Sellerie schälen, waschen und in Stifte schneiden. Rote Bete waschen, schälen und in dünne Spalten schneiden, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Schalotten schälen und halbieren. Die Trauben waschen und die Rispe in kleinere Stücke teilen. Alle vorbereiteten Zutaten auf zwei mit Backpapier belegten Backblechen verteilen, salzen, mit Öl beträufeln und 25–30 Minuten backen. Ggf. zwischendurch die Bleche tauschen.

3 Eier in einem tiefen Teller mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Semmelbrösel auf einen flachen Teller geben. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fest gewordene Polenta in Ecken schneiden. Jede Ecke erst durch die Eier ziehen, dann in den Bröseln wenden und portionsweise im heißen Schmalz goldbraun ausbacken. Polentaecken und Gemüse mit den übrigen Kräutern bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



KÜRBIS SALAT

mit Graupen und Gorgonzola

Für die Extra-portion Proteine

Mischen Sie noch gebratene Hähnchenbrustfiletstreifen, gegarte braune oder grüne Linsen (z.B. aus der Dose) oder einige im Ofen geröstete Kichererbsen unter diesen Sattmachersalat. Gesund und lecker!



Kürbissalat mit Graupen und Gorgonzola

Insalata di zucca, orzo e gorgonzola

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Butternutkürbis (ca. 800 g)
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 150 g Graupen
- 150 g roter Babymangold
- 100 g Babyspinat
- 150 g Grünkohl, zarte Blätter
- 2 rote Zwiebeln
- 160 g Gorgonzola
- 50 g Kürbiskerne
- 3 EL Apfelessig
- 4 EL Walnussöl
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 160° C Umluft vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien und in Spalten

schnieden. Mit dem Olivenöl vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen, dann mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen die Graupen nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

2 Mangold, Spinat sowie Grünkohl putzen, waschen und trocken schleudern. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Gorgonzola grob würfeln. Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Die abgetropften Graupen auf Tellern anrichten, alle anderen vorbereiteten Zutaten darauf verteilen. Essig und Walnussöl mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Die Salate mit dem Dressing beträufeln, dann sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 110 Minuten

KÜRBIS-HÄHNCHEN-HEFESTRUDEL

Frisch und
knackig gebettet

Richten Sie den leicht abgekühlten Kürbisstrudel auf einem Salatbett an. Mischen Sie dafür etwas Feldsalat, Radicchio und Eichblattsalat mit einem Dressing aus Walnussöl, Senf, Honig und hellem Balsamicoessig.



Kürbis-Hähnchen-Hefestrudel

Strudel ripieno di zucca e pollo

FÜR 4 PERSONEN

400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten

1/2 Würfel Hefe

1 EL Zucker

150 ml Milch

80 g weiche Butter

1 Ei zzgl. 1 Eigelb

1 Biozitrone (abgeriebene Schale)

750 g Hokkaidokürbis

2 Sternanis

1 Zimtstange

1 Gemüsebrühe

1 Zwiebel

2 Stiele Thymian

200 g Hähnchenbrustfilet

1/2 TL Cayennepfeffer

2 EL gehackte Haselnusskerne

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe hineinbröckeln und den Zucker daraufstreuen. Die Milch lauwarm erwärmen und dazugießen. Vorteig abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen. Dann Butter, 1 Ei, Zitronenschale sowie 1 TL Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen abgedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen Kürbis waschen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Diese mit Anis und Zimt in der Brühe ca. 10 Minuten kochen, dann abgießen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, grob würfeln, mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer würzen und zusammen mit Thymian und Zwiebel zum Kürbis geben.

3 $\frac{1}{4}$ des Teigs auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in ca. 12 je 1 cm breite Streifen schneiden. Den übrigen Teig halbieren und jeweils oval (Dicke 3–5 mm) ausrollen. 1 Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, die Füllung mit etwas Platz zum Rand darauf verteilen und den zweiten Fladen darauflegen. Die Ränder gut andrücken und verschließen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teigling ein paar Mal einstechen, damit der Dampf entweichen kann. Die Teigstreifen in zwei Schichten diagonal mit Abstand auflegen, sodass ein Rautenmuster entsteht. Eigelb mit etwas Wasser verquirlen, die Teigoberfläche damit bestreichen. Den Strudel mit den Haselnüssen bestreuen und im vorgeheizten Ofen in ca. 45 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten zzgl. 75 Minuten
Ruhezeit

PASTA & VINO

Nudelgerichte mit passender Weinempfehlung

Freuen Sie sich auf **leckere Pastagerichte mit aromatischen Pilzen**.

Mit einem Glas Wein wird der Genuss noch getoppt

SPAGHETTINI MIT STEINPILZ-BOLOGNESE

Spaghettini al ragù di porcini

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 400 g Steinpilze
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 500 g Rinderhack
- 1 EL Tomatenmark
- 3 Zweige Rosmarin, gehackt
- 150 ml trockener Rotwein
- 600 g passierte Tomaten (Dose)
- 400 g Spaghettini
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen, alles fein würfeln. Sellerie putzen, waschen, ggf. entfädeln und ebenfalls fein würfeln. Steinpilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Pilze darin scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen. Hack in der Pfanne im übrigen Öl krümelig braten. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie mitbraten. Pilze, Tomatenmark und Rosmarin mitrösten. Alles mit Rotwein und Tomaten ablöschen, salzen, pfeffern und 25 Minuten köcheln lassen.

2 Spaghettini nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen und tropfnass mit dem Sugo vermengen. Die Pasta abschmecken, dann auf Teller verteilen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Goldgelber Geheimtipp

In der Nase brilliert dieser Prosecco mit einem kräftigen und fruchtigen Aroma mit Anklängen von Golden Delicious und Akazienblumen. Im Glas glänzt er mit sanfter strohgelber Farbe mit leichten grünen Akzenten und feiner Perlage.

WIR EMPFEHLEN: „Ruggeri Giall’Oro Valdobbiadene Prosecco Superiore, Spumante DOCG extra dry“, 11 Vol.-%, Rebsorte: Glera, 14,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien

PFIFFERLINGS-RIGATONI MIT BIRNE UND PANCETTA

Rigatoni con finferli, pere e pancetta

FÜR 4 PERSONEN

- 1 rote Zwiebel
- 2 reife Birnen
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 500 g Pfifferlinge
- 80 g Pancetta
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 150 ml trockener Weißwein
- 300 g Sahne
- 400 g Rigatoni
- 150 g Taleggio
- 4 Stiele Petersilie
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft vermengen. Pfifferlinge grünlich put-

zen und je nach Größe in mundgerechte Stücke schneiden oder ganz lassen.

2 Pancetta fein würfeln, in einer Pfanne knusprig auslassen. Herausnehmen, beiseitestellen und die Birnen im Bratfett 4–5 Minuten dünsten. Ebenfalls herausnehmen und beiseitestellen. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Pfifferlinge darin rundherum anbraten. Zwiebel kurz mitbraten. Pilze mit Wein ablöschen, diesen leicht verkochen lassen, dann die Sahne dazugießen. Alles aufkochen, salzen, pfeffern und 8–10 Minuten köcheln lassen.

3 Die Rigatoni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Taleggio in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

4 Zitronenschale, Pancetta, Birnen und Taleggio zu den Pilzen in die Pfanne geben und alles unter Rühren sanft köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Den Sugo abschmecken und mit den abgetropften Rigatoni vermengen. Die Pasta mit Petersilie bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Mit frischer Finesse

Dieser Wein vereint Garganega und Chardonnay und verströmt dabei das Flair der Region. Sein Stil ist unaufdringlich und elegant, facettenreich und angenehm zugänglich. Im Bukett zeigen sich feine Noten von gelber Birne und hellen Blüten. Am Gaumen spürt man die vitale, gut integrierte Säure und den mineralischen Abgang.

WIR EMPFEHLEN: „Albinoni Garda Bianco, Garda DOP“, 12 Vol.-%, Rebsorten: Chardonnay, Garganega, 9,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de/ so-isst-italien





MIT RISONI GEFÜLLE RIESENCHAMPIGNONS

Funghi ripieni di risoni

FÜR 4 PERSONEN

1 Schalotte

8-12 Riesen champignons

650 g Wirsing

75 g getrocknete Tomaten
in Öl (Glas)

2 Stiele Basilikum

6-7 EL natives Olivenöl extra

150 ml heiße Gemüsebrühe

400 g Risoni

150 g Mascarpone

60 g frisch geriebener Pecorino

etwas frisch geriebene Muskatnuss

1 EL Butter

etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Die Schalotte schälen und fein würfeln.
1 Die Pilze putzen und von den Stielen
befreien. Wirsing vierteln, vom Strunk
befreien und in Streifen schneiden. Die
getrockneten Tomaten abtropfen lassen
und in Streifen schneiden. Das Basilikum

waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

2 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen,
die Schalotte darin andünsten. Wirsing dazugeben, kurz mitbraten, dann mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Den Wirsing abgedeckt bei mittlerer Hitze in 10-12 Minuten bissfest garen.

3 In der Zwischenzeit die Risoni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Das übrige Öl nach und nach in einer großen Pfanne erhitzen, die Pilze portionsweise darin 3-4 Minuten pro Seite anbraten. Anschließend mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

4 Mascarpone und 40 g Pecorino zum Wirsing geben, alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Risoni in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit Butter und getrockneten Tomaten vermischen. Den Wirsing auf Teller verteilen, jeweils 2-3 gefüllte Pilze daraufsetzen und diese mit der Risonimischung füllen. Das Gericht mit übrigem Pecorino und Basilikum bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Außergewöhnlich saftig

Schon im Glas schimmert die Cuvée in einem verführerischen Rubinrot mit dichtem Kern. Der Duft entführt die Nase dann direkt in den Kirschbaum, wo reife rote Früchte und eine frische Brise warten. Denn trotz seiner Herkunft aus Apulien besitzt der Virgolato eine wunderbare und sehr angenehme Frische.

WIR EMPFEHLEN: „2021 Virgolato Puglia Rosso, Puglia IGP“, 14,5 Vol.-%, Rebsorten: Malvasia Nera, Negroamaro, Nero di Troia, 9,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien

WARMER PASTA-SALAT MIT KRÄUTER-SEITLINGEN

Insalata di pasta calda con funghi cardoncelli

FÜR 4 PERSONEN

- 650 g Kräuterseitlinge
1 roter Peperoncino
1 Bund gemischte Kräuter (z.B.
Petersilie, Schnittlauch,
Thymian, Minze, Majoran)
125 ml natives Olivenöl extra
1 Biozitrone (abgeriebene
Schale und Saft)
2 Knoblauchzehen
50 ml Gemüsebrühe
1 Prise Zucker
400 g Orecchiette
500 g Kirschtomaten an der Rispe
2 Kugeln Burrata (à 150 g)
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Kräuterseitlinge putzen und in Scheiben schneiden. Peperoncino waschen, entkernen und nach Belieben hacken oder in Ringe schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen ggf. abzupfen und alles fein hacken. 100 ml Öl in einer Schüssel mit etwas Salz, Peperoncino, Kräutern und Zitronenschale verrühren. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazupressen. 4–5 EL der Marinade abnehmen, mit Zitronensaft, Brühe, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen und beiseitestellen. Pilze unter die restliche Marinade mengen und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit Orecchiette nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen und trocken tupfen, in eine Auflaufform geben, salzen, mit restlichem Öl beträufeln und im Ofen 20–25 Minuten backen. Eine Pfanne erhitzen. Pilze aus der Marinade nehmen und in der Pfanne portionsweise anbraten. Salzen und pfeffern. Burrata grob zerpfücken. Orecchiette mit dem beiseitegestellten Marinadenmix und den Pilzen gut vermengen. Den Salat auf Teller verteilen, mit Tomaten und Burrata getoppt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Herrlich prickelnd

Im Bukett zeigt dieser Spumante Noten von Sommerbirnen und zarte Aromen von weißen Blumen und aromatischen Kräutern. Diese wunderbare sortenreine Komposition aus der Glera-Traube ist auch hervorragend als Aperitif geeignet.

WIR EMPFEHLEN: „Ruggeri Valdobbiadene Superiore di Cartizze Brut, Spumante DOCG“, 11,5 Vol.-%, Rebsorte: Glera, 23,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien



PILZMINESTRONE MIT FARFALLINE

*Minestrone di funghi
con farfalline*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 2 Karotten
- 750 g weiße Champignons
- 4 Stiele Thymian
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 2 Lorbeerblätter
- 1 l heiße Gemüsebrühe
- 400 g Cannellinibohnen (Dose)
- 400 g Farfalline
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Karotten schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Champignons putzen und je nach Größe in Scheiben schneiden

oder halbieren. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebel sowie Lauch darin andünsten. Karotten, Thymian und Lorbeer dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 5–8 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Pilze darin portionsweise scharf anbraten. Cannellinibohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Farfalline nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser knapp al dente garen, dann abgießen.

4 Gebratene Champignons und Cannellinibohnen zum Eintopf geben. Diesen bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten sanft weiterköcheln lassen, dabei in den letzten 1–2 Minuten die Nudeln dazugeben und mitgaren. Die Minestrone mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Harmonie pur

Nur gesunde und vollreife Trauben werden direkt gepresst und bei kühlen Temperaturen vergoren. Um die Fruchtaromen zu erhalten, erfolgt der Ausbau im Edelstahltank. Aromen von Pfirsich, Apfel und Walnuss finden sich am Gaumen wieder, wo der Geschmack von einer animierenden Fruchtsäure strukturiert wird.

WIR EMPFEHLEN: „2022 Albinoni Pinot Grigio, Venezie DOP“, 12,5 Vol.-%, Rebsorte: Pinot Grigio, 8,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de/
so-isst-italien](http://www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien)

TAGLIATELLE MIT CHAMPIGNON- SCHWEINEFILET

*Tagliatelle con filetto di maiale
ai funghi*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Schalotte
300 g braune Champignons
4 EL natives Olivenöl extra
50 g Haselnusskerne
4 Stiele Majoran
180 g weiche Butter
2 Eigelb
70 g Semmelbrösel
600 g Schweinefilet
400 g Tagliatelle
8-10 Salbeiblätter
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Für die Kruste Schalotte schälen und fein würfeln. Champignons putzen und fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin scharf anbraten. Schalotte kurz mitbraten, bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist. Abkühlen lassen. Die Haselnüsse fein hacken. Den Majoran waschen und trocken schütteln. Die Blättchen ebenfalls fein hacken. 80 g Butter, Eigelbe, Semmelbrösel, Nüsse, Majoran und Champignons gut vermengen. Diesen Mix mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schweinefilet trocken tupfen, in 8 gleich große Medaillons schneiden und salzen. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Medaillons darin rundherum scharf anbraten. Herausnehmen, in eine Auflaufform setzen und jeweils etwas Champignonmix darauf verteilen. Diesen leicht andrücken. Medaillons im vorgeheizten Ofen 12–15 Minuten garen, dabei in den letzten 2 Minuten ggf. die Grillfunktion einschalten.

3 Tagliatelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Die Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Übrige Butter im Fleischbratsatz erhitzen, Salbei darin bei mittlerer Hitze kross braten. Die Tagliatelle abgießen und tropfnass mit der Salbeibutter vermengen. Die gratinierten Medaillons aus dem Ofen nehmen und mit der Pasta servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Ein vornehmer Weißwein

Schöne Noten von Zitrusfrüchten, Birne und Aprikose entströmen dem Glas, begleitet von angenehmen floralen Anklängen. Am Gaumen zeigt sich dann eine animierende Fruchtsäure, die dem Wein sein elegantes Spiel und viel Finesse verleiht – bis in den langen Abgang hinein.

WIR EMPFEHLEN: „2022 Albinoni Lugana, Lugana DOP“, 12,5 Vol.-%, Rebsorte: Trebbiano di Lugana, 9,50 Euro, www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien

Italienischer Weingenuss



Albinoni

Einzigartige Weine vom Gardasee

Im Norden Italiens erstreckt sich am Fuße der Alpen der Gardasee. Sein Wasser schillert smaragdgrün und verschmilzt prachtvoll mit den leuchtenden Farben der umliegenden Natur. Das Klima am größten See Italiens ist submediterran, die Sommer sind heiß, die Winter niederschlagsarm. Hier finden sich ideale Voraussetzungen für den Weinbau. So ist es kaum verwunderlich, dass sich entlang der hügeligen Landschaft unweit des Gardasees üppige Weinberge erstrecken.

Hier gedeihen frische und elegante Weißweine auf unterschiedlichen Böden. Autochthone Rebsorten wie zum Beispiel Trebbiano di Lugana und Garganega werden seit Generationen in dieser Region kultiviert und reifen hier zur Höchstform heran.

Aus Garganega und Chardonnay wird der „Albinoni Garda Bianco“ gekeltert. Schon beim Öffnen der Flasche verströmt er das Flair dieser malerischen Region mit reichlich frischer Finesse. Aus der Lugana DOP, einem der ältesten DOP-Gebiete Italiens, stammen die Trauben für den „Albinoni Lugana“. Der filigrane Weißwein ist ein trockener, eleganter Tropfen, der zu mindestens 90 Prozent aus den autochthonen Trebbiano-di-Lugana-Trauben gewonnen wird. Ob solo oder zu mediterranen Gerichten, die Weine von Albinoni sind immer ein Genuss. Dank der fein ausgebauten Aromen gelingt es ihnen, den einzigartigen Geschmack der Region einzufangen und damit zu verzaubern. Mehr Informationen unter www.ludwig-von-kapff.de/albinoni



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

The screenshot shows a product page for "Italienischer Weißwein". The page features a large image of two glasses filled with white wine against a backdrop of a coastal town. Below the image are several smaller thumbnail images of different wine bottles. At the bottom of the page, there are links to "2020 Ruggeri Glercine E.", "Brut Prosecco Valdobbiadene", and "2014 Ruggeri Cagnanese".



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



Ruggeri

Das international hoch prämierte Prosecco-Haus

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

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

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

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

Begleitung

Dazu passt ein cremiger Dip:
Blättchen von je 4 Stielen Petersilie und Minze hacken, mit 300 g Sahnejoghurt, 1 sehr fein gehackten Knoblauchzehe sowie abgeriebener Schale und Saft von 1 Biozitrone verrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.



GEFÜLLTE AUBERGINEN mit Rosmarinpolenta

Rezept auf Seite 36



Neue Hits mit **HACKFLEISCH**

Jetzt wird's deftig: Wir präsentieren **sechs vielfältige und unwiderstehliche Gerichte mit Hack**, die garantiert alle am Tisch satt und glücklich machen



FUSILLI-HACK-PFANNE
mit Gorgonzolasoße
Rezept auf Seite 36

Würzig und kross



PIZZA BIANCA
mit Wirsing und Hack

Pizza bianca mit Wirsing und Hack

Pizza bianca con verza e carne macinata

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g** Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1 Pck. Trockenhefe
150 g Wirsing
1 roter Peperoncino
100 g Scamorza
1 Knoblauchzehe
250 g Mascarpone
1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
250 g Schweinehack
etwas natives Olivenöl extra zum Beträufeln
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe in 325 ml lauwarmem Wasser auflösen und zum Mehl gießen. Alles in 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem Küchenhandtuch abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen, dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich große Portionen teilen. Jeweils zu Kugeln rundwirken und weitere 45–60 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

2 Wirsing putzen, vom harten Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Waschen und gut abtropfen lassen, bei Bedarf trocken tupfen. Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Scamorza grob raspeln. Den Knoblauch schälen und zum Mascarpone pressen. Scamorza, Zitronenschale, -saft, etwas Salz und Pfeffer zugeben, alles verrühren.

3 Backofen samt Backblech auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teigkugeln auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Fladen ausrollen. Jeweils auf einen Bogen Backpapier setzen und mit etwas Mascarpomix bestreichen. Mit Wirsing und Peperoncino belegen, das Hack in kleinen Portionen daraufsetzen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Öl beträufeln. Die Pizzaadaten portionsweise auf das heiße Blech setzen und im Ofen in 12–15 Minuten goldbraun backen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden zzgl. ca. 90 Minuten Ruhezeit



Gratinierte Hackbällchen

Polpette gratinate

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten**
4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
750 g gemischtes Hack
50 g Semmelbrösel
1 EL edelsüßes Paprikapulver
500 g Kirschtomaten
150 ml Geflügelbrühe
2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
3 Stiele Basilikum
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten schälen und in einer Pfanne in 1 EL Öl glasig andünsten. Abkühlen lassen, dann in einer Schüssel mit Hack,

Semmelbröseln, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackbällchen darin goldbraun braten.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Die Tomaten waschen, halbieren und mit den Hackbällchen und der Brühe in die Form geben. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf den Bällchen verteilen. Alles im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun gratinieren. Das Gericht mit gewaschenen Basilikumblättchen garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



CONCHIGLIONI mit Gemüse-Hack- Füllung

Conchiglioni mit Gemüse-Hack-Füllung

Conchiglioni ripieni di verdure e carne macinata

FÜR 4 PERSONEN

- 20-30 Conchiglioni, je nach Größe**
- 2 Knoblauchzehen**
- 1 kleine Lauchstange**
- 2 Stangen Staudensellerie**
- 1 kleine Fenchelknolle**
- 2 Karotten**
- 5 EL natives Olivenöl extra**
- 400 g Rinderhack**
- 150 ml trockener Weißwein**
- 800 g geschälte Tomaten (Dose)**
- 2 EL Tomatenmark**
- 1/2 TL Zucker**
- 1 EL getrockneter Oregano**
- 1 EL getrocknetes Basilikum**
- 1 EL Balsamicoessig**
- 4 Stiele Thymian**
- 80 g frisch geriebener Pecorino**
- 2-3 EL Semmelbrösel**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Conchiglioni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser knapp al dente garen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Lauch, Sellerie und Fenchel putzen, waschen und fein würfeln. Karotten schälen, waschen und fein würfeln.

2 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin bei großer Hitze goldbraun und krümelig anbraten. Knoblauch und Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit Weißwein ablöschen, diesen unter Rühren verkochen lassen. Die Mischung vom Herd nehmen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

3 Den übrigen Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Tomaten, Tomatenmark und übrigem Öl fein pürieren. Zucker, Oregano, Basilikum und Essig unterschären und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße in eine Auflaufform geben. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Thymian waschen, trocken schütteln und grob zerpfücken. Conchiglioni abgießen, abschrecken und mit der Gemüse-Hack-Mischung füllen. Nudeln in die Tomatensoße setzen, dann gleichmäßig mit Thymian, Pecorino und Semmelbröseln bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun gratinieren. Herausnehmen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

Hackbraten mit Mangold-Ricotta-Füllung

Polpettone ripieno di ricotta e bieta

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 250 g Mangold**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 2 altbackene Brötchen**
- 200 g Ricotta**
- 4 Eier**
- etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- 1 kg Schweinehack**
- 2 EL Senf**
- ca. 16 Pancettascheiben**
- 1 kg mehligkochende Kartoffeln**
- 1/2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Minze, Basilikum)**
- 2 Frühlingszwiebeln**
- 2 EL Butter**
- 125 ml Milch**
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Mangold waschen. Die Blätter von den Stielen trennen und hacken. Mangoldstiele in dünne Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Mangoldstiele darin andünsten. Blätter nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen. Die Flüssigkeit verkochen lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen.

2 Brötchen grob würfeln und in Wasser einweichen. In einer Schüssel Ricotta und 2 Eier verrühren. Den abgekühlten Mangoldmix dazugeben, alles gründlich vermengen und die Masse mit Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Hackfleisch, die gut ausgedrückten Brötchen, die übrigen Eier und Senf in einer Schüssel vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Pancettascheiben leicht überlappend auf ein rechteckiges Stück Alufolie legen. Die Hackmasse daraufgeben und gleichmäßig auf dem Pancetta zu einem Rechteck verteilen. Die Mangold-Ricotta-Mischung auf das Hack geben und gleichmäßig verteilen.



HACKBRATEN mit Mangold-Ricotta- Füllung



Neues Leibgericht

len. Das Rechteck mithilfe der Alufolie eng einrollen und fest verschließen. Die Rolle auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen.

4 In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln und in einem Topf in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen. Alufolie vorsichtig vom Hackbraten entfernen. Die Ofen-

temperatur auf 220 °C erhöhen und den Hackbraten in weiteren 25–30 Minuten goldbraun backen.

5 Die Kräuter waschen und trocken schütteln, ggf. die Blättchen abzupfen und alles fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln abgießen und zurück im Topf kurz ausdampfen lassen. Butter und Milch dazugeben, alles mit dem Kartoffel-

stampfer grob stampfen. 2/3 der Kräuter, Frühlingszwiebeln und Zitronenschale untermischen und den Stampf mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Hackbraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit dem Kartoffelstampf anrichten und mit übrigen Kräutern garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 95 Minuten



Gefüllte Auberginen mit Rosmarinpolenta

Melanzane ripiene con polenta al rosmarino

FÜR 4 PERSONEN

4 Auberginen

10 EL natives Olivenöl extra

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 rote Paprikaschote

250 g Rinderhack

2 EL Paprikamark

1 TL edelsüßes Paprikapulver

1 EL Zucker

100 ml trockener Rotwein

3 Zweige Rosmarin

500 ml Gemüsebrühe

500 ml Milch

200 g Polentagrieß

1 Granatapfel

1 EL Butter

50 g frisch geriebener Parmesan

zzgl. einige Parmesanspäne zum Garnieren

1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen, halbieren und die Schnittflächen rautenförmig einschneiden. Die Hälften salzen und jeweils mit 1 EL Öl beträufeln, dann mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen, dabei nach 10–15 Minuten wenden.

2 Inzwischen Zwiebel sowie 1 Knoblauchzehne schälen und fein würfeln. Die Paprikaschote waschen, entkernen und ebenfalls würfeln. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hack darin scharf anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Paprika dazugeben und mitbraten. Dann Paprikamark, Paprikapulver und Zucker hinzufügen und mitrösten. Alles mit dem

Rotwein ablöschen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

3 Auberginen aus dem Ofen nehmen. Aus den Hälften jeweils etwas Fruchtfleisch herauslösen, nur grob hacken und unter die Hackmischung rühren. Auberginen mit der Mischung füllen, zurück auf das Blech setzen und im heißen Ofen 18–20 Minuten backen.

4 Übrige Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und hacken. Gemüsebrühe, Milch, Knoblauch und Rosmarin in einem Topf aufkochen. Den Grieß einrieseln lassen und die Polenta unter ständigem Rühren 1 Minute köcheln lassen. Dann nach Packungsangabe unter gelegentlichem Rühren quellen lassen.

5 Den Granatapfel halbieren, die Kerne zwischen den weißen Trennhäutchen herauslösen. Butter, geriebenen Parmesan und Zitronenschale unter die Polenta rühren und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auberginenhälften aus dem Ofen nehmen, mit der Polenta anrichten und mit Granatapfelkernen und Parmesanspänen bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



Fusilli-Hack-Pfanne mit Gorgonzolasoße

Fusilli e carne macinata con salsa al gorgonzola

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehne

600 g grüne Bohnen

400 g Fusilli

3 EL natives Olivenöl extra

500 g gemischtes Hack

100 ml trockener Weißwein

150 g Gorgonzola

200 g Sahne

4 Stiele Petersilie

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, bei- des fein würfeln. Die grünen Bohnen putzen, je nach Größe ggf. halbieren und in einem Topf in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren. Abgießen, ab- schrecken und abtropfen lassen.

2 Die Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Hack darin bei großer Hitze goldbraun braten. Die Hitze reduzieren, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten. Alles mit dem Weißwein ablöschen, diesen verkochen lassen. Gorgonzola grob würfeln, mit der Sahne in die Pfanne geben und den Käse langsam schmelzen lassen. Die grünen Bohnen dazugeben und alles 2–3 Minuten weiterköcheln lassen.

3 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Fusilli abgießen und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles gut vermengen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit der gehackten Petersilie garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Italienischer Hochgenuss: Polenta-Board mit zweierlei Toppings

Urlaubsfeeling in deiner Küche – mit ORO di Parma

100 % sonnengereifte Tomaten aus der italienischen Region Parma, schonend verarbeitet und mit wenigen, aber hochwertigen Zutaten verfeinert. Mit unserem Rezept für ein leckeres Polenta-Board mit zweierlei Toppings zauberst du im Handumdrehen ein Stück Italien auf den Tisch!



JETZT NEU



leicht 9-10 Portionen 45 Min.

Zutaten

Für die Polenta

- 500 g Polenta
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 l Milch
- 100 g Parmesan
- 50 g Butter
- Salz nach Gusto

Fürs Hackfleisch-Topping

- 150 g Kirschtomaten
- 1 Dose ORO di Parma Bio stückige Tomaten mit Basilikum
- 40 g ORO di Parma Bio Tomatenmark
- 2 Stangen Sellerie
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kg Bio-Rinderhack
- Olivenöl
- etwas Salz
- Oregano
- ein paar Zweige frischer Thymian

Fürs Gemüse-Topping

- 1 Dose ORO di Parma Bio stückige Tomaten mit Basilikum
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 150 g Kirschtomaten
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Oregano

Zubereitung

1 Die Toppings vorbereiten

Für die Toppings Zutaten auf zwei Teller für Hackfleisch- und Gemüsetopping aufteilen. Sellerie, Kirschtomaten und Zucchini werden gewaschen und gewürfelt, Zwiebeln, rote Zwiebeln und Knoblauch klein hacken.

2 Hackfleisch-Topping

Das vorbereitete Gemüse in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Danach das Rinderhack hinzufügen und kräftig anbraten. Anschließend die ORO di Parma stückigen Tomaten mit Basilikum dazugeben, gefolgt von ORO di Parma Tomatenmark und Gewürzen. Die Sauce für etwa 20 Minuten köcheln lassen und dabei vorsichtig die Tomaten zerdrücken.

3 Gemüse-Topping

Vorbereitete Zucchini, Kirschtomaten und rote Zwiebeln in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. ORO di Parma stückige Tomaten mit Basilikum

hinzugeben. Das Ganze für etwa 15 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken – fertig!

4 Die Polenta kochen

Für die Polenta zunächst den Parmesan fein reiben. Brühe und Milch in einem großen Topf erhitzen, die Polenta einrühren und kurz aufkochen. Nach dem Kochen die Polenta vom Herd nehmen und fünf Minuten quellen lassen. Butter und geriebenen Parmesan hinzufügen und gut vermischen, Salz nach eigenem Geschmack.

5 Fertiges Polenta-Board genießen

Die warme Polenta auf einem großen Holzbrett ausstreichen. Die Toppings auf je eine Hälfte der Polenta geben und das Polenta-Board gemeinsam mit Familie oder Freunden genießen.

Buon Appetito!



Weitere original italienische Rezepte zum Nachkochen unter

www.orodiparma.de



Unsere besten ONE-POT- REZEpte

Alle Zutaten garen zusammen **in nur einem Topf**
und vereinigen sich fast wie von Zauberhand zu
köstlichen Seelenwärmern. Praktischer geht's kaum!



FEURIGE ONE-POT-PASTA

Rezept auf Seite 43



Alternative

Für ein vegetarisches Topping
80 g getrocknete Tomaten in Öl
in Streifen schneiden und mit 3 EL
gerösteten Pinienkernen mischen.
Auch 200 g fein gewürfelte einge-
legte Rote Bete (Glas) oder 60 g
knusprig geröstete Zwiebel-
ringe sind lecker.

Rosenkohleintopf mit Birne, Gorgonzola und Pancetta

Cavolino di Bruxelles, pera, gorgonzola e pancetta in umido

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten**
- 1 Knoblauchzehe**
- 800 g Rosenkohl**
- 1 Birne**
- 200 g Pancetta**
- 125 g Gorgonzola**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 500 ml Gemüsebrühe**
- 200 g Sahne**
- 1 TL Wacholderbeeren**
- 1 Lorbeerblatt**
- etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Schalotten und Knoblauch schälen,
beides fein würfeln. Rosenkohl putzen,
waschen und die Röschen jeweils halbrie-
ren. Birne waschen, vom Kerngehäuse
befreien und fein würfeln. Pancetta eben-
falls würfeln. Gorgonzola grob zerteilen.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen,
den Pancetta darin knusprig auslas-
sen. Herausnehmen und beiseitestellen.
Schalotten und Knoblauch im Bratfett
andünsten. Rosenkohl kurz mitdünsten,
dann Birne, 2/3 des Pancettas, Gorgon-
zola, Brühe und Sahne dazugeben und
alles aufkochen. Wacholder und Lorbeer
dazugeben, alles mit Muskat, Salz und

Pfeffer würzen. Dann 10–12 Minuten ab-
gedeckt köcheln lassen, dabei zwischen-
durch umrühren.

3 Den Rosenkohleintopf mit Salz und
Pfeffer abschmecken, dann auf 4 Teller
verteilen und mit dem restlichen
Pancetta bestreut servieren.

TIPP: Für eine noch cremigere Kon-
sistenz können Sie 1 EL Speisestärke mit
etwas kaltem Wasser anrühren. Den Mix
ca. 3 Minuten vor Garzeitende unter den
köchelnden Eintopf rühren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Tomate-Mozzarella-Gnocchi

Gnocchi con pomodoro e mozzarella

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Kirschtomaten
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Speisestärke
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 100 g Kräuterfrischkäse
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- 800 g Gnocchi (Kühlregal)
- 2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)

2 Stiele Basilikum

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotte und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen und jeweils halbieren. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Das Tomatenmark kurz mitrösten.

2 Speisestärke mit etwas kalter Brühe anrühren und beiseitestellen. Sahne, Dosentomaten, übrige Brühe, Frischkäse, Kräuter, Kirschtomaten sowie etwas Salz und Pfeffer in den Topf geben. Alles auf-

kochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.

3 Gnocchi und die Stärkemischung unterrühren und die Gnocchi nach Packungsangabe garen. In der Zwischenzeit den Mozzarella gut abtropfen lassen und grob in Stücke zupfen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Mozzarella in den Topf geben und untermengen, bis der Käse geschmolzen ist. Das Gericht auf Teller verteilen, mit Basilikum garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Soßentraum

Cremiger wird es nicht! Die Tomaten-Frischkäse-Soße verbindet sich mit dem schmelzenden Mozzarella zu einem aromatischen Lieblingsbegleiter. Probieren Sie auch mal eine Variante mit Ziegenfrischkäse, Ricotta oder Scamorza.

Einfaches Erbsenrisotto

Risotto ai piselli

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 350 g Risottoreis**
- 150 ml trockener Weißwein**
- 1 l heiße Gemüsebrühe**
- 200 g TK-Erbsen**
- 3 Stiele Petersilie**
- 30 g Butter**
- 80 g frisch geriebener Parmesan**
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, beides darin andünsten. Risottoreis dazugeben und glasig dünsten. Alles mit dem Weißwein ablöschen. Diesen unter Rühren etwas verkochen lassen, dann nach und nach die heiße Brühe dazugießen, diese immer wieder etwas verkochen lassen, bevor weitere Brühe zugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in 20–22 Minuten al dente garen. In den letzten 3–4 Garminuten die Erbsen einröhren und mitgaren.

2 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen

und fein hacken. Butter und Parmesan unter das fertig gegarte Risotto rühren und das Risotto mit Zitronenschale, -saft sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Erbsenrisotto dann auf Teller verteilen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

TIPP: Für ein farbiges Highlight die Erbsen 3–4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, ca. 1/3 davon pürieren und Püree sowie Erbsen dann unter das fertig gegarte Risotto rühren. Funktioniert ebenso mit Spinat oder Grünkohl.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

FIX & LECKER

Kartoffel-Hack-One-Pot mit Feta und Tomaten

Patate, carne macinata, feta e pomodori one-pot

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
850 g festkochende Kartoffeln
2 EL natives Olivenöl extra
500 g Rinderhack
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
1 TL getrockneter Oregano
1 TL Chiliflocken
2 EL Tomatenmark
400 ml heiße Gemüsebrühe
400 g stückige Tomaten (Dose)

200 g Feta
2 Stiele Petersilie
4 EL Crème fraîche
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, das Hack darin goldbraun anbraten. Zwiebel und Knoblauch kurz midünsten. Gewürze sowie Tomatenmark unterrühren, kurz anrösten, dann alles mit heißer

Brühe sowie Dosentomaten ablöschen. Die Kartoffeln dazugeben, alles aufkochen und abgedeckt 20–22 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

2 Den Feta abtropfen lassen und grob zerbröckeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken. Feta in den Topf geben und unterrühren. Das One-Pot-Gericht mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, mit Crème fraîche und Petersilie garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

DEFTIG & GUT

Heiß geliebt

Dieser Kartoffel-One-Pot ist genau das Richtige, um sich nach einem langen Spaziergang wieder aufzuwärmen, ein schnelles Abendessen zu zaubern oder Partygäste zu versorgen. Wer gern scharf isst, gibt noch 1 Peperoncino in Ringen dazu.



Feurige One-Pot-Pasta

One-pot-pasta piccante con pollo e pomodori

FÜR 4 PERSONEN

- 3 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 roter Peperoncino
- 1 grüner Peperoncino
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- 800 ml heiße Gemüsebrühe
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 400 g Rigatoni
- 250 g Kirschtomaten
- je 2 Stiele Petersilie und Koriander, gehackt
- 2-3 EL Biolimettensaft
- 4 EL Mascarpone
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides würfeln. Die Peperoncini waschen, nach Belieben entkernen, dann hacken. Hähnchenfleisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin kurz scharf anbraten, dann herausnehmen. Übriges Öl in den Bräter geben und die restlichen vorbereiteten Zutaten darin langsam glasig dünsten. Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Tomatenmark unterrühren, kurz mitrösten und alles mit der Brühe und den Dosentomaten ablöschen.

2 Hähnchen, Rigatoni, etwas Salz und Pfeffer in den Topf geben. Alles aufkochen und nach Packungsangabe der Pasta abgedeckt garen, zwischendurch umrühren. Inzwischen Tomaten waschen und vierteln. Kräuter untermengen. Das Gericht mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Mascarpone und Tomaten-Kräuter-Mix servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Cremige One-Pot-Muschelnudeln mit Gemüse

Conchiglie cremose one-pot con le verdure

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 große Karotte
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 800 ml heiße Gemüsebrühe
- 200 g Crème fraîche
- 400 g Mini-Muschelnudeln
- 3 Stiele Petersilie
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Karotte schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2 Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Das restliche Gemüse dazugeben und kurz andünsten, dann die heiße Gemüsebrühe, Crème fraîche und Pasta dazugeben. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und aufkochen, dann abgedeckt und unter gelegentlichem Rühren nach Packungsangabe der Pasta garen.

3 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die One-Pot-Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

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!

ROTE-BETE-CROSTINI mit Pinienkernen

Crostini con crema di barbabietole e pinoli

FÜR 4 PERSONEN

800 g Rote Bete
1 Baguette in Scheiben
6-7 EL natives Olivenöl extra
1 Knoblauchzehe
4 Stiele Thymian
75 g Pinienkerne
1 EL flüssiger Honig
2-3 EL Balsamicoessig
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Rote-Bete-Knollen gut waschen und in kochendem Wasser in 50-60 Minuten weich garen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen, dann schälen und grob würfeln (dabei Küchenhandschuhe tragen). Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Baguettescheiben beidseitig mit Öl bestreichen, salzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im heißen Ofen in 5-7 Minuten goldbraun rösten.

2 Knoblauch schälen. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Rote Bete, Knoblauch, 2/3 des Thymians, 2/3 der Pinienkerne sowie Honig fein pürieren. Creme mit Essig, Salz und Pfeffer würzen und auf die Brotscheiben streichen. Die Crostini mit restlichen Pinienkernen und übrigem Thymian garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
85 Minuten



ROTE BETE *Barbabietola*

Die dunkelrote Rübe wurde schon in der Antike als Heilpflanze gegen Blutarmut eingesetzt. Kein Wunder, denn in ihr stecken hohe Mengen an Eisen und Folsäure. Darüber hinaus enthalten Rote Bete Antioxidantien, die freie Radikale einfangen, und weitere sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken. Je kleiner die Knollen, desto feiner und zarter sind sie. Auch die Blätter sind essbar.



KAROTTEN *Carote*

Das knackige Wurzelgemüse ist vor allem für seinen hohen Gehalt an Betacarotin bekannt. Dieser Pflanzenfarbstoff sorgt nicht nur für das leuchtende Orange der Karotte, es ist außerdem die Vorstufe von Vitamin A, das wichtig für die Sehkraft ist und der Haut guttut. Damit das fettlösliche Vitamin vom Körper gut aufgenommen werden kann, Karotten schonend gegart und mit etwas Fett verzehren.



GERÖSTETE KAROTTEN mit Kichererbsentopping

Carote al forno con topping di ceci

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg Karotten**
- 240 g Kichererbsen (Dose)**
- 7 EL natives Olivenöl extra**
- 2 TL Chiliflocken**
- 50 g Walnusskerne**
- 2 EL helle Sesamsaat**
- 250 g Sahnejoghurt**
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- 1 Knoblauchzehe**
- 50 g Rucola**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Karotten schälen, waschen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Karotten mit 3 EL Öl, 1 TL Chiliflocken und etwas Salz vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Kichererbsen mit 2 EL Öl und etwas Salz vermischen und ebenfalls auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Beides im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen, ggf. einmal die Bleche tauschen.

2 Inzwischen die Walnüsse hacken und mit dem Sesam ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Abkühlen lassen. Joghurt, übriges Öl, Zitronenschale und -saft verrühren. Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Die Creme gut verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

3 Karotten und Kichererbsen aus dem Backofen nehmen. Kichererbsen und Walnussmix mischen. Karotten auf Tellern anrichten, mit dem Kichererbsentopping, der Joghurtsoße und Rucola anrichten, mit übrigen Chiliflocken bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
50 Minuten

KNUSPRIGE FÄCHERKARTOFFELN mit Feta-Tomaten-Dip

*Patate a ventaglio con dip
di feta e pomodori*

FÜR 4 PERSONEN

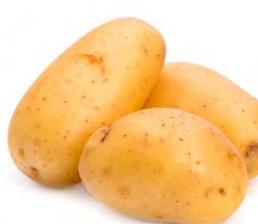
1,5 kg mittelgroße festkochende Kartoffeln
4 Zweige Rosmarin
100 g Butter
80 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
1 Knoblauchzehe
150 g Feta
150 g Crème fraîche
1-2 EL Biozitronensaft
2 getrocknete Peperoncini
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln gut waschen, mit einem scharfen Messer in kleinen Abständen ein-, aber nicht durchschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Zweige grob zerpfücken. Butter schmelzen und die Kartoffeln mit etwa der Hälfte davon bestreichen. Kartoffeln mit Rosmarin bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 50–60 Minuten goldbraun backen, dabei zwischendurch mit der übrigen Butter bestreichen.

2 Inzwischen Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Feta abtropfen lassen und grob zerbröckeln. Tomaten, Knoblauch, Feta und Crème fraîche pürieren. Die Creme mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken und mit 1 zerbröselten Peperoncino bestreuen.

3 Die kross gebackenen Fächerkartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit etwas Salz und dem übrigen zerbröselten Peperoncino würzen und mit dem Feta-Tomaten-Dip sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
90 Minuten



KARTOFFELN Patate

Die aus Südamerika stammende Knolle zählt zu unseren Grundnahrungsmitteln. Ob als Pell- oder Salzkartoffeln, Stampf, Suppe, Salat, frittiert, gebraten oder zu Teig verarbeitet, Kartoffeln sind sehr vielseitig in ihrer Zubereitung. Die Knollen dunkel, kühl und trocken lagern. Grüne Stellen sowie Keime stets großzügig entfernen, da sie einen hohen Gehalt des Nervengifts Solanin enthalten.



CHAMPIGNONS *Funghi*

Die Kulturgeschichte des Pilzes beginnt im 17. Jahrhundert in Frankreich, wo er in den feuchten, warmen Katakomben von Paris erstmals im größeren Stil angebaut wurde. Einmal geerntet und gekauft, sollte er maximal 2-3 Tage locker in einer Papierüte im Kühlschrank gelagert werden. Pilze nicht waschen, da sie sich mit Wasser vollsaugen. Stattdessen zum Putzen Pinsel oder Tuch verwenden.



CHAMPIGNON-KÜRBIS-RISOTTO

Risotto zucca e funghi

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Kürbisfruchtfleisch
- 3 EL Butter
- 300 g Risottoreis
- 150 ml Weißwein
- ca. 1 l heiße Gemüsebrühe
- 400 g Champignons
- 1/2 Bund Rucola
- 1/2 Bund Basilikum
- 4 Stiele Petersilie
- 4 EL frisch geriebener Parmesan
- 4 TL Pinienkerne, geröstet
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Kürbis, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Risottoreis kurz mitdünsten, dann alles mit dem Weißwein ablöschen. 1 Kelle heiße Brühe dazugeben. Das Risotto mit etwas Salz und Pfeffer würzen und unter regelmäßigen Rühren in 15–20 Minuten garen, dabei immer wieder heiße Brühe ergänzen und unter Rühren verkochen lassen.

2 Inzwischen die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in der übrigen heißen Butter anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Basilikum und Petersilie waschen und trocken schütteln. Einige Kräuterblätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken und mit 3/4 der Pilze, Rucola und 2 EL Parmesan unter das fertige Risotto mischen.

3 Das fertige Risotto abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit den restlichen Kräutern, Rucola und Pilzen garnieren und mit dem übrigen Parmesan sowie Pinienkernen bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
45 Minuten

CREMIGES WALNUSSEIS

Gelato cremoso alle noci

FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Walnusskerne
4 Eigelb
1 Prise Salz
100 g Zucker
300 ml Milch
300 g Sahne
5 EL Ahornsirup
einige Eiswaffelhörnchen zum Servieren, nach Belieben

1 Die Walnüsse hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, bis sie zu duften beginnen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Eigelbe mit Salz und Zucker in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Milch, Sahne und Ahornsirup erhitzen und unter Rühren zur Eigelbmischung geben. Die Masse weiterschlagen und erhitzen, bis sie andickt.

3 Die Masse in einer Eismaschine nach Herstellerangaben anfrieren lassen. Die Walnüsse untermischen und das Eis komplett gefrieren lassen. Nach Belieben mit einem Eisportionierer zu Kugeln formen und in Eiswaffelhörnchen anrichten, dann servieren.

TIPP: Für die Herstellung ohne Eismaschine die Eismasse in ein flaches gefriergeeignetes Gefäß mit Deckel geben und abgedeckt ca. 2 Stunden anfrieren lassen, dabei nach 60 Minuten gut mit einer Gabel durchrühren. Dann die Nüsse untermischen und alles in weiteren 3 Stunden gefrieren lassen, dabei alle 60 Minuten durchrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
35 Minuten zzgl. 30–60 Minuten
Kühlzeit



Fotos: Getty Images/Stock/Gett Images Plus/VeselovaElena (1), Picfive (1), DofirChocolate (1), ValerijnVolkov (1)



WALNÜSSE *Noci*

Echtes Brainfood: Die zwei Kernhälften unter der harten Schale ähneln nicht nur optisch einem Gehirn, sie tun auch einiges für unser Köpfchen: Enthaltene B-Vitamine stärken die Nerven, zudem kann der Verzehr der Nüsse die Konzentration verbessern. Aufgrund ihres hohen Anteils an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die gut für Gefäße, Herz und Zellen sind, enthalten sie relativ viele Kalorien.



ZWETSCHGEN *Prugne*

Im Gegensatz zu Pflaumen sind Zwetschgen etwas kleiner, länglicher und säuerlicher. Das Fruchtfleisch ist weniger wasserhaltig und löst sich leichter vom Stein. Der weiße Belag auf der Haut ist ein gutes Zeichen, denn der sogenannte Duftfilm bildet sich durch Kondenswasser am Baum und schützt die Steinfrucht vor dem Austrocknen. Er ist vor allem an frisch gepflückten Früchten zu sehen.



ZWETSCHGEN- RAVIOLIPLÄTZCHEN

Ravioli dolci alle prugne

FÜR CA. 20 STÜCK

300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten

1 Prise Salz

100 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben

**200 g kalte Butter in Stückchen
ca. 10 Zwetschgen**

1 TL Zimtpulver

2-3 EL brauner Zucker

1 Mehl, Salz, Puderzucker sowie kalte Butter rasch zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Mehl oder esslöffelweise eiskaltes Wasser einarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 45 Minuten kalt stellen.

2 Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Mit Zimt und braunem Zucker in einer Schüssel gut vermengen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 4–5 mm dick ausrollen. Mit einer Ausstechform oder einem Glas Kreise (Ø ca. 7 cm) ausstechen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Jeweils 1 Zwetschghälfte auf den unteren Teil eines Teigkreises setzen und die Teigoberseite darüberklappen. Die Teigränder mit einer Gabel fest zusammendrücken. Die Teiglinge auf das vorbereitete Blech setzen und im vorgeheizten Ofen in 12–15 Minuten hellbraun backen. Das Gebäck aus dem Ofen nehmen und auf Kuchengittern auskühlen lassen, anschließend mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

80 Minuten zzgl. 45 Minuten Kühlzeit



Unsere Herbstlieblinge

MELE E PERE

Machen Sie es sich an der Kaffeetafel gemütlich! Hier kommen neue Ideen für **saftige Kuchen und köstliches Kleingebäck** mit erntefrischen Äpfeln und Birnen

Große Formenvielfalt

Sie können nach diesem Rezept auch einen klassischen länglichen Apfelstrudel oder einzelne kleine Strudelschnecken zubereiten. Die Schnecken statt in die Form auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.



APFELSTRUDEL-SCHNECKEN-KUCHEN

Rezept auf Seite 55

BIRNEN-KARAMELL-KUCHEN

Rezept auf Seite 55

Gesunde Knabbererei

Stellen Sie bei der Zubereitung des Toppings gleich die doppelte oder dreifache Menge der Birnenstücke her. Einfach auf 2-3 Gitter oder Bleche verteilen und bis zur gewünschten Konsistenz im Ofen trocknen.

MAGNIFICO!

BIRNEN-KÄSEKUCHEN

Rezept auf Seite 56



Für alle Süßschnäbel

Wer für mehr Mandelaroma im Kuchen sorgen möchte, röhrt 100 g geraspelte Marzipanohrmasse und 2-3 EL Amaretto unter die Quarkmasse. Mit Amaretto verfeinerte Schlagsahne passt toll zum Kuchen.



*Und dazu?
Ein würziger Tee*

6 Kardamomkapseln, 1 Sternanis und 3 Gewürznelken zerstoßen, mit 2 cm Ingwer in Scheiben, 2 Schwarztéebeuteln und 500 ml Wasser ca.

7 Minuten kochen. Abseihen,
500 ml Milch und etwas
Honig untermischen.

SAFTIGE APFELTASCHEN

Rezept auf Seite 56

Liebling aus der Kindheit

Aus Teig und Äpfeln können Sie nach Belieben auch leckere Apfelpfannkuchen backen. Den Teig portionsweise in eine heiße Pfanne mit Öl geben, Äpfel daraufgeben, Pfannkuchen wenden und goldbraun backen.

BUONISSIMO!



APFELRINGE IM PFANNKUCHENTEIG

Apfelinge im Pfannkuchenteig

Frittelle di mele

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Eier
- 200 g Mehl
- 250 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanillezucker
- 2 EL flüssige Butter
- 1 EL Zucker
- 3 säuerliche Äpfel
- 60 g Butterschmalz
- etwas Puderzucker zum Bestäuben
- 1 Stiel Minze, nach Belieben

1 Eier trennen. Mehl, Milch und Salz in einer Schüssel glatt rühren. Eigelbe, Vanillezucker und Butter untermixen. Eiweiß und Zucker steif schlagen. Den Eischnee unter den Teig heben.

2 Äpfel waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen.

3 Die Apfelinge nacheinander durch den Teig ziehen, kurz abtropfen lassen und portionsweise ins heiße Butterschmalz geben. Von beiden Seiten goldbraun ausbacken, anschließend vorsichtig herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Apfelinge mit etwas Puderzucker bestäuben und mit gewaschenen Minzblättchen garnieren.

TIPP: Wer mag, bestreut die ausgebackenen Apfelinge mit Zimtzucker und reicht Vanillesoße oder Vanilleeis dazu.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Apfelstrudel-schnecken-Kuchen *Torta chiocciola alle mele*

FÜR 1 KUCHEN (Ø CA. 28 CM)

- 1,5 kg** säuerliche Äpfel
50 g Rosinen
2 EL Pinienkerne
3 EL Biozitronensaft
60 g Zucker
1/2 TL Zimtpulver
50 g flüssige Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
375 g Blätterteig (Kühlregal)
1 EL Puderzucker

1 Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben und mit Rosinen, Pinienkernen, Zitronensaft, Zucker und Zimt vermengen.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Tarteform (Ø ca. 28 cm) mit etwas Butter einfetten. Den Blätterteig entrollen und mit 2 EL flüssiger Butter bestreichen. Die Apfelmischung gleichmäßig darauf verteilen, dabei an einer langen Seite einen 3 cm breiten Rand frei lassen.

3 Den Teig mit der Füllung möglichst kompakt zum freien Rand hin einrollen. Die Rolle in 8 Stücke schneiden und diese nebeneinander in die Tarteform setzen. Mit der übrigen flüssigen Butter bestreichen und im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Kuchen etwas abkühlen lassen, dann mit Puderzucker bestäuben und lauwarm servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

Birnen-Karamell-Kuchen *Torta di pere al caramello*

FÜR 1 KUCHEN (Ø CA. 20 CM)

- 240 g** weiche Butter
1 Prise Salz
1 Msp. Vanillemark
200 g brauner Zucker
4 Eier
350 g Dinkelmehl (Type 630)
2 TL Backpulver
1 Msp. Zimtpulver
60 g gemahlene, blanchierte Mandeln
100 ml Milch
1 kg Birnen
2 EL Biozitronensaft
100 g Zucker
60 g Sahne
1 Prise Meersalz

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Boden einer Springform (Ø 20 cm) mit Backpapier belegen. Für den Teig 200 g weiche Butter, Salz, Vanillemark und brauner Zucker in einer Schüssel hell und cremig rühren. Nach und nach die Eier dazugeben und jeweils gut unterrühren. Mehl, Backpulver und Zimt mischen, auf die Eimasse sieben. Mandeln und Milch ebenfalls dazugeben und alles zügig unterrühren. Den Teig in die Form geben und glatt streichen.

2 Die Hälfte der Birnen waschen, schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Stücke auf der Außenseite mehrfach einschneiden und leicht in den Teig drücken. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

Eine Stäbchenprobe machen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen.

3 Zum Garnieren die restlichen Birnen waschen und in 5–8 mm dicke Scheiben schneiden. Dünn mit Zitronensaft bestreichen. Auf ein Gitter legen und im auf 100 °C Umluft vorgeheizten Backofen 40–50 Minuten trocknen lassen, bis sie sich von außen trocken anfühlen. Zwischenzeitlich den Ofen öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

4 Für die Karamellsoße den Zucker in einem Topf mit 2–3 EL Wasser goldbraun karamellisieren. 40 g Butter und Sahne vorsichtig dazugeben, alles unter Rühren zu einer goldbraunen sämigen Soße köcheln lassen. Die Soße mit Meersalz abschmecken und auskühlen.

5 Etwas Karamellsoße auf den ausgekühlten Kuchenträufeln, diesen mit den getrockneten Birnenscheiben belegen und erneut etwas Karamellsoße darüber verteilen. Den Kuchen servieren und die übrige Karamellsoße dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



Traumkombi Birne & Schokolade

Statt der Karamellsoße können Sie auch eine Schokosoße zum Kuchen reichen. 100 g Zartbitterschokolade hacken. 200 ml Milch, 100 g Sahne und 60 g Zucker unter Rühren erhitzen. 1 EL Kakaopulver einrühren, die Schokolade dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Soße abkühlen lassen.



Birnen-Käsekuchen

Cheesecake alle pere

FÜR 1 KUCHEN (Ø 22 CM)

- 180 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 40 g gemahlene Mandeln**
- 130 g Zucker**
- 1 Prise Salz**
- 4 Eier**
- 110 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 600 g Birnen (möglichst kleine Früchte)**
- 350 g Quark**
- 100 g Frischkäse**
- 2 EL Vanillezucker**
- 1/2 TL Biozitronenschale**
- 150 g Sahne**
- 1 EL Speisestärke**
- 40 g Mandelblättchen**
- etwas Puderzucker zum Bestäuben**
- 2 Stiele Minze, nach Belieben**

1 Für den Teig Mehl und Mandeln auf die Arbeitsfläche häufeln und mittig eine Mulde hineindrücken. 70 g Zucker, Salz und 1 Ei hineingeben und die kalte Butter auf dem Mehlrand verteilen. Alles krümelig hacken, dann rasch mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl oder kaltes Wasser einarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 60 Minuten kalt stellen.

2 Für den Belag die Birnen waschen und schälen. Nach Belieben das Kerngehäuse entfernen, den Stiel jedoch nicht entfernen. Quark, Frischkäse, restlichen Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale, Sahne, restliche Eier sowie Speisestärke in einer Schüssel glatt rühren.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine runde Tarteform (Ø 22 cm) mit etwas Butter einfetten und

mit Mehl ausstäuben. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Die Tarteform mit dem Teig auskleiden, dabei auch einen Rand bilden. Die Quarkmasse hineinfüllen und glatt streichen, dann die Birnen darauf verteilen und leicht hineindrücken. Kuchen mit Mandelblättchen bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 35–45 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Kuchen in der Form abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit gewaschenen Minzblättchen garniert servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten zzgl. ca. 30 Minuten Kühlzeit**



Saftige Apfeltaschen

Sfogliatine alle mele

FÜR 6–8 STÜCK

- 350 g Blätterteig (Kühlregal)**
- 1 EL Rosinen**
- 1 EL Biozitronensaft**
- 2 EL gemahlene Mandeln**
- 1/2 TL Zimtpulver**
- 2 EL Zucker**
- 30 g Marzipanrohmasse**
- 500 g säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)**
- 1 Ei**

1 Den Blätterteig auf der Arbeitsfläche entrollen und in Quadrate (15 x 15 cm) schneiden. Rosinen, Zitronensaft, Mandeln, Zimt und Zucker vermischen. Die Marzipanrohmasse reiben oder würfeln. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Mit dem Marzipan unter die Zimt-Zucker-Mischung mengen.

2 Apfelmix auf je 1 Seite der Teigstücke verteilen. Die gegenüberliegende Teigseite jeweils mehrfach einschneiden.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Ei trennen. Das Eiweiß verquirlen und die Teigränder damit bestreichen. Die eingeschnittenen Teighälften jeweils über die Füllung schlagen. Dabei jeweils die Ränder gut zusammendrücken.

4 Die Apfeltaschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Eigelb und 1 TL kaltes Wasser verquirlen und die Teigoberfläche damit bestreichen. Die Apfeltaschen im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**



Welche Sorten eignen sich zum Backen?

BOSKOP Großer Apfel mit herb-säuerlichem Geschmack, der einen guten Gegenpol zu Süßspeisen bildet. Behält beim Backen gut die Form. Je länger er lagert, desto mehliger kann er werden.

ELSTAR Saftiger, mittelgroßer Apfel, hellgelbes Fruchtfleisch mit feiner Säure und ausbalancierter Süße. Zerfällt beim Erhitzen etwas, behält aber einen leichten Biss.

JONAGOLD Süße, saftige Apfelsorte, die beim Erhitzen weich und leicht cremig wird. Mildes Aroma und cremfarbenes Fruchtfleisch.

ALEXANDER LUCAS Milde, südlische Birne, saftiges Fruchtfleisch, bleibt beim Backen leicht fest.

GUTE LUISE Sehr saftige und süße Birnensorte mit feinem weißlichem Fruchtfleisch und glatter Schale, wird beim Erhitzen weich.

WILLIAMS CHRIST Berühmt dank des Obstbrands, aber auch zum Backen geeignet, da die Birne sehr saftig ist und ein ausgewogenes Verhältnis von Süße und Säure aufweist. Wird leicht weich mit Biss.

Birnenküchlein mit Thymian und Honig

Tortine alle pere con timo e miele

FÜR 6 STÜCK

250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
50 g gemahlene blanchierte Mandeln
1/2 TL Backpulver
1 TL Salz
65 g Zucker
150 g kalte Butter in Stückchen
1 Ei zzgl. 1 Eigelb
3 Birnen
4-6 Stiele Thymian
2 EL flüssiger Honig
etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Mehl, Mandeln, Backpulver, Salz und 50 g Zucker in einer großen Schüssel vermischen. Kalte Butter und 1 Ei dazugeben und alles mit den Händen zu Bröseln verreiben. 5 EL eiskaltes Wasser ergänzen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

2 Birnen waschen, nach Belieben schälen, halbieren und das Kerngehäuse jeweils mit einem Kugelausstecher oder mit einem Löffel entfernen. Die Früchte auf der Schalenseite dünn einschneiden.

3 Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig in 6 Portionen teilen, diese jeweils auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem länglichen, ca. 5 mm dicken Fladen ausrollen. Je 1 Birnenhälfte daraufsetzen und die Teigränder nach oben einschlagen. Teigränder mit Eigelb bestreichen, mit restlichem Zucker bestreuen. Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

4 Birnenküchlein im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Thymian waschen, trocken schütteln und die Stiele grob zerpfücken. Küchlein mit Honig beträufeln und mit Thymian garnieren. Dann nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 30 Minuten Kühlzeit



BIRNENKÜCHLEIN mit Thymian und Honig

Das ist echt praktisch!

Die kleinen Birnenküchlein mit besonderem Aroma lassen sich perfekt auf Vorrat zubereiten und dann portionsweise einfrieren. So haben Sie immer etwas Selbstgebackenes für spontanen Besuch parat.

PRONTO, BITTE!

Eine Mahlzeit in Minuten

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

25
Minuten



TOMATEN-FRISCH-KÄSE-RÖLLCHEN

Involtini di pomodoro e formaggio fresco

FÜR CA. 32 STÜCK

- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Minze, Basilikum, Petersilie)
- 200 g Softtomaten
- 50 g Rucola
- 400 g Feta
- 200 g Frischkäse
- 200 g Quark
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 4 Weizenfladen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Softtomaten klein schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Feta grob zerbröckeln. In einer Schüssel Frischkäse, Quark, Zitronenschale und -saft verrühren. Den Knoblauch durch die Presse dazudrücken und wie die gehackten Kräuter unterrühren. Die Frischkäsecreme mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Weizenfladen auf der Arbeitsfläche ausbreiten und gleichmäßig mit der Frischkäsecreme bestreichen. Rucola, Feta und Tomaten darauf verteilen. Die Fladen fest einrollen und jede Rolle in ca. 8 Scheiben schneiden. Die Röllchen nach Belieben bis zum Servieren kalt stellen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

25
Minuten

SCHUPFNUDELN mit Spinat-Ricotta-Soße

Stringoli di patate con ricotta e spinaci

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 250 g Babyspinat
- 3 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 125 ml Gemüsebrühe
- 125 g Sahne
- 1 kg Schupfnudeln (Kühlregal, alternativ Gnocchi)
- 200 g Ricotta
- 2 EL Biozitronensaft

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Den Spinat waschen, ggf. von harten Stielen befreien, und trocken schütteln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin glasig andünsten. Das Mehl hineinstreuen und kurz anschwitzen. Dann unter ständigem Rühren Brühe und Sahne dazugießen. Die Mischung einmal aufkochen. Spinat nach und nach dazugeben und zusammenfal-

len lassen. Die Soße 6–7 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren.

2 Inzwischen übrige Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln darin rundherum goldbraun anbraten. Ricotta sowie Zitronensaft unter die Spinatsoße rühren, diese erneut aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schupfnudeln und Soße auf Teller verteilen und das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

25
Minuten

TORTELLINI mit cremiger Pancettasoße

Tortellini con crema alla pancetta

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel**
1/2 Bund Petersilie
200 g Pancetta
1 EL Butter
200 g Sahne
etwas frisch geriebene Muskatnuss
1 kg Tortellini mit Käsefüllung (Kühlregal)
3 Eigelb
150 g Crème fraîche
80 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Den Pancetta fein würfeln.

2 Butter in einer Pfanne erhitzen, den Pancetta darin anbraten. Zwiebel dazugeben und darin glasig dünsten. Sahne, Muskat sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben, alles 4–5 Minuten sanft köcheln lassen. Inzwischen die Tortellini nach Packungsangabe in einem Topf in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

3 4–5 EL der Flüssigkeit aus der Pfanne abnehmen und in einer kleinen Schüs-

sel mit ca. 50 ml heißem Nudelkochwasser, den Eigelben, Crème fraîche und Parmesan mit dem Schniebesen verrühren, bis der Mix cremig ist.

4 Die Pfanne vom Herd nehmen und die Eigelbmischung langsam unter ständigem Rühren hineingießen. Darauf achten, dass die Soße nicht gerinnt. Die Tortellini in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen, unter die Soße mengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Teller verteilen, mit der Petersilie garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



25
Minuten

ROHKOSTSALAT mit Feta

Insalata mista con la feta

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Stiele Petersilie
- 4 Stiele Minze
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Salatgurke
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 Brokkoli (ca. 500 g)
- 150 g Feta
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 1 EL Biozitronensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- 30 g Pinienkerne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Tomaten waschen und halbieren. Salatgurke, Sellerie und Brokkoli waschen, putzen und jeweils auf der Küchenreibe grob raspeln (alternativ in der Küchenmaschine grob zerkleinern).

2 Den Feta abtropfen lassen und klein würfeln. Öl, Essig, Zitronensaft und Agavendicksaft in einer Salatschüssel verquirlen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die vorbereiteten Zutaten vorsichtig untermengen. Den Rohkostsalat abschmecken, auf Teller verteilen und mit Pinienkernen bestreut servieren.

TIPP: Wer mag, röstet die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett kurz in einer heißen Pfanne goldbraun an.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



25
Minuten

ONE-POT-PASTA alla bolognese

One pot pasta alla bolognese

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 Stiele Thymian**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 400 g Rinderhack**
- 600 g heiße Gemüsebrühe**
- 400 g stückige Tomaten (Dose)**
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter**
- 400 g Farfalline**
- 150 g Provolone**
- 200 g Sahne**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Das Öl in einem Bräter erhitzen, das Hack darin rundherum goldbraun braten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten.

2 Thymian, heiße Brühe, Tomaten, getrocknete Kräuter und ungekochte Nudeln dazugeben. Alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Dann abgedeckt nach Packungsangabe der Nudeln kochen, bis die Nudeln knapp al dente sind, dabei zwischendurch immer wieder umrühren.

3 Den Provolone grob reiben. Sahne und Käse zur Pastamischung in den Topf geben und unterrühren, alles 2–3 Minuten köcheln lassen. Das Gericht mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und sofort servieren.

TIPP: Sie können das Rinderhack nach Belieben durch eine fleischlose Variante, beispielsweise aus Sojaprotein, ersetzen. An der Zubereitung ändert sich dadurch nichts. Wer möchte, bestreut das Gericht vor dem Servieren mit etwas frisch geriebenem Grana Padano.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



15
Minuten

MASCARPONE-KAFFEE-CREME

Crema di mascarpone al caffè

FÜR 6 PERSONEN

250 g Sahne
50 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 1/2 EL Instant-Kaffepulver
500 g Mascarpone
2-3 EL Amaretto
etwas Kakaopulver zum Bestäuben
etwas Haselnusskrokant zum Garnieren

1 Die Sahne mit Zucker, Vanillezucker und Kaffepulver in einer Schüssel fast steif schlagen. Mascarpone und Amaretto in einer separaten Schüssel glatt rühren, dann die geschlagene Kaffeesahne portionsweise zügig unterheben.

2 Die Kaffeecreme in 6 Dessertgläsern anrichten. Mit etwas Kakaopulver bestäuben und mit etwas Haselnusskrokant garnieren, dann servieren.

TIPP: Die Creme wird intensiver im Geschmack, wenn Sie sie bereits am Vortag zubereiten und bis zum Servieren kalt stellen. Für eine fruchtige Note im Dessert können Sie z.B. Zwetschgenkompott oder Apfelmus abwechselnd mit der Kaffeecreme in die Gläser einschichten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **15 Minuten**





ALEXANDRO PAPE

MEETS WINE

Zwei-Sterne-Koch Alexandre Pape kreiert Gerichte, die in perfekter Harmonie mit den **Weinen von Torrevento** 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 Manufakturen Sylter Meersalz, Sylter Pasta und WATT Brauerei gehören, und darüber hinaus Gastgeber im Kochstudio KOCHINSEL -Alexandre Pape-. www.kochinsel.de

GEBRATENE WACHTELBRÜSTE

AUF FOCACCIA-BROTSALAT MIT RICOTTA
IN FEIGEN-BALSAMICO-VINAIGRETTE

FÜR 4 PERSONEN



FÜR DIE VINAIGRETTE

- 1 reife Feige
- 70 ml Balsamicoessig (Balsamico di Modena, mindestens 8 Jahre alt)
- 50 ml Bioorangensaft
- 50 ml Gemüsebrühe
- 150 ml natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DEN BROTSALAT

- 4 Scheiben Focaccia
- 100 ml natives Olivenöl extra
- 150 g Ricotta
- 200 g Dattelstrauchtomaten
- 4 reife Feigen
- 100 g Rucola
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Pinienkerne, geröstet
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DIE WACHTELBRÜSTE

- 8 Wachtelbrüste
- 50 ml natives Olivenöl extra
- 30 g Butter
- 1/4 Bund Thymian
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Vinaigrette die Feige waschen, vierteln und in ein hohes, schmales Gefäß geben. Essig, Orangensaft und Brühe dazugeben, alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Olivenöl nach und nach unterröhren, bis eine sämige Vinaigrette entstanden ist. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Für den Brotsalat die Focacciascheiben rösten, großzügig mit Olivenöl beträufeln und mit Ricotta bestreichen. Datteltomaten waschen und vierteln. Feigen waschen und achtern. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Tomaten, Feigen, Zwiebel, Rucola und Pinienkerne mit einem Teil der Vinaigrette mischen.

3 Die Wachtelbrüste salzen, pfeffern und in einer Pfanne in heißem Öl bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten auf der Hautseite anbraten. Wachtelbrüste wenden. Butter und gewaschene Thymianstiele hinzufügen und das Fleisch in weiteren 2 Minuten bei kleiner Hitze fertig garen. Je 1 bestrichene Focacciascheibe auf 1 Teller setzen und mit dem Salat belegen. Wachtelbrüste mittig auflegen. Gericht mit der übrigen Vinaigrette beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



IM WARENKORB ...

... für dieses leckere Gericht dürfen Wachtelbrüste, Tomaten, Focaccia, Rucola, Feigen, Zwiebel, Ricotta und Olivenöl nicht fehlen. Mit ein paar weiteren Zutaten, z.B. Pinienkernen, entsteht eine wunderbare Speise.



Weintipps von den Experten von Vinolisa

TORREVENTO – BOTSCHEFTER DER APULI- SCHEN WEINKULTUR

Der Weinbau in Apulien ist aufs Engste verbunden mit dem Namen Torrevento. Das Weingut fungiert als dynamischer Motor der Region, die Weinberge werden nach Prinzipien der Nachhaltigkeit bewirtschaftet. Der Fokus des Wirkens liegt bei Torrevento auf den heimischen autochthonen Rebsorten, deren gesamtes qualitatives Potenzial ausgeschöpft wird. Aus ihnen entstehen Charakterweine mit eigenständigem Ausdruck.




TORREVENTO
vini di un'alt(r)a puglia

WEINE

Beide erhältlich unter www.vinolisa.de

1 „Veritas Castel del Monte Rosato DOCG 2022“, 9,95 Euro

Der erste und einzige Rosé Italiens, der die „DOCG“ tragen darf, was die herausragende Qualität des Weins unterstreicht. In intensivem Lachsrosa. Die wunderbar frische Frucht nach roten Beeren wird von würzigen Anklängen begleitet.

2 „Torre del Falco Nero di Troia Puglia IGT 2021“, 8,95 Euro

Ein extravagantes Bukett und Kräuternoten begleiten ein Potpourri reifer dunkler Früchte. Vollmundig, komplex, mit sanften Tanninen und langem Nachhall. Mit der Höchstauszeichnung für italienischen Wein ausgezeichnet, den „3 Gläsern“ im Gambero Rosso.





LECKERES AUS DEM OFEN

Da wird uns ganz warm ums Herz: Freuen Sie sich auf
neue Ideen für Ofengerichte mit würziger Käsekruste,
auf deftige Schmoraromen und herhaft Gebackenes!



KLASSISCHE LASAGNE

Rezept auf Seite 71

*Heiß geliebt
ohne Verzicht*

Der Klassiker lässt sich nach Belieben auch fleischlos zubereiten: Dazu ersetzen Sie das Hackfleisch durch ein veganes oder vegetarisches Ersatzprodukt, durch zerkrümelten Räuchertofu oder gegarte Linsen.

GESCHMORTE HÄHNCHENKEULEN

mit Kartoffeln, Oliven und Mandeln

Rezept auf Seite 72

Feine Begleitung

Wer mag, serviert noch einen Dip dazu: Geschmorte Knoblauchzehen aus einer Hälfte auslösen, mit 250 g Schmand, abgeriebener Schale und Saft von 1/2 Bioorange, Salz und Cayennepfeffer verrühren.

Foto: © StockFood/Art Media/Are Media/Alamy Stock Photo | Illustration: Getty Images/
iStock/Alamy Stock Photo | Foto: © StockFood/Art Media/Are Media/Alamy Stock Photo | Illustration: Getty Images/
iStock/Alamy Stock Photo



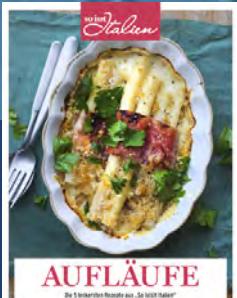
ES IST GENUG FÜR ALLE DA!

Ideal zur Resteverwertung

Sie haben noch Braten übrig? Perfekt, machen Sie daraus ein Gröstl! Fleischstücke mit gegarten Kartoffeln (in Scheiben), Zwiebeln und Gemüse nach Wahl in Butterschmalz goldbraun anbraten.

GESCHMORTER KRÄUTERBRATEN mit Kartoffeln und Gemüse

Rezept auf Seite 72



Download-Tipp

WEITERE OFENREZEPTE

finden Sie in unserem E-Book.
Jetzt gratis herunterladen unter
www.soisstitalien.de/auflauf

PASTARÖLLCHEN mit Spitzkohl-Mortadella-Füllung

Rezept auf Seite 75



Klassische Lieblingskombi

Die Kombination aus Mortadella und Pistazien stammt aus Bologna und ist dort in vielen unterschiedlichen Gerichten zu finden. Für eine vollwertige Mischung mengen wir noch etwas frischen Spitzkohl unter.

FEINES FÜR DIE FAMILIE

Schnelle Auflaufvariante

Wenn es fix gehen soll, können Sie auch gegarte Pasta nach Wahl unter das Gemüseragout mengen, statt die MuschelnuDELN zu füllen.

Brokkoli-Ricotta-Mix, Brösel und Butter als Kruste daraufgeben.

MUSCHELNUDELN mit Brokkoli-Ricotta-Füllung auf Gemüseragout



Muschelnudeln mit Brokkoli-Ricotta-Füllung auf Gemüseragout

Conchiglie ripiene di ricotta e broccoli con verdure

FÜR 4 PERSONEN

2 Schalotten

1 Stange Lauch

3 Karotten

650 g Hokkaidokürbis

5 EL natives Olivenöl extra

100 ml Gemüsebrühe

400 g passierte Tomaten (Dose)

200 g Sahne

300 g große Conchiglioni

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

500 g Brokkoli

250 g Ricotta

100 g Crème fraîche

30 g frisch geriebener Parmesan

1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)

60 g Semmelbrösel

50 g Butter

3 Stiele Basilikum

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für das Gemüseragout Schalotten schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Karotten schälen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Den Kürbis waschen, putzen, von Kernen und Fasern befreien und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Schalotten und Lauch darin andünsten. Karotten und Kürbis dazugeben und kurz mittünden. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten einköcheln lassen. Tomaten und Sahne dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und das Gemüse in 8–10 Minuten bei kleiner Hitze bissfest garen.

2 Die Pasta nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser knapp al dente garen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Brokkoli in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen, dann in der Küchenmaschine auf etwa Reiskorngröße zerkleinern. In einer weiteren Pfanne das übrige Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasisig dünnen. Brokkoli dazugeben, unter Rühren 4–5 Minuten garen und vom Herd nehmen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gemüseragout in eine Auflaufform geben. Ricotta, Crème fraîche und Parmesan glatt rühren. Brokkolimix unterrühren, alles mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Conchiglioni mit der Ricottamischung füllen, auf das Gemüse in die Auflaufform setzen, mit Semmelbröseln und Butter in Flöckchen bestreuen und in 20–25 Minuten goldbraun gratinieren. Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Basilikum bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

Klassische Lasagne

Lasagna classica



FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Karotte

100 g Knollensellerie

2 EL natives Olivenöl extra

500 g gemischtes Hack

2 EL Tomatenmark

100 ml trockener Rotwein

250 ml Fleischbrühe

400 g stückige Tomaten (Dose)

1 TL getrockneter Oregano

30 g Butter

2 EL Mehl

500 ml Milch

etwas frisch geriebene Muskatnuss

12 Lasagneplatten

150 g geriebener Mozzarella

2 Stiele Basilikum

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, beides fein würfeln. Karotte und Sellerie schälen, waschen und beides ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, das Hackfleisch darin krümelig braten. Das Gemüse mitbraten. Tomatenmark unterröhren, kurz mitrösten, dann alles mit Wein und Brühe ablöschen. Tomaten dazugeben und alles unter gelegentlichem Rühren in ca. 30 Minuten sämig köcheln lassen. Den Sugo mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen die Butter in einem weiteren Topf erhitzen, das Mehl darin anschwitzen. Unter ständigem Rühren die Milch angießen. Die Béchamelsoße in 10–12 Minuten unter Rühren sämig einköcheln lassen und mit Salz und Muskat abschmecken.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Etwas Béchamelsoße in einer Auflaufform verteilen und mit 1 Schicht Lasagneplatten belegen. Etwas Hackleischsugo darauf verteilen, mit etwas Béchamelsoße beträufeln und mit etwas Käse bestreuen. Wieder mit Lasagneplatten belegen und auf diese Weise alle Zutaten einschichten, dabei mit Béchamelsoße und Käse abschließen. Die Lasagne im vorgeheizten Ofen in ca. 45 Minuten goldbraun backen. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Lasagne kurz ruhen lassen und mit Basilikum garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

FLEISCH AUS DEM ROHR

Geschmorte Hähnchenkeulen mit Kartoffeln, Oliven und Mandeln

Cosce di pollo con patate, olive e mandorle



FÜR 4 PERSONEN

- 2 frische Knoblauchknollen
- 4 Zweige Rosmarin
- 600 g festkochende Kartoffeln
- 4 Hähnchenkeulen (à ca. 300 g)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 150 g grüne Oliven
- 100 g geschälte Mandelkerne
- 250 ml Weißwein
- 350 ml Hühnerbrühe
- 4 Stiele Petersilie
- 1/2 Bioorange (abgeriebene Schale)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauchknollen waagerecht halbieren. Rosmarinzweige waschen, trocken schütteln und grob zerflücken. Kartoffeln schälen, waschen und der Länge nach vierteln oder halbieren.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenkeulen trocken tupfen und rundherum mit beiden Paprikapulversorten sowie Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einem großen Bräter erhitzen und die Hähnchenkeulen darin kurz rundherum scharf anbraten.

3 Knoblauchknollen, Rosmarin, Kartoffeln, Oliven und Mandeln zum Fleisch in den Bräter geben und alles mit Weißwein und Brühe ablöschen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt im vorgeheizten Ofen 30–35 Minuten garen. Dann den Deckel entfernen und alles 15 Minuten offen weitergaren. Bei Bedarf die Grillstufe dazuschalten, damit Hähnchenkeulen und Kartoffeln leicht bräunen.

4 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und mit der Orangenschale mischen. Den Bräter aus dem Ofen nehmen, das Gericht mit der Petersilien-Orangen-Mischung bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Geschmorter Kräuterbraten mit Kartoffeln und Gemüse

Arrosto alle erbe con patate e verdure



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 200 g Knollensellerie
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 kg Schweinerücken (küchenfertig pariert)
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 Bund Petersilie
- 6 Stiele Oregano
- 6 Stiele Thymian
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 250 ml Gemüsebrühe
- 400 g passierte Tomaten (Dose)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Karotten und Sellerie schälen, waschen, ebenfalls würfeln. Kartoffeln gut waschen, je nach Größe längs vierteln oder halbieren.

2 Das Fleisch trocken tupfen und rundum mit etwas Salz und Pfeffer würzen, dann mit Küchengarn in Form binden und in einem Bräter in heißem Öl rundherum scharf anbraten. Den Braten anschließend herausnehmen.

3 Den Backofen auf 140 °C Umluft vorheizen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Jeweils ein wenig zum Garnieren beiseitelegen, vom Rest die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Braten in den Kräutern wenden.

4 Die Gemüsewürfel im Bräter im Bratfett goldbraun anbraten. Mit Paprikapulver sowie etwas Salz und Pfeffer würzen und die Brühe sowie die passierten Tomaten dazugießen. Die Kartoffeln unterrühren und den Braten einlegen. Alles im vorgeheizten Ofen ca. 90 Minuten abgedeckt schmoren. Den Bräter aus dem Ofen nehmen. Küchengarn vom Braten entfernen und die Soße abschmecken. Den Braten in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Das Gericht mit den übrigen Kräutern garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

ZUCCHINI-CROSTATA mit Oliven und Ziegenkäse

Leckere Mini-Crostata

Statt 1 großen Crostata können Sie 12 Mini-Küchlein zubereiten. Den Teig als Boden in die gefetteten Mulden eines Muffinblechs geben, Füllung ohne Blindbacken hineingeben, alles 20-25 Minuten backen.

Zucchini-Crostata mit Oliven und Ziegenkäse

Crostata di zucchine, olive e caprino

FÜR 1 CROSTATA (Ø CA. 20 CM)

- 170 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 75 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 3 Eier
- 100 g geriebener Scamorza
- einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- 2 Zucchini
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Sahne
- 2 EL Biozitronensaft
- 50 g Kalamataoliven, entsteint
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 2 Zucchiniblüten
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Mehl in eine Schüssel sieben, die kalte Butter, 1 Ei, 30 g Scamorza und 1 EL kaltes Wasser dazugeben und alles rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (Ø ca. 20 cm) mit etwas Butter fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeits-

fläche rund ausrollen, in die Form legen, dabei auch einen Rand formen. Den Boden einige Male mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten blindbacken.

2 Inzwischen Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln. Frischkäse in eine Schüssel geben, Knoblauch schälen und dazupressen. Mit übrigen Eiern, Sahne, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Oliven abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

3 Den vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen, Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. 1 Schicht Zucchini und etwas Scamorza auf dem Crostataboden verteilen, einige Oliven daraufstreuen und mit etwas Frischkäsecreme bedecken. Zucchini und übrige Zutaten einschichten, bis alles verbraucht ist, mit Zucchinischeiben und restlichem Scamorza enden. Die Oberfläche mit Öl bestreichen und mit flach ausgebreiteten geputzten Zucchiniblüten belegen. Die Crostata im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Crostata aus dem Ofen nehmen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten zzgl. 30 Minuten
Kühlzeit



Und dazu: Tomatensalsa

Dafür jeweils 1 rote Zwiebel, Knoblauchzehe und grünen Peperoncino fein würfeln, mit 4 pürierten Tomaten, 3 EL gehackter Petersilie und 4 EL Olivenöl mischen. Salsa mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

HACKBÄLLCHEN vom Blech mit Ofengemüse

Hackbällchen vom Blech mit Ofengemüse

Polpette e verdure al forno

FÜR 4 PERSONEN

- 1 altbackenes Brötchen
- 600 g gemischtes Hack
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1 Ei
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 3-4 EL Rapsöl
- 1 Hokkaidokürbis (ca. 1,5 kg)
- 600 g rote Spitzpaprikaschoten
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Biozitronen
- 100 g schwarze Oliven
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 100 g Feta
- 40 g Rucola
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen, dann ausdrücken, in grobe Stücke zupfen und mit dem Hack in eine

Schüssel geben. Senf, Ei, Koriander- und Kreuzkümmelpulver dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und gut verkneten. Aus der Hackmasse mit leicht angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen, diese mit dem Rapsöl bestreichen.

2 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis und Paprikaschoten waschen und putzen. Den Kürbis in Spalten, die Paprikaschoten schräg in grobe Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, Zitronen heiß abwaschen. Beides in Spalten schneiden. Gemüse und Zitronen mit den abgetropften Oliven und dem Olivenöl vermengen. Den Mix mit den Hackbällchen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen. In den letzten 10 Minuten den zerbrockelten Feta darüberstreuen und mitbacken.

3 Den Rucola verlesen, dann waschen und trocken schleudern. Hackbällchen und Gemüse aus dem Backofen nehmen, mit Rucola garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Pastaröllchen mit Spitzkohl-Mortadella-Füllung

Rotolini di pasta ripieni di cavolo cappuccio e mortadella



FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Bund Thymian
4 EL natives Olivenöl extra
1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt
1 Schalotte, geschält, fein gewürfelt
1 EL Tomatenmark
1 Prise Zucker
600 g stückige Tomaten (Dose)
1 kleiner Spitzkohl (ca. 750 g), in Streifen
400 g Mortadella (am Stück), gewürfelt
1 Zwiebel, geschält, fein gewürfelt
150 ml Gemüsebrühe
75 g Pistazienkerne, geröstet
500 g Pastateig (Kühlregal)
1 Kugel Mozzarella (125 g), gewürfelt
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Thymian waschen und trocken schütteln. Von der Hälfte der Stiele die Blättchen abzupfen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Schalotte darin andünsten. Tomatenmark und Zucker kurz mitrösten. Thymianblättchen, Tomaten sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Alles aufkochen und abgedeckt 15 Minuten köcheln lassen, dann den Deckel entfernen und alles weitere 8–10 Minuten offen einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Spitzkohlstreifen waschen und abtropfen lassen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Mortadella darin rundum anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Zwiebel im Bratfett andünsten, dann den Spitzkohl unter Rühren andünssten. Brühe dazugießen, alles 5–7 Minuten köcheln lassen, bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist. Pistazien und Mortadella unterrühren. Alles salzen und pfeffern.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomatensoße in einer runden Auflaufform verteilen. Den Pastateig aus der Packung nehmen und der Länge nach entrollen. Spitzkohlmischung darauf verteilen, am oberen Rand 3–4 cm frei lassen. Alles von unten nach oben einrollen und die Rolle in 16–18 Stücke schneiden. Diese aufrecht in die Tomatensoße setzen. Alles mit Mozzarella bestreuen und in 30–35 Minuten goldbraun backen. Kurz ruhen lassen und mit übrigem Thymian garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 6000 aus der Apotheke

- Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack! Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis**



Seit 22 Jahren
die Nr.1*

Lactrase®
Milchprodukte unbeschwert genießen!

www.lactrase.de

* Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhd.

** 39,95 € UVP.



Tolle Knolle

Das Wurzelgemüse mit zartem Blattgrün (o.l.) bildet helle, runzelige Knollen (u.r.) aus. Geschält (o.r.) und zerkleinert (u.l.) wird das Gemüse je nach Gusto roh oder gekocht verzehrt.



GESUND ALL'ITALIANA

Dieses Mal: Knollensellerie

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



Sellerie ist nicht gleich Sellerie. Der Echte Sellerie ist ein Doldengewächs. In der Küche kommen seine drei Varianten Knollensellerie, Staudensellerie und Schnittsellerie zum Einsatz. Der Knollensellerie gehört zum Wurzelgemüse, verfügt über eine große, knorrige Knolle und weniger Blattgrün als seine stangenförmigen Artverwandten. Sein zartes weißes Fleisch kann roh oder gekocht verzehrt werden. Knollensellerie stammt aus dem Mittelmeerraum. In gemäßigten Klimazonen gedeiht er am besten. Mit fruchtbaren Böden und sonnigem Klima bieten ihm viele Regionen Italiens ideale Wachstumsbedingungen. Nicht nur hier ist bekannt, dass die runzlige Knolle nicht nur gut schmeckt, sondern auch gesund ist.



Für den typischen Geruch und Geschmack sind die im Sellerie reichlich enthaltenen ätherischen Öle verantwortlich. Die Senföle haben eine antibakterielle Wirkung, sie können krank machende Keime wie Bakterien, Viren oder Pilze abmildern. Wer von Magenschmerzen geplagt wird, weiß die Phthalide zu schätzen, die krampflösend und beruhigend wirken. In Kombination mit den enthaltenen Bitterstoffen beruhigen sie gereizte Mägen. Die Bitterstoffe (Terpene) aktivieren außerdem die Verdauungssäfte und unterstützen so die Darmtätigkeit. Wer unter Blähungen leidet, kennt das Völlegefühl und Bauchkneifen, das durch zu viel Luft entsteht. Gute Abhilfe kann ein Tee aus der Selleriekonne schaffen. Dafür wird das Fruchtfleisch in Würfel geschnitten, mit heißem Wasser übergossen und kurz aufgekocht. Nach dem Abseihen sollte der Tee ungesüßt getrunken werden. Die ätherischen Öle führen außerdem dazu, dass sich die Gefäße weiten. So kann Sellerie dazu beitragen, den Blutdruck zu senken. Positiv auf die Herzgesundheit wirken sich auch die enthaltenen Ballaststoffe aus. Sie helfen, den

Cholesterinspiegel zu senken. Durch den regelmäßigen Verzehr der gesunden Knolle kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert werden. Knollensellerie enthält entzündungshemmende Verbindungen wie Antioxidantien und Polyphenole. Sie können dazu beitragen, das Risiko von chronischen Erkrankungen zu verringern. Die Antioxidantien Vitamin C und Beta-carotin können freie Radikale im Körper neutralisieren und so das Risiko von Zellschäden und vorzeitiger Alterung verringern. Sellerie enthält zusätzlich wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Eisen und Kalzium. Während Eisen für die Blutbildung wichtig ist, stärkt Kalzium die Knochen und die Zähne. Die runzlige Knolle verbirgt viele positive Gesundheitseigenschaften unter ihrer Schale. Schwangere und Menschen mit Nierenerkrankungen verzichten besser auf größere Sellerieportionen, da Sellerie stark entwässernd und harntreibend wirkt. Alle anderen sollten das vielseitige Gemüse unbedingt probieren.

3 TOPINFOs ÜBER KNOLLENSELLERIE

MAGENFREUNDLICH

Sellerieknoten steckt voller ätherischer Öle. Diese können krampflindernd und entspannend wirken. Außerdem regen die enthaltenen Bitterstoffe die Verdauung an. Das Gemüse ist somit eine Wohltat für den Magen-Darm-Trakt.

FIGURSCHMEICHELND

Sellerieknoten sind besonders kalorienarm und ihr Fettanteil ist gering. Sie sind sehr ballaststoffreich und machen lange satt. Außerdem wirkt das Gemüse harntreibend und entwässernd. Sellerie eignet sich hervorragend für eine figurbewusste Ernährung. Bei der Zubereitung auf die Verwendung guter Fette achten.

ENTZÜNDUNGSHEMMEND

Die in Sellerieknoten enthaltenen Antioxidantien können Giftstoffe aus dem Körper spülen und binden außerdem freie Radikale. Diese sind für zellschädigende Prozesse im Körper verantwortlich. Werden sie gemindert, können Entzündungen gehemmt werden. So wird das Risiko für chronische Krankheiten mithilfe von Sellerie reduziert.



Beim Einkauf sollten Sie darauf achten, dass die Knollen fest und frisch sind. Entfernen Sie Wurzeln und Blätter und lagern Sie Sellerie kühl und trocken. Im Kühlschrank hält er sich in der Gemüseschublade bis zu zwei Wochen. Bei der Zubereitung kann es passieren, dass sich das weiße Fleisch bräunlich verfärbt. Durch das beträufeln mit Zitronensaft kann dies verhindert werden. Sellerie eignet sich hervorragend für die Vorratshaltung. Einfach portionsweise roh oder vorgekocht einfrieren. Glücklich kann sich schätzen, wer beim Einkauf eine Knolle mit Blattgrün bekommt. Lassen Sie dieses bloß nicht verkommen. Die Blätter des Knollenselleries enthalten besonders viele der gesunden ätherischen Öle und lassen sich hervorragend frisch oder getrocknet zum Würzen verwenden. Auf den folgenden Seiten zeigen wir unsere liebsten Sellerierezepte.



Das Blattgrün enthält viele ätherische Öle



Gefüllter Knollensellerie

Sedano rapa ripieno

FÜR 4 PERSONEN

2 Sellerieknoten (à ca. 750 g)

250 g Rosenkohl

1 Zweig Rosmarin

2 Stiele Thymian

3 Äpfel

2 EL Biozitronensaft

3 EL Butter zzgl. etwas mehr zum Fetteln

1 TL Zucker

80 g Scarmorza, gewürfelt

30 g Semmelbrösel

30 g gemahlene Haselnüsse

30 g frisch geriebener Parmesan

150 ml Gemüsebrühe

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

in einzelne Blätter teilen, diese in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Ausgehöhlte Selleriehälften 4–5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.

2 Kräuter waschen und trocken schütteln. Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, klein würfeln und mit dem Zitronensaft mischen. In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen, Apfel- und Selleriewürfel darin andünsten. Mit Zucker bestreuen, diesen leicht karamellisieren. Rosenkohl unterrühren, alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Die Selleriehälften in einen gefetteten Bräter setzen, mit der Masse füllen, mit Käse bestreuen. Brösel, Nüsse und Parmesan mischen und darüberstreuen. Übrige Butter in Flöckchen darauf verteilen, die Brühe angießen. Alles im heißen Ofen ca. 60 Minuten garen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

Selleriecremesuppe mit Meerrettich und Birne

Vellutata di sedano rapa con pera e cren

FÜR 4 PERSONEN

600 g Knollensellerie

300 g mehligkochende Kartoffeln

1 Zwiebel

2 EL Butter

1 l Gemüsebrühe

150 g Sahne

2 Stiele Kerbel

2 Birnen

2 EL Biozitronensaft

1 TL flüssiger Honig

4 TL frisch geriebener Meerrettich

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 Inzwischen den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Birnen waschen und die Schale in dünnen Streifen abziehen. Mit 1 EL Zitronensaft mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im heißen Ofen in 20–30 Minuten trocknen lassen. Die Schale anschließend leicht salzen und abkühlen lassen.

3 Den Kerbel waschen, trocken schütteln und grob zerpfücken. Die Birnen halbieren, vom Kerngehäuse befreien und würfeln, dann in einer Pfanne in der übrigen heißen Butter kurz andünsten. Honig und übrigen Zitronensaft unterrühren. Etwa die Hälfte davon mit 2 TL Meerrettich zur Suppe geben und diese fein pürieren. Die Suppe mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und auf Suppenschalen verteilen. Mit übrigen Birnenstücken, gebakkenen Birnenschalen, Meerrettich und Kerbel garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Powerstoff

Dieses Gericht steckt dank Apfel, Rosenkohl, Sellerie und frischen Kräutern voller sekundärer Pflanzenstoffe. Diese können Entzündungen lindern und haben eine blutdrucksenkende Wirkung.

GEFÜLLTER KNOLLENSELLERIE



B-Vitamine

Besonders für Vegetarier sind die in den Eiern enthaltenen B-Vitamine gesund. Das Vitamin B₁₂ kommt sonst nur in Fisch und Fleisch vor. Der Körper benötigt es unter anderem für die Bildung von Blutzellen.

PANIERTE SELLERIESCHNITZEL

Panierte Sellerieschnitzel

Cotolette di sedano rapa

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knollensellerie (ca. 1 kg)
- 2-3 EL Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- 2 Eier
- reichlich Butterschmalz zum Ausbacken
- etwas grobes Meersalz
- 1/2 Biozitrone (Saft)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Knollensellerie schälen, waschen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und diese jeweils halbieren. Die Scheiben in einem großen Topf in reichlich kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Sie müssen noch nicht vollständig durchgegart sein. Anschließend in ein Sieb abgießen, abschrecken und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen.

2 Mehl sowie Semmelbrösel jeweils auf einen flachen Teller geben. Die Eier in einem tiefen Teller mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Die blanchierten Selleriescheiben zuerst im Mehl, dann in den Eiern und zuletzt in den Bröseln wenden.

3 Reichlich Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die panierten Selleriescheiben darin portionsweise goldbraun ausbacken. Zwischendurch einmal wenden. Die Sellerieschnitzel aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit etwas Meersalz bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln und servieren. Dazu passt ein Kräuterquark.

TIPP: Für mehr Würze nach Belieben 1 TL fein gehackten Rosmarin oder 1/2 TL Cayennepfeffer zu den Bröseln geben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Eine runzelige Knolle mit vollem Geschmack



FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Knollensellerie
- 2 Stangen Staudensellerie
- 5-6 EL Biozitronensaft
- 2 Äpfel
- 80 g rote Weintrauben
- 100 g saure Sahne
- 2 EL Sahne
- 1 EL scharfer Senf
- 70 g Walnusskerne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Knollensellerie schälen, waschen und grob raspeln. Den Staudensellerie waschen und putzen, etwas Selleriegrün beiseitelegen. Die Stangen quer in feine Scheiben schneiden. Beide Selleriesorten in eine Salatschüssel geben, mit Salz würzen, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und leicht mit den Händen durchkneten.

2 Die Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien, dann in dünne Scheiben schneiden und mit 2 EL Zitro-

nensaft vermischen. Die Trauben waschen und abtropfen lassen, dann von der Rispe zupfen, halbieren, nach Belieben entkernen und mit in die Schüssel geben.

3 Saure Sahne, Sahne und Senf in einer kleinen Schale glatt rühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft abschmecken. Das beiseitegelegte Selleriegrün in schmale Streifen schneiden und wie die Äpfel unter den Selleriemix heben. Das Dressing unter den Sellerie-Apfel-Salat mengen und diesen bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten abgedeckt durchziehen lassen.

4 In der Zwischenzeit die Walnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie beginnen zu duften. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Salat ggf. abschmecken, dann auf Teller verteilen und mit den gerösteten Walnüssen bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. 30 Minuten Ruhezeit

Das 2-Jahresabo

Sichern Sie sich noch heute die *so ist 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

*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



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

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



4X PIZZA ANDERS

Ob als **Kranz, Schnecken, Kugeln oder Sonne**: Dass Pizza so viel mehr sein kann, als ein klassischer Teigfladen, zeigen wir mit abwechslungsreichen Ideen

Luftig & locker

Damit Ihr Hefeteig schön aufgeht, sollte er mindestens 10 Minuten gut mit den Händen oder in der Küchenmaschine durchgeknetet werden. Für die Ruhezeit empfehlen wir, ihn mit einem feuchten Küchenhandtuch abzudecken, damit er nicht austrocknet.



Grüne Füllung

Wer mag, kann die Pizzasonne mit einer Spinat-Ricotta-Mischung füllen: 200 g Blattspinat blanchieren, gut abtropfen lassen, hacken, mit 1 gehackten Knoblauchzehe, 150 g Ricotta, 50 g frisch geriebenem Parmesan sowie Salz und Pfeffer verrühren.



PIZZASONNE

Rezept auf Seite 88

Gefüllter Pizzakranz

Tortano

FÜR 6-8 PERSONEN

- 400 g Mehl (Type 550) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
1 Prise Zucker
15 g frische Hefe
4 EL natives Olivenöl extra
1 rote Paprikaschote
300 g Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
125 g Mozzarella
150 g Edamer oder Emmentaler
2 TL getrocknete italienische Kräuter (alternativ 1 EL frisch gehackte Kräuter, z.B. Oregano, Rosmarin)
200 g Kochschinken in dünnen Scheiben
1-2 EL Butter
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl und Zucker in einer Schüssel mischen. Hefe in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Den Mix sowie 125 ml lauwarmes Wasser zum Mehl in die Schüssel geben. 1 1/2 TL Salz und 2 EL Öl dazugeben und alles in 10–15 Minuten zu einem glatten Teig verketten. Ggf. etwas mehr Wasser ergänzen, sollte der Teig zu trocken sein. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt ca. 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen, bis sich sein Volumen in etwa verdoppelt hat.

2 Die Paprikaschote waschen, putzen und klein würfeln. Die Zucchini ebenfalls waschen und der Länge nach halbieren, dann in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mozzarella gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Edamer reiben. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Paprika darin ca. 4 Minuten andünsten. Zucchini und Knoblauch ca. 3 Minuten mitdünsten. Alles mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd nehmen und die Mischung etwas abkühlen lassen.

3 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig aus der Schüssel nehmen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen Rechteck (ca. 60 x 30 cm) ausrollen. Mit Schinken belegen, dabei an den Längsseiten einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Das abgekühlte Gemüse auf dem Schinken verteilen, anschließend den Käse darüberstreuen. Die unbelegten Teigränder mit etwas Wasser bestreichen. Teig von einer Längsseite aus einrollen und am Ende fest zusammendrücken. Die Rolle mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und zu einem runden Kranz formen. Butter zerlassen, den Pizzakranz damit bestreichen und mit etwas Mehl bestäuben. Das Blech in den vorgeheizten Ofen schieben und den Kranz in 30–35 Minuten goldbraun backen.

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



EINE RUNDE SACHE

Handlich

Die herzhaften Hefeschnecken machen sich gut als Fingerfood auf einem bunten Büfett. Bereiten Sie gleich die doppelte Menge des Teigs zu und füllen Sie die Schnecken auf unterschiedliche Art, so ist garantiert für jeden Guest das Richtige dabei.



Pizzaschnecken

Chiocciole di pizza

FÜR 15–20 STÜCK

**200 g Mehl (Tipo 00 oder Type 405) zzgl.
etwas mehr zum Verarbeiten**

1 Prise Zucker
9 g frische Hefe
3/4 TL Salz
1 EL natives Olivenöl extra
70 g Champignons (alternativ aus dem Glas)
2–3 EL Tomatensoße (siehe Tipp)
40–50 g geriebener Mozzarella
80 g Schinken in dünnen Scheiben
1 EL Butter, nach Belieben

1 Mehl und Zucker in eine Schüssel geben und mischen. Hefe in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Diesen Mix und 60 ml lauwarmes Wasser zum Mehl in die Schüssel geben. Salz sowie Öl dazugeben und alles 10–15 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Wasser einarbeiten, sollte der Teig zu trocken sein. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt ca. 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen, bis sich sein Volumen in etwa verdoppelt hat.

2 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in der Größe eines Backblechs

dünn ausrollen. Mit Tomatensoße bestreichen, dabei an einer langen Seite einen Rand von ca. 1 cm frei lassen. Pilze, geriebene Mozzarella und Schinken auf die Tomatensoße legen.

3 Damit das Einrollen leichter gelingt, den Teig quer mittig durchschneiden. Die Teighälften nun jeweils von der Seite mit Belag eng einrollen, den Rand (ohne Belag) gut festdrücken. Die Rollen in 1–2 cm breite Scheiben schneiden, diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

4 Nach Belieben die Butter zerlassen und die Teigschnecken damit bestreichen. Die Schnecken im vorgeheizten Ofen in 12–15 Minuten goldbraun backen. Anschließend herausnehmen und nach Belieben lauwarm oder ausgekühlt servieren.

TIPP: Mit warmer Tomatensoße zum Dippen servieren. Für selbst gemachte Tomatensoße 1/2 Zwiebel und 1 Knoblauchzehne schälen und fein würfeln. 1 EL natives Olivenöl extra in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. 400 g geschälte oder stückige Tomaten (Dose), 2 TL getrockneten Oregano und 1/2 TL getrocknete italienische Kräuter zugeben, alles 5–7 Minuten köcheln lassen und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit dem Stabmixer fein pürieren.

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

Kleine Pizzakugeln

Palline di pizza

FÜR 10 STÜCK

200 g Mehl (Tipo 00 oder Type 405) zzgl.
etwas mehr zum Verarbeiten

1 Prise Zucker

9 g frische Hefe

3/4 TL Salz

1 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr
zum Fetteln

10 Basilikumblättchen

10 Mini-Mozzarellakugeln

ca. 50 ml Tomatensoße (siehe Tipp Seite 87)

1 EL Butter

1 Mehl und Zucker in einer Schüssel vermischen. Die Hefe in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Diesen Mix sowie 60 ml lauwarmes Wasser zum Mehl geben. Salz und Öl ergänzen, alles 10–15 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Wasser einarbeiten, sollte der Teig zu trocken sein. Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt ca. 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen, bis sich sein Volumen in etwa verdoppelt hat.

2 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 10 Mulden eines Muffinblechs mit etwas Öl fetten und mit etwas Mehl ausstäuben. Basilikumblättchen waschen und trocken tupfen. Mozzarella gut abtropfen lassen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen. Diese in 10 gleich große Portionen teilen, diese jeweils zu Kugeln formen. Die Kugeln jeweils kreisrund ausrollen (nicht zu dünn, damit der Teig später nicht reißt). Mittig je 1 gehäuften TL Tomatensoße auf den Teig geben, dann je 1 Mini-Mozzarellakugel und 1 Blatt Basilikum darauflegen. Die Teigaußenseiten über die Füllung klappen, mit den Fingern festdrücken und die Kugeln so verschließen.

3 Die gefüllten Teiglinge mit der Nahtseite nach unten in die Mulden des Muffinblechs legen. Alternativ die gefüllten Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Butter in einem Topf schmelzen und die Teiglinge damit bestreichen. Die Pizzakugeln im vorgeheizten Ofen in 15–18 Minuten goldbraun backen. Anschließend herausnehmen und servieren.

TIPP: Die Teigkugeln vor dem Backen nach Belieben mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen. Mit warmer Tomatensoße zum Dippen servieren. Statt Tomatensoße können Sie auch stückige Tomaten (Dose) nehmen und mit etwas getrocknetem Oregano mischen. Die Pizzakugeln lassen sich nach Belieben füllen, z. B. mit Schinken, Salami, Paprika – alles klein gewürfelt – und geriebenem Mozzarella. Ebenfalls sehr lecker: Thunfischfüllung aus gut abgetropftem Thunfisch (Dose), Zwiebelwürfeln, gehacktem Thymian und geriebenem Mozzarella oder eine Mischung aus gewürfeltem Mortadella, gehackten Pistazien und Burrata.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten zzgl. 60 Minuten
Ruhezeit



KLEINE
PIZZAKUGELN

Pizzasonne

Sole di pizza



FÜR 4 PERSONEN

500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten

9 EL natives Olivenöl extra

1 rote Paprikaschote

1 Zwiebel

80 g Salami in dünnen Scheiben

120 g Kochschinken in dünnen Scheiben

100 g geriebener Käse (z. B. Mozzarella oder Emmentaler)

100 g Tomatenmark

2 TL Pizzagewürz, getrocknete italienische Kräuter oder getrockneter Oregano

1 Ei

je etwas Schwarzkümmelsaat, Sesamsaat und grobes Meersalz zum Bestreuen, nach Belieben

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, 2 TL Salz, 200 ml lauwarmes Wasser und Öl in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Wasser oder Mehl einarbeiten. Die Paprikaschote waschen, entkernen und sehr klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Salami und Schinken klein schneiden. Käse, Tomatenmark, Pizzagewürz, Paprika, Zwiebel, Salami und Schinken in einer Schüssel gut vermischen. Den Mix mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2 Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 2 gleich große Portionen teilen und jeweils zu Kugeln formen. Für den Boden 1 Kugel auf einem Bogen Backpapier kreisförmig ausrollen (Ø ca. 30 cm) und mitsamt Backpapier auf ein Backblech ziehen. Einen Teil der Füllung in die Mitte des Kreises geben. Eine kleine Schüssel bereitstellen, die größtmäßig über die Füllung passt. Dann mit etwas Abstand zur Mitte die restliche Füllung kreisförmig auftragen. Zum äußeren Rand einige Zentimeter Platz lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Die zweite Teigmutter auf einem Bogen Backpapier ebenfalls rund (Ø ca. 35 cm) ausrollen, dann die Teigplatte vorsichtig auf die Füllung des ersten Teigkreises legen. Über die Füllung in der Mitte des Teigkreises die Schüssel stülpen und den Teig rund um die Schüssel mit den Fingern vorsichtig festdrücken. Mit der Gabel rund um die Schüssel Löcher in den Teig stechen, damit die Luft entweichen kann. Dann die Schüssel entfernen.

4 Die äußeren Ränder mit einer Gabel zusammendrücken, überschüssigen Teig mit einem Messer oder Pizzaschneider entfernen. Den Teig inklusive der äußeren Füllung mit einem scharfen Messer in 2–3 cm breite Streifen ein-, aber nicht durchschneiden, von der Schüssel beginnend bis zur Außenkante. Die Teigstreifen um ca. 90 ° drehen, sodass die Füllung nach oben zeigt. Die Teigoberfläche mit verquirltem Ei bestreichen. Den Mittelteil der Sonne mit Schwarzkümmel, Sesam und grobem Salz bestreuen. Pizzasonne im vorheizten Ofen in 45–50 Minuten goldbraun backen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden**

REDAKTIONSTIPP

Wenn Sie von der Hefeteigvielfalt nicht genug bekommen können, legen wir Ihnen Veronika Pichls Buch „Crazy Pizza“ ans Herz. Neben praktischen Grundrezepten für Teige, Soßen und mehr können Sie sich auf ausgefallene Kreationen für die nächste Partyeinladung, den Geburtstagsbrunch oder den gemütlichen Familienabend freuen. **riva**
Verlag, 18 Euro



mein WEIN ITALIEN *neu entdecken*

**BESUCHEN SIE
DIE ROADSHOW:**

MO., 6.11.2023 IN HAMBURG

DI., 7.11.2023 IN BERLIN

MI., 8.11.2023 IN MÜNCHEN



Ob autochthon oder terroirgeprägt, vom alpinen Norden bis in den mediterranen Süden, die Auswahl einzigartiger Weine aus Italien ist groß: Es gibt kleinere Weingüter, die in der Produktion mutig neue Wege gehen und teilweise bislang noch als Geheimtipp gehandelt werden. Gleichzeitig können aber auch große Namen und bekannte Klassiker – wieder einmal eingeschenkt – auf ganzer Linie überraschen.

Fans von italienischem Wein haben im Rahmen der von der Italian Trade Agency organisierten Roadshow die Möglichkeit, diese Vielfalt ganz einfach an einem Tag zu entdecken. Rund 50 Weingüter aus ganz Italien präsentieren sich und ihre Weine in diesem Herbst in Hamburg, Berlin und München unter dem Motto „mein Wein Italien neu entdecken“. Hier können die Besucher z. B. ein Seminar zum Thema „Wein und Kunst“ erleben, die Weingüter näher kennenlernen und darüber hinaus die einzigartige Möglichkeit wahrnehmen, mit den Vertretern der Weingüter ins Gespräch zu kommen.

JETZT TICKETS SICHERN UNTER
WWW.MEINWEINITALIEN.DE



madeinitaly.gov.it



Ministry of Foreign Affairs
and International Cooperation



ITA[®]
ITALIAN TRADE AGENCY



THE EXTRAORDINARY
ITALIAN TASTE

Schöne Unbekannte **MOLISE**

Vielfach unterschätzt, bildet diese abwechslungsreiche Region das Tor zu Italiens Süden. Zwischen Bergen und Meer versprühen **Tradition und Authentizität besonderen Charme**. Freuen Sie sich auf historische Ortschaften und unberührte Natur!



TRADITIONELL Im Örtchen Colli a Volturro herrscht eine typische italienische Dorf-atmosphäre. Natur und Kultur bilden ein harmonisches Duo



BERGE & MEER

Die Landschaft von Molise ist zweigeteilt. Charakteristisch für **Alto Molise** sind die hohen Bergzüge des Apennin mit ihrer fast unberührten Natur und malerischen Bergdörfern. Die sanfte Hügellandschaft von **Basso Molise** erstreckt sich bis zur Adriaküste im Nordosten der Region. Die 35 Kilometer lange **Sandküste** gibt den Blick auf die apulischen Tremiti-Inseln frei.

IL SAPORE

Charakteristisch für Molise ist eine **einfache Küche**, die mit frischen und regionalen Zutaten zubereitet wird. Die Lage an der Adriaküste verleiht vielen Gerichten eine **mediterrane Note**. Neben Olivenöl kommen auch Basilikum, Tomaten und Oregano zum Einsatz. Das Urgetreide **Farro** wird in der Region angebaut und in unterschiedlichen Variationen serviert.



FARROSALAT

mit Feta, Paprika und Oliven

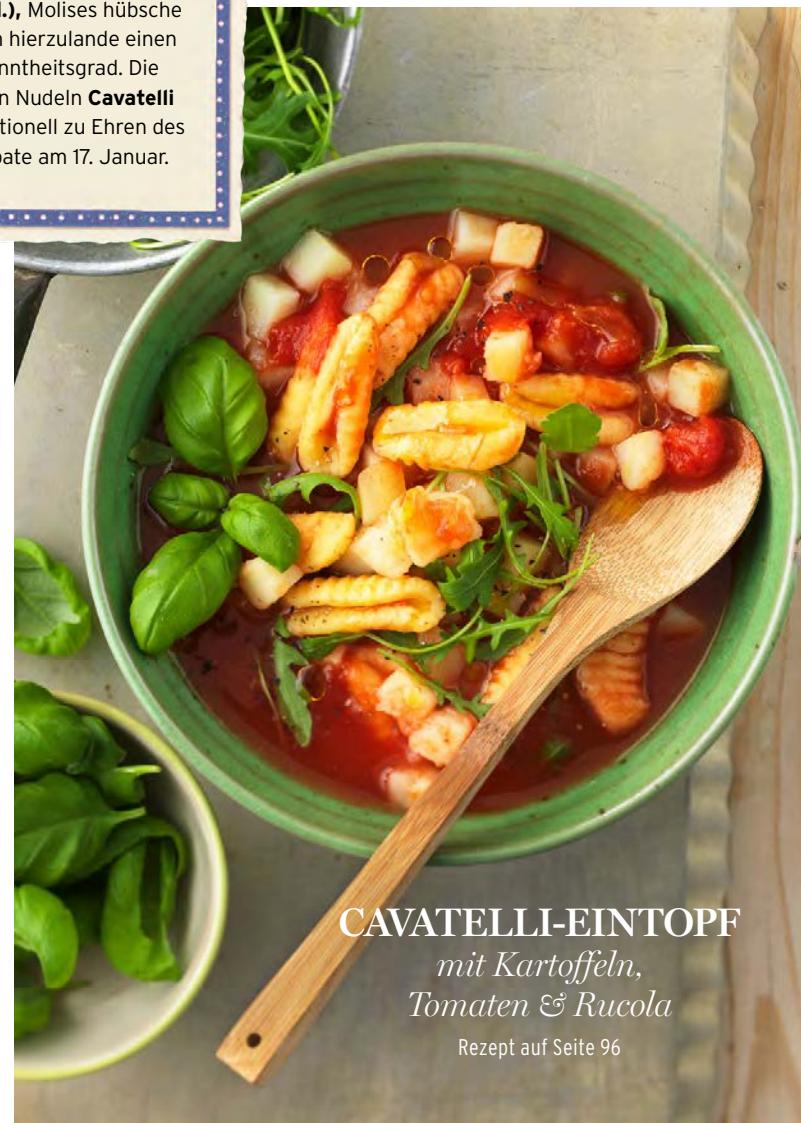
Rezept auf Seite 95





GENUSSKULTUR

Die Wanderung zum Schloss und den **Wasserfällen** (o.) von Carpinone ist ein idyllischer Ausflug. Dem Schriftsteller Jan Weiler sei Dank, erhielt **Campobasso** (u.l.), Molises hübsche Hauptstadt, auch hierzulande einen gewissen Bekanntheitsgrad. Die muschelförmigen Nudeln **Cavatelli** (u.r.) gibt es traditionell zu Ehren des Sant'Antonio Abate am 17. Januar.



CAVATELLI-EINTOPF
*mit Kartoffeln,
Tomaten & Rucola*

Rezept auf Seite 96



AUBERGINEN-
CACIOCavallo-TALER



SEHENSWERT

Die an der Adriaküste gelegene Stadt **Termoli** (o.) wird von einer historischen Stadtmauer umgeben. Der beutelförmige Käse **Caciocavallo Molisano** ist ideal zum Überbacken und Füllen (u.l.) geeignet. In Erinnerung an seine bedeutende Arbeit zur griechischen Literatur wurde dem Philologen **Gennaro Perrotta** (u.r.) in Termoli ein Denkmal gesetzt.



BODENSTÄNDIG & GUT

Auberginen-Caciocavallo-Taler *Cotolette di melanzane e caciocavallo*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Auberginen**
- 1 Zwiebel**
- 3 Knoblauchzehen**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 1 EL Tomatenmark**
- 400 g stückige Tomaten (Dose)**
- 80 g Caciocavallo silano (alternativ Provolone bzw. Provolone)**
- 60 g Semmelbrösel**
- 2 Eier**
- 1 Msp. Chilipulver**
- 50 g Mehl**
- 3 Stiele Basilikum**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Auberginen waschen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, salzen und 20 Minuten Wasser ziehen lassen.

2 Inzwischen für den Sugo die Zwiebel und den Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin

andünsten. Das Tomatenmark kurz mitrösten. Alles mit den Dosentomaten ablösen, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sugo in einer Auflaufform oder auf einem tiefen Backblech (ca. 30 x 20 cm) verteilen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Käse reiben und mit den Semmelbröseln mischen. Eier verquirlen und mit Salz und Chilipulver würzen. Die Auberginen trocken tupfen. Zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zuletzt im Käse-Brösel-Mix panieren. Auberginentaler auf den Sugo setzen und im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen.

4 Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Das Backblech bzw. die Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Die Auberginen-Caciocavallo-Taler mit dem Sugo auf Teller verteilen. Das Gericht mit Basilikum garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



Naturschönheit

Der Nationalpark Abruzzen, Latiun und Molise (o.) erstreckt sich auf einer Fläche von rund 51.000 Hektar im Grenzgebiet der drei Regionen, wobei der größte Teil in den Abruzzen liegt. Der Nationalpark ist für den Schutz bedrohter Tierarten bedeutend. Hier leben unter anderem Braubären, Wölfe, Otter, Wildkatzen und Rothirsche sowie Steinadler, Mäusebussarde, Uhus und Waldkauze. Besucher- und Naturfreund:innen können den Nationalpark beim Wandern, auf Fahrrad- oder Pferdetouren oder per Kanu erkunden. In den Wintermonaten ist hier auch Skifahren möglich.



FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Farro**
- 2 rote Paprikaschoten**
- 120 g Kalamataoliven**
- 4 Stiele Oregano**
- 250 g Feta**
- 6 EL natives Olivenöl extra**

- 4 EL heller Balsamicoessig**
- 1 Prise Zucker**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Farro in kochendem Salzwasser in ca. 30 Minuten mit leichtem Biss garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 In der Zwischenzeit den Backofen-grill einschalten. Die Paprikaschoten waschen und in einer Auflaufform in den heißen Ofen schieben. Haut der Paprikaschoten rundherum schwarz werden lassen, Paprikaschoten mehrmals wenden.

Paprika herausnehmen und abgedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen, dann Haut und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

3 Die Oliven abgießen und abtropfen lassen. Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Oregano, Oliven, Farro und Paprika in einer Schüssel vermischen. Feta würfeln und dazugeben. Öl, Essig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verquirlen und mit dem Salat vermengen. Nach Belieben durchziehen lassen oder sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

HANDGEMACHT & FEIN

Teigtaschen mit Mandel-Kakao-Füllung

Bocconotti alle mandorle e cacao

FÜR CA. 24 STÜCK

250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
160 g Zucker
120 g kalte Butter in Stückchen
1 TL abgeriebene Biozitronenschale
1 Ei zzgl. 1 Eigelb
100 g gehackte Mandeln
50 g Kakaopulver
2 EL brauner Rum
120 ml Milch
1 Msp. Zimtpulver
1 TL abgeriebene Bioorangenschale
40 g Semmelbrösel
4 EL Nuss-Nugat-Creme
etwas Weichweizengrieß zum Verarbeiten, bei Bedarf

etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Für den Teig Mehl und 100 g Zucker mischen. Die kalte Butter dazugeben. Alles zwischen den Händen krümelig zerreiben, dann Zitronenschale, Ei und Eigelb dazugeben und alles gut verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen für die Füllung die Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Kakao, restlichen Zucker, Rum und Milch verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zimt, Orangenschale, Semmelbrösel, geröstete Mandeln und Nuss-Nugat-Creme dazugeben. Alles gut vermengen. Die entstandene Masse sollte pastös sein. Ist sie zu weich, etwas

Weichweizengrieß dazugeben und die Masse abgedeckt kurz quellen lassen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dick ausrollen und Kreise (Ø ca. 4 cm) ausstechen. Die Hälfte davon mit je 1 TL Füllung belegen, je 1 Teigling darauflegen und die Ränder gut zusammendrücken. Auf diese Weise den übrigen Teig und die restliche Füllung verarbeiten. Die Teiglinge auf das vorbereitete Blech setzen und in ca. 20 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Cavatelli-Eintopf mit Kartoffeln, Tomaten & Rucola

Cavatelli molisani con patate, pomodori e rucola



FÜR 4 PERSONEN

200 g Hartweizenmehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
500 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL natives Olivenöl extra
1 EL Tomatenmark
50 ml trockener Weißwein
1/2 TL Zucker
800 g passierte Tomaten (Dose)
1/2 TL Chiliflocken
80 g Rucola
3 Stiele Basilikum

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl und 100 ml kaltes Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig ist anfangs bröckelig, das gibt sich aber nach einer Weile. Ggf. etwas mehr Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 60 Minuten kalt stellen.

2 Kartoffeln schälen, waschen, klein würfeln und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf in heißem Olivenöl glasig dünsten. Das Tomatenmark kurz mitrösten, dann alles mit dem Weißwein ablöschen und den Zucker dazugeben. Passierte Tomaten angießen und alles ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Eintopf mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

3 Vom gekühltem Pastateig ein Stück (etwa die Größe eines Hühnereis) abnehmen und zu einer Rolle (Ø 6–8 mm) formen. Danach in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Diese mithilfe des Zeige- und Mittelfingers mit etwas Druck über die Arbeitsfläche nach unten zu sich heranziehen, sodass sich der Teig leicht um die Fingerspitzen wölbt. Mit dem übrigen Teig ebenso verfahren. Die Cavatelli auf einem bemehlten Brett ca. 30 Minuten ruhen lassen. Dann in kochendem Salzwasser in ca. 3 Minuten al dente garen. Rucola und Basilikum waschen und trocken schütteln, die Basilikumblättchen abzupfen. Cavatelli und Kartoffelwürfel zum Eintopf geben. Diesen einmal kurz aufkochen, dann abschmecken und auf Suppenschalen verteilen. Mit Rucola und Basilikum garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 90 Minuten Kühl- bzw. Ruhezeit



LA DOLCE VITA

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

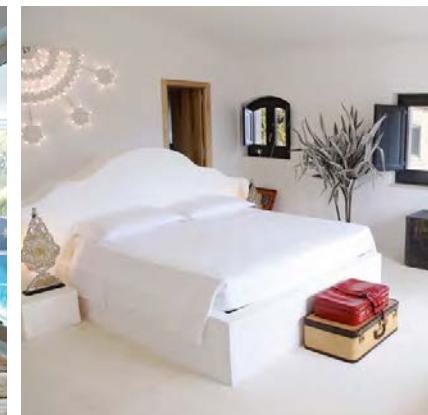


CULTURA

Von Chrom und Pferdestärken

Zum 40. Jubiläum zieht die berühmte Oldtimermesse „Auto e Moto d'Epoca“ von Padua nach Bologna. Freunde von blitzendem Chrom und historischen Fahrzeugen können sich freuen, denn die Ausstellungsfläche wird sich hier verdoppeln. Vom 26. bis 29. Oktober 2023 wird die Messe auf über 253.000 Quadratmetern Fläche zur größten Oldtimerveranstaltung Europas. Hier können Interessierte gemeinsam fachsimpeln, auf Ersatzteilsuche gehen und sich an der Pracht zahlreicher historischer Automobile und Motorräder erfreuen. Wer kann, reist stilecht im eigenen Oldie an. Mehr Infos unter www.autoemotodepoca.com

Italiano - Deutsch	
<i>il gusto</i>	<i>der Geschmack</i>
<i>leggere</i>	<i>lesen</i>
<i>la vacanza</i>	<i>der Urlaub</i>
<i>il forno</i>	<i>der Backofen</i>
<i>i legumi</i>	<i>die Hülsenfrüchte</i>
<i>l'albero di mele</i>	<i>der Apfelbaum</i>
<i>la raccolta di pere</i>	<i>die Birnenernte</i>
<i>la stagione dei funghi</i>	<i>die Pilzsaison</i>
<i>fare le conserve</i>	<i>einmachen</i>
<i>la confettura</i>	<i>die Konfitüre</i>
<i>la passeggiata</i>	<i>der Spaziergang</i>
<i>accogliente</i>	<i>gemütlich</i>



Bauernhof der Extraklasse in Apulien

Die „Masseria Prosperi“ bietet ungezwungenen Luxusurlaub nach dem Motto „Barfuß statt im Cocktaillkleid“. Die Gastgeber Mercedes und Antonio Prosperi nennen ihr liebevoll gestaltetes Urlaubsdomizil einen „Luxus Boutique Bauernhof“. Bis zu 18 Gäste können in den freundlichen Räumen wohnen. Am Abend gibt es regionale Köstlichkeiten, die der Gastgeber aus frischen Zutaten aus dem Garten oder dem nahen Meer zubereitet. Dank Mercedes' Tierliebe dürfen neben Pferden auch ein Esel, Ziegen, Katzen, Hunde, Perlhühner und viele mehr den wunderschönen Hof ihr Zuhause nennen. Wer mag, geht nach dem Aufstehen erst einmal die Tiere begrüßen, ehe der Tag mit einem ausgedehnten Frühstück startet. Für weitere Erholung sorgt neben dem Außenschwimmbecken auch noch ein Spa mit Indoorpool. Wer gern Sand zwischen den Zehen spüren möchte und ein Bad in den Wellen bevorzugt, springt am nahe gelegenen Strand von Frassanito in die Fluten. Weitere Infos und Buchung unter www.masseriaprosperi.it

♥ GUSTO

Feines aus Früchten

Die Aufstriche der Marke delica bringen neuen Schwung aufs Frühstücksbrötchen. In den Sorten „Erdbeer Panna Cotta“ (ca. 7 Euro je 210-g-Glas) und „Pflaume Cappuccino“, ca. 9 Euro je 210-g-Glas, erhältlich über www.laux-deli.de



Lust auf Pizza!

Mit diesen Zutaten und Accessoires steht dem Pizzagenuss nichts mehr im Wege:

- 1 **GESUND** Die Gemüse-Pizzaböden von Magioni (www.magioni.de) gibt es auf Basis von Blumenkohl bzw. Zucchini für ca. 4 Euro bei Edeka
- 2 **SCHNITTIG** Pizzaschneider „Roma“ mit einfahrbarer Klinge, ca. 15 Euro, www.gefu.com
- 3 **ANPACKEN** Pizzaschaufel von Weltevree®, 96 cm Länge, 39 Euro, über www.loberon.de
- 4 **PIKANT** Pizzagewürz, ca. 5 Euro je 45-g-Dose, www.justspices.de
- 5 **JETZT WIRD'S HEISS** Multibrennstoff-Outdoor-Pizzaofen „Karu 16“ von Ooni, ca. 800 Euro, www.onni.com



Exklusiver Genuss aus den besten Anbaugebieten der Welt

Über die Hälfte der Deutschen trinkt ihren Kaffee laut Tchibo Kaffeereport zum Genuss. Wie passend, dass die limitierten Spezialitätenkaffees von Tchibo mit ihrer Genussvielfalt und ihrem exklusiven Geschmack überzeugen. Die neue Rarität „El Tempisque“ stammt aus Guatemala, ist perfekt für die Siebstempelkanne und verwöhnt mit Noten von Kakao und Karamell. Die Geschmacksrichtung findet sich auch im Aroma-Rad auf der Packung wieder. „El Tempisque“ gibt's für ca. 7 Euro (à 250 g) überall bei Tchibo. www.tchibo.de/raritaeten



 **GUSTO**

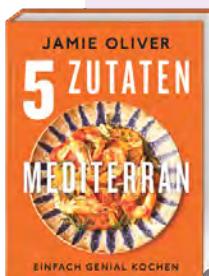


Große Italien-Wein-Wochen

Alle Fans von italienischem Wein, aufgepasst! Vom 14. Oktober bis 8. November 2023 sollten Sie beim Weinkauf die Augen offen halten. Im Zuge einer deutschlandweiten Aktion im Weinfachhandel gemeinsam mit der Italian Trade Agency können Sie die Weinvielfalt Italiens entdecken, den einen oder anderen guten Tropfen wieder einmal probieren und Weine aus unterschiedlichen Anbaugebieten zu besonders attraktiven Preisen kaufen. Weitere Informationen finden Sie unter www.meinweinalien.de



 **LEGGERE**



Mittelmeerküche, kreativ & easy

In seinem brandneuen Kochbuch „5 Zutaten mediterran. Einfach genial kochen“ vereint der beliebte TV-koch Jamie Oliver 125 leicht nachkochbare Rezepte. Sie gelingen mit maximal fünf Zutaten und bringen sonniges Mittelmeerflair in die Küche. Ob pikantes Ratatouille-Risotto oder zart-rauchige Auberginen, hier findet man jede Menge Ideen für eine abwechslungsreiche Alltagsküche. **DK Verlag, 29,95 Euro**

Spannende Familiengeschichte

„Terra di Sicilia“ ist der neue Roman von Mario Giordano: Steinige Erde, Orangenhaine und der Duft der Mandarinenblüte – das ist Barnaba Carbonaros sizilianische Heimat, wo er in einer archaischen Welt aufwächst. Er hat den Traum, ein vermögender Mann zu werden. Mit Gewitztheit und Mut gelingt ihm der Aufstieg zum Zitrushändler auf dem Münchner Großmarkt. Doch er ist auch ein Mann, der das Schicksal herausfordert. **Goldmann Verlag, 12 Euro**



Praktisches und zugleich nachhaltiges Kochgeschirr

Schon in der Vergangenheit hat sich Berndes mit der Serie „b.green – Alu Recycled“, die zu 100 Prozent aus recycelten Dosen gefertigt wird, einen Namen als Vorreiter im Bereich nachhaltigen Kochgeschirrs gemacht. Pfannen und den passenden, einfach abnehmbaren Universalstiel kann man nun separat kaufen, Töpfe und passende Deckel ebenfalls. Die Pfannen der Serie „b.perfect“ sind mit einer neuartigen Antihaftbeschichtung versehen und ab ca. 70 Euro erhältlich, der Stiel für ca. 18 Euro.

Mehr unter www.berndes.com

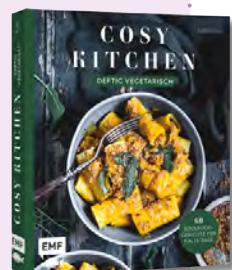


Reiseideen für Italien

In „Italien zu jeder Jahreszeit“ stellt Thomas Migge die schönsten Ziele im Lieblingsreiseland Italien vor. Mit vielen Geheimtipps zu Natur, Kulinarik und Kultur sowie zahlreichen inspirierenden Fotos wird die Lust auf den nächsten Urlaub in Italien geweckt. **Bruckmann Verlag, 29,99 Euro**

Vegetarisches Soulfood

Das Kochbuch „Cosy Kitchen – Deftig vegetarisch“ von Autorin Agnes Prus lädt dazu ein, es sich zu Hause gemütlich zu machen und den Kochlöffel zu schwingen. Als Basis für die rund 60 Wohlfühlgerichte dienen saisonales Obst und Gemüse. Mit einer großen Portion Liebe ergänzt, entstehen süße und deftige Speisen, die glücklich machen. **EMF Verlag, 28 Euro**



KENNENLERN-ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und neue Bücherwelten.
Jetzt mit 24 Seiten Krimi-Spezial!



JETZT BESTELLEN:
buecher-magazin.de/kennenlernabo-italien
oder QR-Code scannen



*Nach Ende der Laufzeit von zwei Monaten geht der Bezug in ein Jahresabo von derzeit 28,90 € über.

Einmachen leicht gemacht

BUNTER MIX

Perfekte Vorratshaltung: **Erntefrisches Obst und Gemüse** lassen sich ohne großen Aufwand hervorragend selbst einmachen. **Konservieren Sie mit uns den guten Geschmack!**



Eingemachter Blumenkohl

Cavolfiore in salamoia

FÜR 1 GLAS (À CA. 1,75 L)

- 1 kg Blumenkohl mit Blättern
- 1 mittelgroße Rote-Bete-Knolle (alternativ 100 ml ungesüßter Rote-Bete-Saft)
- ca. 2 cm Ingwer
- 1-2 Kräuterstiele (z.B. Oregano, wilder Portulak, Basilikum, Liebstöckel)
- 30 g Salz
- 1 EL Gewürze nach Belieben (z.B. Senfsaat, Koriander-saat, Pfefferkörner)

1 Den Blumenkohl samt Blättern gut waschen. Die Blätter abtrennen und in grobe Stücke schneiden. Den Blumenkohl halbieren und in mundgerechte Stücke teilen. Die Rote-Bete-Knolle schälen, waschen und in dünne Scheiben oder in kleine Stücke schneiden, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Ingwer und Kräuter waschen.

2 Salz in 1 Tasse Wasser im sterilen Glas auflösen. Gewürze und Blumenkohlblätter einfüllen, dann Ingwer, Kräuter, Blumenkohl und Rote Bete bis 2 cm unter den Rand ins Glas schichten. Alternativ den Rote-Bete-Saft dazugießen. Mit kaltem Wasser auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist, den kleinen Deckel einlegen und das Glas mit Gummi und Klammern verschließen. Den eingemachten Blumenkohl 5-7 Tage bei 19-21 °C gären lassen. Anschließend 2-3 Wochen bei 15-18 °C reifen lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. 3-4 Wochen Ruhezeit

Gute Gläser

Ob Weckglas, Sturzglas oder Konservenglas, eine große Auswahl an unterschiedlichen Gläsern für Ihre selbst eingemachten Schätze finden Sie unter www.flaschenbauer.de.

Passende Deckel, Klammern und Gummidichtungen gibt es dort ebenfalls.



Saure Pilze

Funghi all'agro

FÜR 1 GLAS (À CA. 580 ML)

ca. 200 g Kulturpilze (Champignons, Kräuterseitlinge, Shiitakepilze, Austernpilze, Steinpilze, Pfifferlinge)

1 kleine Zwiebel

10 g Salz

2-3 EL Starterkultur (Brottrunk oder Restlake)

1 Prise Zucker

1 Stiel Thymian

1 Lorbeerblatt

1 Pilze putzen, ggf. kalt waschen und in wenig Wasser oder über heißem Dampf 5-8 Minuten bei kleiner Hitze garen. An-

schließend abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Salz, Starterkultur sowie Zucker in das sterile Glas geben und in 1/2 Tasse Wasser unter Rühren auflösen.

2 Die abgekühlten Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln und mit Zwiebel, Thymian und Lorbeer ins Glas geben, dabei alles unter der Lake halten. Lake mit kaltem Wasser bis 1,5 cm unter den Rand auffüllen, einen kleinen Gewicht, beispielsweise einen Glasdeckel, einlegen und das Glas verschließen.

3 Die Pilze 5-7 Tage bei 19-21 °C gären, dann 2-3 Wochen bei 15-18 °C reifen

lassen. Die Pilze können, auch als Ergänzung zu frischen Pilzen, in allen Pilzgerichten verwendet werden. In Öl oder Butter gebraten, schmecken sie zu Salat oder Pasta. Die Lake ist eine würzige Zutat für Suppen, Soßen und Risotto.

TIPP: Die Zwiebel dient als Würze, aber auch als Lieferant für frische Milchsäurebakterien und ist zugleich deren Futter (Kohlenhydrate). Pilze haben kaum verwertbare Kohlenhydrate, und die Bakterien werden durch das Kochen vernichtet. 1 geraspelte Karotte hat denselben Effekt.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
zzgl. ca. 3-4 Wochen Ruhezeit

Saure Salzäpfel mit Schwips

Mele al sale

FÜR 1 GLAS (À CA. 2,5 L)

- ca. 1 kg kleine Äpfel**
- 2-4 TL Gewürze nach Belieben (z.B. Zimtstange, Sternanis, frischer Ingwer, Orangenstücke)**
- 1 EL Zucker oder flüssiger Honig**
- 50 ml Starterkultur pro Liter Wasser (Brottrunk oder Restlake)**
- 2 % Salz (bezogen auf das Gesamtgewicht des Glasinhalts)**

1 Äpfel gründlich waschen und nach Belieben vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Das sterile Glas auf eine Waage stellen, diese tarieren. Gewürze, Zucker bzw. Honig und Starterkultur einfüllen. Rühren, damit der Zucker bzw. Honig sich auflöst.

2 Äpfel oder Apfelstücke möglichst eng in das Glas schichten. Alles mit

kaltem Wasser bis ca. 2 cm unter den Glasrand auffüllen, dann das Gewicht auf der Waage ablesen und die 2 %-ige Salzmenge berechnen. Etwas vom Wasser aus dem Glas in eine kleine Schüssel umfüllen und die entsprechende Salzmenge einrühren, bis es sich aufgelöst hat. Mischung zurück ins Glas geben, Äpfel mit einem Glasdeckel beschweren und das Glas verschließen. Apfelstücke 3-4 Tage, ganze Äpfel 7-9 Tage bei 19-20 °C gären lassen. Anschließend 1 Woche bei 12-15 °C, alternativ im Kühlschrank, reifen lassen. Für eine längere Aufbewahrung sollten Sie die Äpfel möglichst kühl lagern.

TIPP: Die sauren Salzäpfel schmecken gut in süßen Desserts und eignen sich zum Würzen von pikanten Soßen, als Beilage zu gebratenem Fleisch, Tofu oder Tempeh, zu Gemüse oder auch als Basis für fruchtige Chutneys.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten zzgl. ca. 2 Wochen Ruhezeit

GRUNDREZEPT Gurkenvariationen *Variazioni di cetrioli*

FÜR 7 GLÄSER (À CA. 580 ML)

GRUNDZUTATEN FÜR GEHOBELTE GURKEN IM EIGENEN SAFT

- ca. 400 g Gurken**
- 2-2,5 % Salz (bezogen auf das Gesamtgewicht des Glasinhalts)**
- 2-3 Blätter von Wein, Johannisbeere, Himbeere oder Haselnuss, nach Belieben**

GRUNDZUTATEN FÜR STÜCKIGE GURKEN IN LAKE

- 250-300 g Gurken**
- 2-2,5 % Salz (bezogen auf das Gesamtgewicht des Glasinhalts)**
- 2-3 Blätter von Wein, Johannisbeere, Himbeere oder Haselnuss, nach Belieben**

1 Die Gurken waschen und von Blüten- und Stielansätzen befreien. Landgurken mit dicker Schale schälen und von großen Kernen und wässrigem Fruchtfleisch befreien. Für Gurken im eigenen Saft die Gurken in 2 mm dicke Scheiben hobeln oder schneiden, abwiegen, mit der entsprechenden Menge Salz mischen und 15 Minuten Wasser ziehen lassen. Inzwischen die weiteren Zutaten nach Wahl (siehe rechts) vorbereiten. Alles gut vermischen und in die sterilen Gläser füllen, die Gläser dann verschließen.

2 Für Gurken in Lake Gurken in Sticks oder in dicke Scheiben schneiden, bei Bedarf vorher halbieren. Das leere sterile Glas auf eine Waage stellen, diese tarieren. Gurken und die weiteren Zutaten nach Wahl (siehe rechts) ins Glas schichten. Mit Wasser bis ca. 2 cm unter den Glasrand auffüllen. Salzmenge berechnen, mit etwas Wasser aus dem Glas verrühren und die Mischung zurück ins Glas geben. Gurken im Glas mit einem Glasdeckel beschweren, sodass sie vollständig bedeckt sind, und das Glas verschließen. Die Gurken 4-5 Tage bei 19-20 °C gären lassen, anschließend 1-2 Wochen bei 12-15 °C reifen lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten zzgl. 2-3 Wochen Ruhezeit



REDAKTIONSTIPP

Die bayerische Fermentista Sibylle Hunger verfügt über jahrzehntelange Erfahrung im Konservieren. Mit ihrem Buch „Gemüse und Obst einfach fermentieren“ bietet sie eine praktische Einführung in das handwerkliche Grundwissen des natürlichen Haltbarmachens. Sie präsentiert einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele abwechslungsreiche Fermentationsrezepte. **AT Verlag, 34 Euro**

GURKENVARIATIONEN

Bohnen-Gurken-Mix

100 g grüne Bohnen, 5 Minuten
blanchiert
1 Stiel Bohnenkraut
1 Frühlingszwiebel
1 kleiner Peperoncino

Curry-Gurken

1 TL Currysauce
1/2 TL Schwarzkümmelsaat
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel in Ringen

Pinke Gurken

2-3 dünne Scheiben Rote Bete
etwas gemahlener Pfeffer
1 Knoblauchzehe



Gurken-Rettich-Kimchi

150-200 g Rettich in Stücken
1 Knoblauchzehe
1/2 Peperoncino
1 rote Paprikaschote, fein püriert

Paprika-Gewürz-Gurken

1/4 Paprikaschote, fein gewürfelt
2-3 Stiele Dill
1/2 TL Koriandersaat
1/2 TL Senfsaat

Zucchini-Gurken-Mix

150-200 g junge Zucchini
1 Stiel Thymian
1/2 Zwiebel in Ringen
1 Prise Chiliflocken



Einmachen & einkochen RATGEBER

Mit diesen Tipps und Tricks bringen Sie jetzt **Ernteschätze ins Glas**, um sich später im Jahr daran zu erfreuen



WISSENSWERTES, VORBEREITUNG & LAGERUNG

Für das Einmachen sollten Sie ausschließlich reifes, vollaromatisches Obst verwenden. Waschen Sie die Früchte gründlich und schälen Sie sie bei Bedarf oder nach Belieben. Stiele, Kerngehäuse, Steine und Ähnliches sorgfältig entfernen. Schimmeliges Obst sollten Sie nicht mehr verarbeiten, Druckstellen können Sie großzügig herausschneiden. Weiches Obst nach Belieben, z. B. für Konfitüre, schon vor dem Kochen fein pürieren, härtere Sorten hinterher. Eine noch feinere Konsistenz erzielen Sie mit einer Passiermühle, der sogenannten Flotten Lotte. Alternativ können Sie ein feines Sieb benutzen und die Masse mithilfe eines Schneebesens vorsichtig hindurchstreichen. Lagern Sie Eingemachtes stets dunkel und kühl, etwa in der Speisekammer oder im Keller. Überprüfen Sie in den ersten Tagen regelmäßig, ob die Gläser wirklich fest verschlossen sind. Eingekochtes Obst, Kompost und Konfitüre sind dann bis zu einem Jahr haltbar.



KEIMFREI

Keime und Bakterien lassen das Eingemachte schnell verderben. Wer Twist-off-Gläser oder -Flaschen verwendet, sollte diese vor ihrem Einsatz sterilisieren, insbesondere wenn die Behältnisse bereits zum Einmachen verwendet wurden. Eine Möglichkeit ist, Wasser in einem Topf zu erhitzen und die Gläser 10 Minuten darin auszukochen. Alternativ die Gläser gründlich auswaschen und mit Alkohol ausschwelen.

UNTERSCHIEDLICHE METHODEN

Wie stelle ich Konfitüre her? Wie kuche ich richtig ein? Wir haben Antworten:

- **Konfitüre** Vorbereitetes Obst mit Gelierzucker (Mengenverhältnis siehe Verpackung) in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen, 4 Minuten sprudelnd kochen lassen und in sterile Gläser füllen. Rezeptideen siehe rechts. Unsere Empfehlung für erstklassige Ergebnisse: der Kupfer-Marmeladentopf von de Buyer (siehe oben), erhältlich unter www.debayer.com/de.

- **Eingemachtes Obst** Obst in Stücke schneiden (bei Bedarf vorgaren) und in sterilen Gläsern mit Zuckersirup bedecken. Verschließen und einkochen.

- **Einkochen im Ofen** Eine Fettspfanne wenige Zentimeter hoch mit Wasser befüllen, die Einmachgläser hineinstellen. Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze 30–60 Minuten einkochen.

- **Einkochen auf dem Herd** Küchentuch in einen großen Topf legen, Einmachgläser mit Abstand und stabil daraufsetzen. Wasser einfüllen, bis die Gläser zu zwei Dritteln bedeckt sind. Das Wasser zum Kochen bringen, das Einkochgut 30–60 Minuten einkochen.



DIE TOP-3-FRUCHTKONFITÜREN

Lieblingskonfitüren für das nächste Frühstück oder zum Verfeinern von Süßspeisen oder Soßen

Würzige Pflaumenkonfitüre

Für 4 Gläser (à ca. 350 ml)

1,4 kg Pflaumen putzen, waschen, entsteinen und in Würfel schneiden. Früchte, **3 Sternanis**, **1 Zimtstange**, **5 Gewürznelken**, **5 Kardamomkapseln**, **3 cm Ingwer** in dünnen Scheiben und **500 g Gelierzucker (2:1)** unter Rühren in einem Topf aufkochen, 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Gewürze und Ingwer entfernen, heiße Konfitüre in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen. Diese verschließen, die Konfitüre auskühlen lassen.
Zubereitungszeit 45 Minuten

Birnen-Vanille-Konfitüre

Für 4 Gläser (à ca. 300 ml)

1,4 kg Birnen waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Mit dem **ausgelösten Mark von 1 Vanilleschote** samt Schote sowie **200 ml trockenem Weißwein** und **600 g Gelierzucker (2:1)** unter Rühren aufkochen. 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Vanilleschote entfernen, die Konfitüre fein pürieren, heiß in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen. Diese verschließen und die Konfitüre auskühlen lassen.
Zubereitungszeit 45 Minuten

Aprikosen-Marzipan-Konfitüre

Für 4 Gläser (à ca. 350 ml)

1,4 kg Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und würfeln. Mit **100 g fein gewürfelter Marzipanrohmasse**, abgeriebener Schale sowie Saft von **1 Biozitrone** und **500 g Gelierzucker (2:1)** in einem Topf aufkochen. Alles 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Dann nach Belieben **3-4 EL Amaretto** einröhren. Konfitüre fein pürieren, in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen. Diese verschließen und die Konfitüre auskühlen lassen.
Zubereitungszeit 35 Minuten



Mach Schluss mit
Fructose-Intoleranz!¹

Blähungen, Bauchweh, Reizdarm?

Häufiger als gedacht, steckt eine Fructose-Intoleranz dahinter. Jeder Dritte ist betroffen.²

Da die Beschwerden oft erst Stunden nach dem Genuss von frucht- oder haushaltszuckerhaltigen Lebensmitteln auftreten, werden sie häufig nicht mit der Fructose-Intoleranz in Verbindung gebracht. Mit Fructaid® können Sie wieder alles genießen, was Frucht- und Haushaltszucker enthält, wie z.B. Obst, Gemüse, Säfte, Süßigkeiten und Desserts.

- Patentiertes Medizinprodukt
- Schaltet Fructose einfach aus³
- Ohne Nebenwirkungen



Fructaid®

¹ Zur Verhütung / Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden.

² <https://tip.de/tipkg>

³ Fructaid® wandelt Fructose in Glucose (Traubenzucker) um.

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 Rätselpaß!

Kontorr. für den int. Zahlungsverkehr	berühmte Kinder- puppe	Abk.: ab urbe condita		zuerst	flüssige Speise	engl. Artikel		weit weg	getrock- nete Orchide- enknolle
				Männer- name					
Massen- protest								süße Hefe- kringel	Zeichen- gerät, Schablone
	4			Schwing- körper		3			
Schwert- wal		veralt.: Ei der Laus		Geschöpf		Kfz.-Z.: San Marino	Kosename des Großvaters		6
trop. Gewürz- pflanze							sibir. Sumpf-, Wald- gebiet		taktlos, schamlos
				9	Teil der Treppe		11		
kaum hörbar	abwer- tend: Brief	eine der Großen Sunda- inseln							
	7	Beweg- grund		starke Nähfäden	österr. Fluss in Tirol				
hohe Spielkarte		Männer- bekleid- ung		8			veralt.: darüber		langes Boots- ruder
				Vorname d. Rad- sportlers Zabel	Hyperakti- vität bei Kindern (Abk.)				
Maß der Lautstärke		geistl. Volkslied im MA.				Hirt auf der Alm		Biersorte	
	10					grob, un- gehobelt			2
Tabak- ware		zweck- dienlich, vernünftig							
Urein- wohner Spaniens				1		Abk.: Bataillon	5		

Lösungswort

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

Foto: AdobeStock/Dekkstock (1) | Illustration: raymondwarenyi/Shutterstock.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 Wölfel, Janika Ewers, Nicole Neumann (Cvd),
Vivien Koitka, Brunete Thielke, Nicole Benke, Charlotte Heyn,
Svenja Rudolf, Vera Schubert, Gerald Zwicker, Tessa Prignitz

Rezeptservice (rezeptservice@falkemedia.de)

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

Fotografinnen
Ira Leoni, Frauke Antholz, Anna Gieseiler, Kathrin Knoll,
Tina Bumann

Grafik und Bildbearbeitung
Anne Wasserstrahl, Mareike Wilke, 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)722 / 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 Mediadiaten 2023 unter www.falkemedia.de/mediadiaten

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 Abdruk 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





Der liebevoll gestaltete Sylt Fräulein ...

Wandkalender

29,99 €



SYLT
Fräulein
Eine Insel, eine Liebe



2024 ❤



Jetzt bestellen unter: www.falkemedia-shop.de und auf amazon.de

1.

VARIATION

Aromatische Tomaten-
suppe mit Kichererbsen-
Reis-Einlage



VIER VARIATIONEN

Leckeres mit Kichererbsen

In dieser Ausgabe widmen wir uns **wohlschmeckenden und vielseitigen Kichererbsen** und zeigen Ihnen vier Rezeptideen mit den eiweißreichen Hülsenfrüchten

TOMATENSUPPE mit Kichererbsen

Zuppa di pomodoro e ceci

FÜR 4 PERSONEN

- 8 EL natives Olivenöl extra
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 75 g Knollensellerie, gewürfelt
- 150 g Karotten, gewürfelt
- 1 EL Tomatenmark
- 400 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Tomatensaft
- 250 g Kichererbsen (Dose)
- 50 g Langkornreis
- 1 Bund Basilikum
- 60 g Sonnenblumenkerne, geröstet
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Sellerie und Karotten darin andünsten. Tomatenmark kurz mitrösten, Brühe und Tomatensaft dazugießen. Alles salzen und pfeffern. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Reis und die Hälfte der Kichererbsen zur Suppe geben, alles 20–25 Minuten köcheln lassen.

2 Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Einige beiseitelegen, Rest mit 3/4 der Kerne und übrigem Öl zu einer Paste verarbeiten, salzen und pfeffern. Suppe abschmecken und auf Schalen verteilen. Mit übrigen Kichererbsen und Kernen sowie Basilikumpaste und Basilikum toppen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



2.

VARIATION

Würziger Snack aus goldbraun gebackenen Kichererbsen

GERÖSTETE KICHERERBSEN

Ceci arrostiti

FÜR 6 PERSONEN

- 1,2 kg Kichererbsen (Dose)
- 1 Biolimette
- 1 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 1/2 TL Korianderpulver
- 1 TL Chiliflocken
- 1 EL brauner Zucker
- 3 EL natives Olivenöl extra
- etwas grobes Meersalz
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dann in einem Topf mit kochendem Wasser bedecken, abgießen, abspü-

len, gründlich abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend auf dem Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen in 50–60 Minuten goldgelb und knusprig backen.

2 Kichererbsen herausnehmen, kurz abkühlen lassen, dann in eine Schüssel geben. Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Die Hälfte der Schale fein abreiben, die andere in Zesten. Fein abgeriebene Limettenschale, Kreuzkümmel, Koriander, Chiliflocken, Zucker, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und in die Schüssel geben. Alles gut vermengen. Den Mix abschmecken und in ein Glas geben. Luftdicht verschlossen hält der Mix 3–4 Tage. Zum Servieren nach Belieben mit etwas Meersalz und Limettenzesten bestreuen.

TIPP: Wer mag, ersetzt 400 g der Kichererbsen durch weiße Bohnen aus der Dose.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten



3.

VARIATION

Außen knusprig und innen saftig: ausgebackene Kichererbsenhappen

KROSSE KICHER-ERBSENBÄLLCHEN

Polpettine di ceci croccanti

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 160 g Kichererbsenmehl
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Msp. Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Salz
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Biozitronensaft
- ca. 750 ml Rapsöl zum Frittieren
- einige Oreganostiele zum Garnieren, nach Belieben

1 Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einer großen Schüssel Kichererbsenmehl, Backpulver, Kreuzkümmel, Salz, Schalotte und Knoblauch gut vermischen. 200 ml kochendes Wasser langsam unterrühren, sodass ein Teig entsteht. Olivenöl und Zitronensaft untermengen und den Teig ca. 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

2 Das Öl in einem Topf auf ca. 170 °C erhitzen. Aus dem Teig mithilfe von zwei angefeuchteten Löffeln kleine Teigportionen abnehmen, ins heiße Öl gleiten lassen und portionsweise in 3-4 Minuten gold-

braun frittieren, dabei wenden. Die Bällchen herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit gewaschenem Oregano garnieren und servieren.

TIPP: Dazu können Sie nach Belieben einen cremig-würzigen Dip reichen. Dazu Ricotta, Biozitronensaft, -schale, fein gehackte Kräuter und etwas fein gehackten Peperoncino (alternativ Chiliflocken) in einer Schale verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
zzgl. 10 Minuten Ruhezeit

WISSENSWERTES ÜBER KICHERERBSEN

Ihr Name stammt vom lateinischen Wort für Erbse („cicer“), nicht von „kichern“, dennoch bekommt unser Körper gute Laune, wenn wir Kichererbsen essen: Die Hülsenfrüchte liefern zwischen 7 Gramm (Dose) und 20 Gramm (getrocknet) Eiweiß pro 100 Gramm, enthalten Eisen, Magnesium, Kalzium sowie satt machende Ballaststoffe. Getrocknete Exemplare sollten etwa 12 Stunden in reichlich Wasser eingeweicht werden, dann in frischem Wasser 60-90 Minuten kochen.

KICHERERBSEN-SALAT mit Thunfisch

Insalata di ceci e tonno

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Kichererbsen (Dose)
- 200 g Rucola
- 1 Salatgurke
- 1/2 Bund Radieschen
- 60 g gemischte Oliven, entsteint
- 3-5 Cornichons
- 1 gelbe Paprikaschote
- 125 g gelbe Kirschtomaten
- 2 EL Biozitronensaft
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1 1/2 TL flüssiger Honig
- 1 Msp. Kreuzkümmelpulver
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 300 g Thunfisch im eigenen Saft (Dose)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Den Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und ggf. kleiner zupfen. Gurke und Radieschen waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Oliven und Cornichons abgießen und klein schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln.

2 In einer großen Schüssel Zitronensaft, Essig, Senf, Honig, Kreuzkümmel sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Das Olivenöl unterschlagen. Die vorbereiteten Zutaten untermischen. Den Thunfisch abgießen, in Stücke teilen und vorsichtig ebenfalls untermengen. Den Salat abschmecken und servieren.

TIPP: Für eine leckere vegetarische Variante können Sie den Thunfisch nach Belieben durch 1 gekochtes Ei pro Portion ersetzen. Wer mag, serviert außerdem ein paar in Olivenöl kross geröstete Ciabatta-scheiben zum Kichererbsensalat.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

4.

VARIATION

Eine bunte, gesunde und
sättigende Salatmischung
mit Kichererbsen



VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:



PASTA & KÄSE

Italo-Liebling trifft würzige Käsevielfalt: Sechs neue Nudelkreationen mit dazu passenden Weinen warten darauf, ausprobiert zu werden.



Weihnachten



Alle Jahre wieder ... kommt das Fest der Liebe so plötzlich um die Ecke. Aber keine Sorge, wir halten für Sie viele kreative Ideen für **besondere Weihnachtsmenüs** bereit und geben Ihnen darüber hinaus wertvolle Tipps, wie Sie **stressfreie Tage** im Kreise Ihrer Liebsten verbringen.



Die angekündigten Themen sowie die Rezeptionswahl können sich kurzfristig ändern. Fotos: © StockFood/Studio Italia Edizioni (1); © Anna_Shepulova/Depositphotos.com (1); © StockFood/Julay/Hoersch (1); AdobeStock/punkerpanda (1) | Illustration: Getty Images/DigitalVision Vectors/CalvinDexter (1)



PLÄTZCHENZEIT

Wie das duftet! Heizen Sie den Ofen schon mal vor und seien Sie gespannt auf köstliche Klassiker und überraschende Neulinge für die Keksdose.

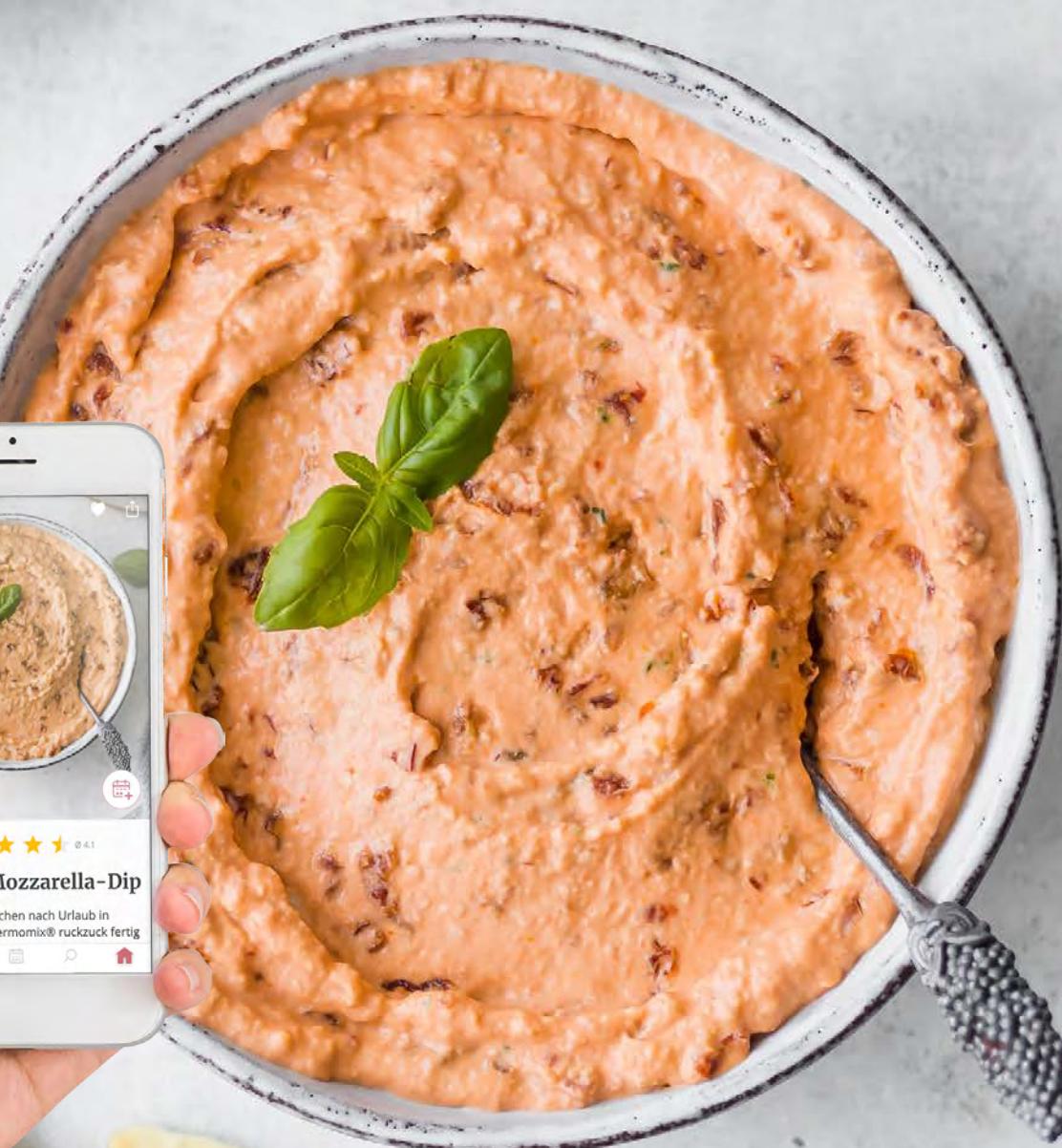
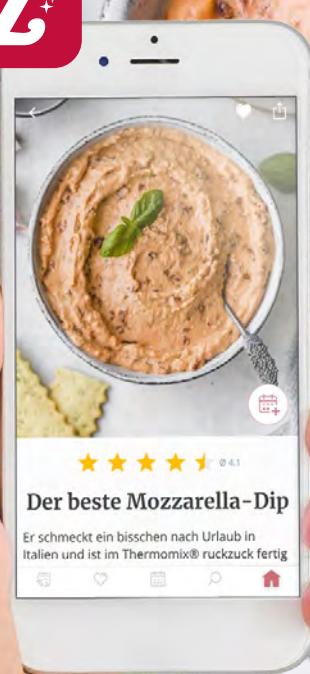


WINTERGEMÜSE

Mit bunter Gemüsevielfalt trotzen wir der dunklen Jahreszeit und tischen **gesunde Sattmachergerichte der Saison** auf.

Deine Rezepte- und Ideenwelt für Thermomix®

Jetzt Rezepte-App herunterladen!



Hier geht's
zum Rezept!

WWW.ZAUBERTOPF-CLUB.DE - JETZT 1 MONAT KOSTENLOS TESTEN!





KOCHEN IN MIXGESCHWINDIGKEIT

WENIG AUFWAND, VIEL GESCHMACK – JEDEN TAG

mein
ZauberTopf
Einfach lecker!

Express-Rezepte

ALL IN ONE

In 20 Minuten vorbereitet
– den Rest erledigt der
Thermomix®

TM6/TM5®
& TM31

16,99 €

ISBN: 978-3-96417-262-4

Dieses und weitere auf:

amazon.de
ISBN: 978-3-96417-262-4

AUCH ÜBERALL
IM BUCHHANDEL:
 bücher.de

Thalia
 OSIANDER.de

Hugendubel
Das Lesen ist schön!
 Mayerache.de

