

92 geniale  
Rezepte!

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

4 197741 606502  
ISSN 2192-2144  
Ausgabe 01 · 2024  
Dezember/Januar  
6,50 EURO

# so isst Italien

Für Ihre italienischen Momente



## ADVENTS-VERLOSUNG

Preise im Wert von ca.  
**10.200 Euro**  
zu gewinnen!

## VON HERZEN

Süße Geschenke aus der  
Küche, die Freude bringen

## Bunte Vielfalt: Wintergemüse

Gnocchi, Pinsa und mehr  
Gerichte mit Kohl & Knollen

## Endlich wieder Plätzchenzeit!

Weihnachtsgebäck mit Nugat,  
Schokolade und Karamell

Pistazien-Rindermedaillon  
mit Polentasternen und  
Romanesco

*Entspannt kochen & genießen*  
**Feines fürs Fest**

**FÜR GÄSTE:** Drei 3-Gänge-Menüs, die begeistern • Häppchen für die Silvesterparty  
**BELLA ITALIA:** Pasta mit unterschiedlichen Käsesorten • Die Küche des Aostatals

LIMITIERTE AUFLAGE

Gleich bestellen!



DER NEUE  
WANDKALENDER  
nur 16,90 €



Mit vielen Mix-Tipps

Zu den vielen unkomplizierten Gerichten für jede Woche findet ihr praktische Tipps, wie die Zubereitung im Thermomix® einfach gelingt.

Auf den DIN A4 großen Seiten steht reichlich Platz für all eure wichtigen Termine und Notizen zur Verfügung. Mit praktischer Öse zum Aufhängen.



Gleich bestellen:  
[www.zaubertopf-shop.de](http://www.zaubertopf-shop.de)

**amazon.de®**  
978-3-96417-276-1

# EDITORIAL



## Erleben Sie italienischen Weihnachtszauber!

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

lange gemütliche Abende bei Kerzenschein mit lieben Menschen, gutes Essen und das ein oder andere feine Plätzchen – darauf freue ich mich in der Weihnachtszeit am allermeisten. Wenn Sie mich fragen, könnte sie in diesem Jahr ruhig ein wenig länger andauern, denn ich habe schon eine Liste mit Rezepten aus dieser neuen Ausgabe von „So is(s)t Italien“ angefertigt, die ich unbedingt nachkochen bzw. -backen möchte.

Da wären zum einen unsere Ideen für Adventsgebäck (ab Seite 34) und süße Geschenke aus der Küche, mit denen Sie weihnachtliche Vorfreude weitergeben können. Zum anderen empfehlen wir Ihnen unsere feinen Gerichte für die Festtage, mit denen Sie Ihre Gäste kulinarisch verwöhnen. Auch für die Silvesterparty halten wir die passenden Rezeptideen für Sie bereit. Freuen Sie sich ab Seite 82 auf Häppchen und Drinks für einen stilvollen Jahresausklang. Darüber hinaus finden Sie in dieser Ausgabe italienisch inspirierte Gerichte mit Saisongemüse – unsere Kreationen mit

knackfrischem Kohl, Rüben und Knollen bringen vielfältigen Hochgenuss auf den Teller. Für Wärme an kalten Wintertagen sorgen vier leckere Suppen. Und selbstverständlich kommen auch Pastafans voll auf ihre Kosten: Ab Seite 26 zeigen wir Ihnen herzhaftes Nudelgerichte mit unterschiedlichen Käsesorten und dem jeweils passenden Wein.

**Die „So is(s)t Italien“-Redaktion wünscht Ihnen eine zauberhafte Adventszeit!**

Herzlichst Ihre

**Amelie Flum | Chefredakteurin**



S. 40 Doppeldeckerplätzchen mit Karamellfüllung

### Jetzt ganz neu: Unser Weihnachten-Spezial

In unserem großen „So is(s)t Italien“-Weihnachten-Sonderheft finden Italienfans auf 132 Seiten alles, was sie sich für die Adventszeit und für ein gelungenes Fest wünschen. Erhältlich im Zeitschriftenhandel und über [www.soisstitalien.de/weihnachten](http://www.soisstitalien.de/weihnachten)



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

# Inhalt

**62**

Fleischgerichte für besondere Anlässe

**12**

Raffinierte Menüs in drei Gängen



**48**

Suppen, die Körper und Seele wärmen

## REZEPTE

### 8 Ciao Domenico

Kochbuchautor Domenico Gentile verrät, mit welchen Rezepten er Weihnachten zelebriert

### 12 Feine Festmenüs

Kredenzen Sie Ihren Gästen dieses Jahr ein italienisches Menü zum Fest. Ob mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch, unsere Menüvorschläge werden Sie begeistern

### 26 Pasta e Vino: Nudelgerichte mit Käse

Sechs Pastagerichte mit den dazu passenden Weinen

### 34 Plätzchenduft allüberall

Bereit für den Advent? Füllen Sie Ihre Plätzchendosen mit feinstem Gebäck für die Vorweihnachtszeit

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

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

### 48 Suppenlieblinge

Mit diesen wärmenden Gerichten heizen Sie Ihren Lieben im Winter köstlich ein

### 54 Gesund all'italiana: Maroni

Erzielen Sie Wohlbefinden durch italienisches Essen

### 62 Für besondere Anlässe – feines Fleisch

Freuen Sie sich auf vier edle Gerichte mit unterschiedlichen Fleischsorten, die absolute Hingucker auf dem Teller und trotzdem einfach zuzubereiten sind

### 70 Frisch aufgetischt

Sechs Gerichte mit Gemüse und Obst der Saison

**100**

Wintergemüse all'italiana

Fotos: Ira Leoni (1); © EMF/Kathrin Winner (1); © StockFood/Renzo (1); Anna Gieseler (1); © StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Schütz, Antje (1); © StockFood/Schall, Ewgenija (1); © StockFood/Are Media/Are Media (1); © StockFood/Jalag/Hoersch, Julia (1); © StockFood/Jalag/Hoersch, Julia (1)



**76 Geschenke aus der Küche**

Pralinen, Likör und mehr sorgen für leuchtende Augen

**82 Fingerfood & Drinks für die Silvesterparty**

Begrüßen Sie das neue Jahr mit einem kulinarischen Geschmacksfeuerwerk auf Ihrem Büfett

**88 Winterreise par excellence: Auf ins Aostatal!**

Im Nordwesten Italiens liegt ein kleines Winterparadies

**100 Knackiges Wintergemüse**

Kohl, Knollen und mehr bilden die Basis für gesunde Gerichte, mit denen Sie der kalten Jahreszeit trotzen

**110 Vier Variationen: Pinienkerne**

Kernig und aromatisch überzeugen sie in Füllung, Soße und als Topping

**SERVICE**

**24 Große Adventsverlosung**

**52 Ratgeber Suppenzeit**

**96 La dolce vita**

**STANDARDS**

**3 Editorial**

**6 Rezeptfinder**

**108 Rätsel/Impressum**

**114 Vorschau**



**82**

Ideen für Ihr Silvesterbüfett



**70**

Leckere Gerichte aus  
den Schätzen der Saison



**76**

Geschenke aus  
der Küche, die  
Freude machen



# Alle Rezepte dieser Ausgabe

## UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINE GENUSSVOLLE ADVENTSZEIT

### VORSPEISE



**20** Pastinakencremesuppe  
mit Birne und Parmesankekse

### HAUPTGERICHT



**63** Hähncheninvoltini  
mit Linguine in Pilzsoße

### NACHSPEISE



**74** Mandarinen-Schichtdessert  
im Glas

### ZWISCHEN- DURCH *nel mentre*



S. 56 Maroni-Sauerteigbrot



S. 15 Steinpilz-Filoteigtörtchen mit gemischem Salat



S. 59 Feldsalat mit glasier-ten Maroni



S. 22 Mit Mango und Garne- len gefüllte Avocados



S. 59 Maroni-„Cappuccino“



S. 42 Karottencremesuppe  
mit Ingwer



S. 46 Knusperfladen mit  
Parmaschinken & Rucola



S. 84 Räucherforellencreme |  
Garnelen-Mozzarella-Spieße



S. 15 Ricotta-Pastaschnecke  
auf Mascarponewirsing



S. 20 Honig-Kalbsbraten mit  
Artischocken-Nuss-Füllung



S. 23 Lachs mit knusprigen  
Kartoffeln & Kräutersoße



S. 111 Sardinen aus dem Ofen  
mit Pinienkernfüllung



S. 27 Penne al forno mit  
Grünkohl und Taleggio



S. 28 Fusilloni mit Scamor-  
za-Hackbällchen & Wirsing



S. 29 Auberginen-Involtini  
mit Pesto-Rigatoni



S. 30 Bavette mit Filetstreifen  
und Gorgonzolasoße



S. 31 Zucchinilasagne mit  
Provolone



S. 43 Ofenlachs mit Rahm-  
spinat und Tagliatelle



S. 44 Polpette mit Feta-  
füllung



S. 45 Zucchini-Cannelloni  
in Tomatensoße



S. 49 Brokkolisuppe mit  
Käsechips



S. 50 Italienische  
Minestrone



S. 50 Tomatensuppe mit  
Paprika & Ricottanocken



S. 51 Fischsuppe mit  
Gremolata



S. 56 Maronipasta mit Wirsinggemüse



S. 64 Pistazien-Medaillons mit Polentasternen



S. 67 Gefülltes Schweinefilet mit Bohnen & Nussgnocchi



S. 68 Entenbrust mit Pancettakartoffeln & Rotkohl



S. 70 Grünkohlpesto-Spaghetti



S. 72/73 Bunte Zwiebelpizza | Rosenkohlrисотто



S. 93 Gnocchi mit Steinpilzen | Risotto-Brot-Auflauf



S. 94 Hirschragout mit cremiger Polenta



S. 103 Wirsing-Lachs-Involtini mit Kartoffelstampf



S. 104 Pastinakengnocchi mit Rosenkohlgemüse



S. 104 Rotkohlquiche mit Ziegenkäse



S. 105 Petersilienwurzelsuppe mit bunten Beten



S. 106 Grünkohlsalat mit gebackenen Karotten



S. 107 Radicchio-Pinsas mit Birne und Gorgonzola



S. 111 Karottenrisotto mit Radicchio & Pinienkernen



S. 112 Pasta mit Pinienkern-Gorgonzola-Sofße



## NACHSPEISEN & GETRÄNKE *dolce & bevande*



S. 10 Frittierte Teiglocken mit Honig



S. 11 Kuchen aus Nuss-Honig-Schnecken



S. 16 Amarettini-Semifreddo mit Glühweinkirschen



S. 20 Prosecco-Zitronen-Sorbet



S. 23 Lebkuchen-Apfel-Dessert im Glas



S. 37 Espresso-Cantuccini mit Limettenguss



S. 38 Pekannuss-Brownie-Plätzchen



S. 38/39 Amarettini | Nussblätter | Florentinerecken



S. 39 Dreierlei Schokoladentupfen



S. 40 Doppeldecker-Plätzchen mit Karamellfüllung



S. 40/41 Pistazien-Prosecco-Taler | Marzipanstreifen



S. 47 Grießpudding mit Kirschen



S. 75 Birnen mit Marzipanfüllung im Blätterteig



S. 78 Apfelpunsch-Zucker | Marzipan-Honig-Pralinen



S. 78/79 Glühweinsirup | Nuss-Nugat-Pralinen



S. 79 Eierlikörpralinen | Limoncello



S. 85 Winterliche Martinis | Grapefruit-Cranberry-Drink



S. 94 Apfelstrudel



S. 112 Pinienkerntörtchen mit Orangenmarmelade

## PLUS: 11 weitere Rezeptideen

- S. 52 Getrocknetes Suppengrün
- S. 52 Linseneintopf mit Gemüse
- S. 53 Vier selbst gemachte Brühen
- S. 64 Drei Hauben fürs Fleisch
- S. 69 Zwei Soßen fürs Fleisch





Pina Avena (o.r.) bereitet in ihrer Backstube in Carfizzi traditionelles kalabrisches Gebäck wie Mostaccioli (o.l.) zu, das sehr gern verschenkt wird

## DAS JAHRESENDE STEHT KURZ BEVOR

Für unseren Genussexperten Domenico Gentile bedeutet das, die vergangenen Monate Revue passieren zu lassen und viel Zeit mit seinen Söhnen zu verbringen, zum Beispiel beim gemeinsamen Silvesterfeiern. Und gleichzeitig steckt er in den Vorbereitungen für die nächsten Genussreisen in seine Heimat Kalabrien. Wer die Region hautnah erleben möchte, sollte ihn einmal begleiten.



# CIAO DOMENICO

## Weihnachten in Italien

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

TEXT & REZEPTE | DOMENICO GENTILE

Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Alex (1); Archiv (1); Domenico Gentile (1); Emira Digital (2); AdobeStock/Konstantin Kulikov (1); Flavia Novais (1); Ovidiu Iordachi (1); Cenz07/Shutterstock.com (1); © Monika Nusstauer Fotografie (1)

**W**enn Ende August in deutschen Supermärkten die Flure umgebaut werden, um die ersten Lebkuchen und Weihnachtsgebäcke in die Regale zu räumen, wissen Sie: Auch dieses Jahr werden die Feiertage schneller kommen, als uns vielleicht lieb ist. Für mich ist es besonders seltsam, denn zu dieser Zeit verweile ich meist bei Sonnenschein und Höchsttemperaturen im süditalienischen Kalabrien, um meiner Reisegruppe aus Deutschland im Rahmen meiner Genussreise „Mare e Monti“ meine Heimat zu zeigen, aber dazu später mehr.

**In Italien beginnt die Weihnachtszeit** am 8. Dezember. Am Tag der unbefleckten Empfängnis, dem „Festa dell’Immacolata Concezione“, wird das Land festlich geschmückt. Im Gegensatz zu vielen anderen Ländern wird in Italien vor allem draußen üppig dekoriert. Jede Stadt stellt große, mit vielen Lichtern bestückte Weihnachtsbäume auf. Die Straßen werden mit großen beleuchteten Weihnachtskugeln oder in den letzten Jahren vermehrt mit beleuchteten Sprüchen dekoriert. Große Krippen mit Figuren werden aufgestellt, und man spürt direkt die große Vorfreude auf das Fest, wenn man durch die Straßen läuft. Es ist auch der Startschuss für das Aufstellen und Schmücken der Weihnachtsbäume zu Hause. Am 13. Dezember feiert man dann das Fest der heiligen Lucia. Die „Botin des Lichts“ vermachte vor vielen Hundert Jahren ihr Vermögen den Armen und wird dafür verehrt.

**Im Land der Katholiken** gehen die Italiener an Heiligabend um Mitternacht in die Kirche, um die Geburt Jesu zu feiern. Es werden traditionelle Weihnachtslieder gesungen, und neben den vielen Gebeten gehört es sich auch, eine große Summe Geld zu spenden. Vor der Mitternachtmesse trifft sich die ganze Familie zu einem großen Abendessen. Traditionell wird in vielen Regionen Italiens an diesem Abend kein Fleisch gegessen. Neben Aufläufen, viel Gemüse, Suppen und hier und da auch Fisch sind vor allem die Weihnachtsdesserts sehr üppig

und vielseitig. Je nach Region gibt es frittierte Dolci, viel bunt verzierter Gebäck und Kuchen, die vor allem mit Honig gesüßt und mit Nüssen, Äpfeln oder Feigen verfeinert werden. Auf den folgenden beiden Seiten verrate ich die Rezepte für zwei süße Leckereien, die in der Vorweihnachtszeit nicht fehlen dürfen. Darüber hinaus gibt es oft auch gekaufte oder selbst gebackene Panettone oder je nach Region auch Pandolce.

**Beschenkt werden die Kinder** in Italien am ersten Weihnachtsfeiertag. Darüber hinaus gibt es dann noch einmal am 6. Januar für die Kinder kleine Geschenke, wenn die Hexe Befana durch die Zimmer fliegt. Waren die Kinder im zurückliegenden Jahr jedoch frech, bekommen sie keine Geschenke, sondern müssen mit einer kleinen Bestrafung rechnen.

**So kommen wir zurück zu meiner Genussreise**, die auch im kommenden Jahr wieder in Kalabrien stattfinden wird und zu der ich in den letzten 24 Monaten mittlerweile über 100 Gäste mitgenommen habe. Wäre das nicht auch ein ganz besonderes Weihnachtsgeschenk für Sie und Ihre(n) Liebste(n)? Sieben Tage mit mir in Kalabrien in einem Grandhotel direkt am Meer in Crotone, jeden Tag Genuss und Kultur, in Begleitung eines Scouts, der für Dolce Vita und Genuss bekannt ist. Klingt das interessant?

Wir reisen sowohl im Juni als auch im September und zum ersten Mal auch im Oktober in meine Heimat Kalabrien. Zum Baden eignen sich der Juni und vor allem der September sehr gut, im Oktober locken dann die Weinlese und die Olivenernte. Sie finden alle Termine für das kommende Jahr und noch mehr Informationen zur Genussreise auf meiner Website [www.shop.cookingitaly.de](http://www.shop.cookingitaly.de) in der Kategorie „Reisen“.

**Ich freue mich schon jetzt**, Sie persönlich kennenzulernen und Ihnen meine Heimat zu zeigen – Sie werden sie ganz bestimmt genauso sehr lieben wie ich. Ihnen und allen anderen Leserinnen und Lesern wünsche ich ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch! Wir lesen uns im neuen Jahr wieder.

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





## FRITTIERTE TEIGLOCKEN MIT HONIG

Frittiertes Gebäck wird in Südalien besonders an Weihnachten und zu Ostern gern mit Honig und Gewürzen verfeinert. Bunte Zuckerperlen oder -streusel sind als Garnitur sehr beliebt.

**1** Eier, Zucker, Sambuca, Olivenöl, Salz und Backpulver in eine Schüssel geben und mit einer Gabel oder einem Schneebesen gut verrühren. Dann das Mehl nach und nach einarbeiten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Diesen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche von Hand weiterkneten. Sollte der Teig zu klebrig sein, noch ein wenig Mehl hinzufügen.

**2** Teig in 35–40 g schwere Stücke teilen, diese zu Strängen (Länge 20 cm) rollen. Den Stiel eines Holzkochlöffels mit Mehl bestäuben, einen Strang herumwickeln und die Enden jeweils am Teig andrücken. Teig vom Stiel auf die Arbeitsfläche gleiten lassen. Restliche Teigstränge auf die gleiche Weise zu „Locken“ formen.

**3** In der Zwischenzeit das Sonnenblumenöl langsam in einem eher kleinen Topf erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Die Teiglocken darin einzeln (oder maximal zwei auf einmal) unter Wenden goldbraun frittieren. Das Gebäck mit einer Schaumkelle herausheben, dann auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

**4** Honig und Zimt in eine Pfanne geben, erwärmen und die frittierten Scalille darin vorsichtig wenden. Dann auf eine Platte legen und nach Belieben mit einigen bunten Zuckerstreuseln garnieren. Das Gebäck frisch und warm servieren.

**TIPP:** Maximal zwei Teiglocken auf einmal frittieren, denn sonst sinkt die Öltemperatur zu schnell ab und das Frittierregebnis wird nicht optimal. Wer Honig und Zuckerstreusel nicht so gern mag, bestäubt die frittierten Teiglocken stattdessen mit etwas Puderzucker.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

### Frittierte Teiglocken mit Honig

*Scalille calabresi*

FÜR CA. 20 STÜCK

- 4 Eier
- 3 EL Zucker
- 2 EL Sambuca (Anislikör)
- 2 EL natives Olivenöl extra

- 1 Prise Salz
- 1 Pck. Backpulver
- 450 g Weizenmehl (Tipo 00, alternativ Weizenmehl Type 405) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 500 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren
- 300 g flüssiger Honig
- 1 Msp. Zimtpulver
- einige bunte Zuckerstreusel zum Garnieren, nach Belieben

# Kuchen aus Nuss-Honig-Schnecken

Pitta 'nchiusa

FÜR 1 KUCHEN (Ø 28 CM)

- 100 g Rosinen
- 2 EL Sambuca (Anislikör)
- 250 g flüssiger Honig
- 200 g Walnusskerne
- 200 g geschälte Mandelkerne
- 50 g Pinienkerne
- 100 g getrocknete Feigen
- 1 TL Zucker
- 1 TL Zimtpulver
- 1 Bioorange
- 500 g Weizenmehl (Tipo 00, alternativ Type 405) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 Pck. Backpulver
- 200 ml natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bestreichen
- 100 ml Dessertwein (z.B. Marsala oder Vin Santo)
- 2 Eier
- 1 Prise Salz

1 Für die Füllung Rosinen mit Sambuca und 200 ml Wasser in eine Schale geben und mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Honig in eine große Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad erwärmen. Inzwischen Walnüsse, Mandeln, Pinienkerne und Feigen grob hacken und in eine Schüssel geben. 2 EL erwärmten Honig in eine Tasse geben, Zucker und Zimt unterrühren und die Mischung beiseitestellen. Die Schüssel mit dem Honig vom Wasserbad nehmen. Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und zum Honig geben. Die Rosinen abgießen, gut ausdrücken und hinzufügen. Die Nussmischung dazugeben, alles sehr gut vermengen und beiseitestellen.

2 Für den Teig Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Olivenöl, Dessertwein, Eier und Salz hinzufügen, alles mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einem weichen Teig verarbeiten. Diesen mit Frischhaltefolie abgedeckt 60 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Den Ofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 28 cm) mit Backpapier belegen. Teig in 3 Portionen teilen (1 x à ca. 300 g und



## KUCHEN AUS NUSS-HONIG-SCHNECKEN

Es gibt in Kalabrien keinen wichtigeren Dessertkuchen als die Pitta 'nchiusa. Seine Ursprünge reichen bis ins Jahr 1700 zurück

2 x à ca. 220 g). Das größere Teigstück auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 28 cm großen Kreis ausrollen, in die vorbereitete Form legen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Dann etwas vom beiseitegestellten gewürzten Honig auf dem Teigboden verstreichen.

3 Die beiden anderen Teigstücke jeweils quadratisch ausrollen. Die Füllung jeweils entlang eines Rands der Teigplatten geben und alles einrollen. Die Rollen in ca. 3 cm breite Stücke schneiden und nebeneinander in die Form setzen. Alles mit dem restlichen gewürzten Honig bestreichen und den Kuchen im vorgeheizten Ofen in ca. 60 Minuten goldgelb backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Kuchen herausnehmen, auskühlen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden  
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

### 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**



Vorspeise



Hauptspeise



Dessert



DAS  
VEGGIEMENÜ



DAS  
FLEISCHMENÜ



DAS  
FISCHMENÜ

# 3 FESTMENÜS

Die besten Rezepte für Weihnachten

Ob vegetarisch, mit Fleisch oder mit Fisch, unsere drei Weihnachtsmenüs bieten Ihnen und Ihren Gästen **in allen drei Gängen Hochgenuss** an den Feiertagen



Vorspeise  
**STEINPILZ-  
FILOTEIGTÖRTCHEN**  
*mit gemischtem Salat*

Rezept auf Seite 15

DAS  
**VEGGIE-  
MENÜ**

# DAS VEGGIE- MENÜ

## *Wow-Effekt leicht gemacht*

Wie eine goldene Krone sitzt die Pastaschnecke auf dem Gemüse. Dass es nur weniger Handgriffe bedarf, um den Teig zu füllen und in Form zu bringen, müssen Sie Ihren Gästen ja nicht verraten.





## Vorspeise

### Steinpilz-Filoteigtörtchen mit gemischtem Salat

*Tortino di pasta fillo ai porcini e insalata mista*

FÜR 4–6 PERSONEN

- 2 Schalotten
- 4 Stiele Thymian
- 750 g Steinpilze
- 8 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 2 Eier
- 200 g Sahne
- 80 g frisch geriebener Pecorino
- 30 g Butter
- 9 Filoteigblätter (ca. 30 x 30 cm, Kühlregal)
- 80 g Feldsalat
- 100 g Radicchio
- 100 g Friséesalat
- 50 g Pinienkerne
- 150 g Joghurt
- 175 ml Milch
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL flüssiger Honig
- 3 EL Biozitronensaft
- 1/2 Bund Schnittlauch
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Pilze darin portionsweise rundum scharf anbraten. Zuletzt alle Pilze zurück in die Pfanne geben, Schalotten und Thymian dazugeben und alles 4–5 Minuten unter Rühren braten, bis keine Flüssigkeit mehr übrig ist. Die Mischung vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Inzwischen Eier, Sahne, 40 g Käse sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit etwas Olivenöl einfetten.

3 Die Butter zerlassen. 1 Filoteigblatt entrollen, mit etwas Butter bestreichen und mit einem weiteren entrollten Filoteigblatt bedecken. Wieder mit Butter bestreichen und mit einem 3. Teigblatt bedecken. Das Paket in 4 Quadrate schneiden und 4 Mulden des vorbereiteten Blechs damit auskleiden. Die überstehenden Teigkanten etwas nach oben formen. Mit den übrigen 6 Teigblättern ebenso verfahren. Pilzmischung in den Teigmulden verteilen, den Guss darübergeben und die Filoteigtörtchen im vorgeheizten Ofen in 15–20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

4 In der Zwischenzeit die Salatsorten putzen, bei Bedarf in mundgerechte Stücke zupfen, dann waschen und trocken schleudern. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Joghurt, Milch, restliches Öl, Senf, Honig, Zitronensaft und übrigen Käse mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

5 Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Salat auf Teller verteilen, mit etwas Dressing beträufeln und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Die Filoteigtörtchen darauf anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

## Hauptspeise

### Ricotta-Pastaschnecke auf Mascarponewirsing *Chiocciola di pasta alla ricotta con verza al mascarpone*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Mehl (Tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 5 Eier
- 80 g Pistazienkerne
- 800 g Ricotta
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleiner Wirsing (ca. 800 g)
- 1 Zwiebel
- 100 g getrocknete Softtomaten

- 3 EL natives Olivenöl extra
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g Butter
- 200 g Mascarpone
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 40 g frisch gehobelter Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufeln und eine Mulde hineindrücken. 4 Eier hineinschlagen und mithilfe einer Gabel darin verquirlen, dabei immer mehr Mehl vom Rand einarbeiten. Schließlich alles mit den Händen kräftig zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Diesen abgedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Inzwischen ca. 30 g Pistazienkerne fein hacken. Ricotta mit übrigem Ei, Zitronenschale und -saft in einer Schüssel glatt rühren. Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Fein gehackte Pistazienkerne untermengen und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Wirsing putzen, vierteln, vom harten Strunk befreien und in Streifen schneiden. Diese waschen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Getrocknete Tomaten hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Wirsing darin unter gelegentlichem Wenden andünsten. Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben, alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt bei kleiner Hitze 12–15 Minuten dünsten.

4 Den Pastateig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen. Diese jeweils mit der Pastamaschine zu ca. 45 cm langen Teigbahnen ausrollen. 1/4 der Ricottamasse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle (Ø 2–3 cm) geben und der Länge nach mittig auf die Teigbahn spritzen. Eine Teigseite leicht mit Wasser befeuchten, dann die andere Seite über die Füllung daraufklappen und alles leicht festdrücken. Mit einem gezackten Teigrädchen den Teigrand verzieren und die Teigrolle schneckenartig einrollen. Das Ende leicht anfeuchten und gut festdrücken. Mit den restlichen Teigportionen und der übrigen Füllung auf dieselbe Weise verfahren, sodass insgesamt 4 Nudelschnecken entstehen.

5 Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, die Hitze reduzieren.



# DAS VEGGIE-MENÜ

Die Pastaschnecken im siedenden Salzwasser in 4–5 Minuten al dente gar ziehen lassen. Übrige Pistazien hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Beiseitestellen. Die Butter in der Pfanne erhitzen, 50 ml Pastakochwasser dazugeben und alles etwas einköcheln lassen. Mit etwas Salz würzen.

**6** Den Mascarpone unter das Wirsinggemüse rühren und alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Wirsinggemüse auf Teller verteilen. Je 1 gut abgetropfte Pastaschnecke auf das Gemüse setzen, mit etwas Butter beträufeln, mit Pistaziennüssen sowie Parmesanspänen bestreuen und das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **95 Minuten**

## Dessert

### Amarettini-Semifreddo mit Glühweinkirschen

*Semifreddo di amarettini con ciliegie al vin brûlé*



FÜR 4–6 PERSONEN

- 200 g Amarettini**
- 100 ml Amaretto**
- 4 Eigelb**
- 125 g Zucker**
- 500 g Sahne**
- 40 g Mandelstifte**
- 350 g Kirschen (Glas)**
- 1 1/2 EL Speisestärke**
- 1/2 Bioorange**
- 125 ml Rotwein**
- 1 Zimtstange**
- 2 Sternanis**
- 3 Kardamomkapseln**
- 4 Gewürznelken**

**1** Die Hälfte der Amarettini grob, den Rest fein zerbröseln. Die feinen Brösel mit dem Amaretto mischen. Eigelbe und

Zucker in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Die Masse dann in einem Eiswasserbad kalt rühren. Die Sahne steif schlagen. Amarettini-Amaretto-Mischung unter den Eigelbmix rühren, dann die geschlagene Sahne unterheben.

**2** Eine Kastenform (Inhalt ca. 1,5 l) mit Frischhaltefolie auskleiden. Ca. 1/3 der Semifreddomasse einfüllen, dann 1/3 der groben Amarettinibrösel daraufstreuen. Mit je 1/3 Semifreddomasse und Bröseln sowie dem letzten Drittel Creme weiterschichten. Alles mit Frischhaltefolie abdecken und das Semifreddo in mindestens 6 Stunden im Tiefkühlschrank durchfrieren lassen.

**3** Inzwischen die Mandelstifte ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten. Herausnehmen und bis zum Servieren beiseitestellen. Kirschen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Die Speisestärke mit 5 EL Kirschsaft anrühren. Die Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen, die Frucht auspressen.

**4** 100 ml Kirschsaft, Wein, Gewürze, Orangenschale sowie -saft in einen Topf geben und aufkochen. Alles abgedeckt 10 Minuten köcheln lassen, dann Gewürze und Orangenschale entfernen. Kirschen dazugeben, alles erneut aufkochen und unter Rühren den Stärkemix dazugeben. Das Kompott unter Rühren erhitzen, bis es andickt, dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

**5** Das Semifreddo etwa 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühlschrank nehmen. Mit übrigen groben Amarettinibröseln und Mandelstiften garnieren, in Scheiben schneiden und mit Glühweinkirschen angerichtet servieren.

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



## Entspannt Gastgeben: Unsere 4 Toptipps

**VORBEREITEN** Jedes unserer Menüs bietet Komponenten, die Sie bereits im Voraus (teilweise sogar am Vortag) vor- bzw. zubereiten können. Lesen Sie die Rezepte daher vorab ganz genau durch und planen Sie die Abläufe so, dass Sie nur noch wenig machen müssen, wenn die Gäste angekommen sind.

**HILFE ANNEHMEN** Scheuen Sie sich nicht, Ihre Gäste zu bitten, Ihnen kleinere Aufgaben (zum Beispiel das Auffüllen der Getränke bei Tisch) abzunehmen, damit Sie sich ohne Ablenkung auf das Kochen konzentrieren können.

**DEN ABEND GENIESSEN** Auch wenn Sie Ihren Gästen einen wundervollen Abend bereiten möchten, vergessen Sie nicht: Es ist auch Ihr Abend! Nehmen Sie sich in kleinen Kochpausen und zwischen den Gängen die Zeit, bei Ihren Gästen zu sein, oder laden Sie sie zu sich in die Küche ein – manch ein Guest wird Ihnen gern über die Schulter schauen mögen.

**AUFRÄUMEN** Wer zwischen den Gängen Teller und Besteck direkt in die Spülmaschine räumt, hat auf der Arbeitsfläche weiterhin ausreichend Platz, z.B. zum Anrichten.



Dessert

## AMARETTINI- SEMIFREDDO *mit Glühweinkirschen*



### Lust auf ein wenig Schärfe?

Wenn Sie im Dessert gern eine leicht pikante Note mögen, verwenden Sie für dieses Semifreddo die mit Cayennepfeffer verfeinerten Amarettini (Rezept Seite 38) anstelle der gekauften Variante.



# DAS FLEISCH- MENÜ



*Fein und  
sehr vielschichtig*

Die Kombination aus Birne, Zimt und Käse macht diese Vorspeise zu einem Gedicht! Die Parmesankekse sind auch ein tolles Gastgeschenk.

In einer Tüte mit Namensschild ersetzen Sie das Platzkärtchen.

Vorspeise

## PASTINAKEN- CREMESUPPE

mit Birne und Parmesankekse

Rezept auf Seite 20





Hauptspeise  
**HONIG-**  
**KALBSROLLBRATEN**  
*mit Artischocken-Nuss-Füllung*

Rezept auf Seite 20



## Vorspeise

### Pastinakcremesuppe mit Birne und Parmesankekse

*Vellutata di pastinache con pere e biscotti al parmigiano*

FÜR 4 PERSONEN

- 120 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 75 g kalte Butter in Stückchen zzgl. 3 EL**
- 100 g frisch geriebener Parmesan**
- 250 g Sahne**
- 1 Zwiebel**
- 150 g Knollensellerie**
- 3 Pastinaken**
- 2 Msp. Zimtpulver**
- 500 ml heiße Hühnerbrühe**
- 3 Stiele Petersilie**
- 1 Birne**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Für die Kekse Mehl, 1/2 TL Salz, 75 g Butter, 75 g Parmesan und 5 EL Sahne rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen und mit einem Ausstecher Sternschnuppen (Länge 6–8 cm) ausschneiden. Diese auf das Blech setzen, mit übrigem Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 10–15 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.

**3** Inzwischen für die Suppe Zwiebel, Sellerie und Pastinaken schälen. Sellerie und Pastinaken waschen, alles würfeln. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin andünsten, mit Zimt bestäuben und mit der heißen Brühe ablöschen. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen. Übrige Sahne dazugießen, Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken. Die Birne waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien, fein würfeln und in einer Pfanne in der restlichen heißen Butter 2–3 Minuten anbraten. Suppe in Schalen anrichten, mit Birnenwürfeln und Petersilie toppen und servieren. Die Parmesankekse dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten  
zzgl. 30 Minuten Kühlzeit



## Hauptspeise

### Honig-Kalbsrollbraten mit Artischocken-Nuss-Füllung

*Rollè di vitello al miele con ripieno di carciofi e noci*

FÜR 6–8 PERSONEN

- 3 EL Biozitronensaft**
- 6 Babyartischocken**
- 100 g Pfifferlinge**
- 2 EL Butter**
- 80 g Pancetta, gewürfelt**
- 40 g Walnusskerne**
- 2 Zweige Rosmarin**
- 1 kg Kalbsfilet**
- 2 EL flüssiger Honig**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Zitronensaft in einer Schüssel mit ca. 1 l kaltem Wasser mischen. Artischocken waschen, die Blattspitzen abschneiden. Die Köpfe halbieren und sofort ins Zitronenwasser legen. Anschließend abgießen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Artischocken abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**2** 6 Artischockenhälften klein schneiden. Pfifferlinge putzen, grob hacken. 1 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Pfifferlinge, Pancetta und klein geschnittene Artischocken darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen. Walnüsse hacken und

untermengen. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Das Kalbsfilet trocken tupfen und parieren. Längs einmal tief einschneiden, würzen und mit der Artischocken-Pilz-Mischung füllen. Braten mit Küchengarn zusammenbinden, dabei den Rosmarin auf dem Fleisch fixieren.

**3** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kalbsbraten rundum salzen, pfeffern und in der restlichen heißen Butter scharf anbraten. Dann in eine große Auflaufform legen, mit dem Honig bestreichen und die restlichen Artischockenhälften um das Fleisch herum verteilen. Den Braten im vorgeheizten Ofen garen, bis eine Kerntemperatur von 56 °C erreicht ist (20–25 Minuten). Braten aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken und ca. 5 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden, mit den Artischockenhälften servieren. Dazu z. B. Polenta oder Kräuterrisotto reichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 4,5 Stunden

## Dessert

### Prosecco-Zitronen-Sorbet

*Sorbetto al limone e prosecco*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Biozitronen**
- 350 ml Prosecco**
- 120 g Zucker**
- 2 Eiweiß**

**1** Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und die Früchte auspressen. Die Hälfte der Schale mit Zitronensaft, 150 ml Prosecco und Zucker in einem Topf aufkochen. Die Mischung 2–3 Minuten köcheln lassen, den Sirup dann auskühlen lassen.

**2** Eiweiß steif schlagen und mit dem restlichen Prosecco unter den Sirup mengen. Die Masse in einer Eismaschine nach Herstellerangaben gefrieren lassen. Alternativ in einem flachen Behälter in mindestens 5 Stunden gefrieren lassen, dabei alle ca. 30 Minuten durchrühren. Vom Sorbet Kugeln abstechen, mit übriger Zitronenschale garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten  
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

# DAS FLEISCH- MENÜ

## *Aperitif statt feinem Dessert*

Begrüßen Sie Ihre Gäste doch einmal mit einem Aperitif aus diesem Prosecco-Zitronen-Sorbet. Dafür je 1 Kugel Sorbet mit je 20 ml Limoncello und 50 ml gut gekühltem Prosecco aufgießen.  
Salute!



Dessert

**PROSECCO-  
ZITRONEN-SORBET**

# DAS FISCH-MENÜ

Mit Mango und Garnelen  
GEFÜLLTE AVOCADOS



LACHS  
*mit knusprigen  
Kartoffeln & Kräutersoße*

Vorspeise

## Mit Mango und Garnelen gefüllte Avocados

*Avocado ripieno con mango e gamberi*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Mango
- 250 g geschälte, gegarte Garnelen
- 1/2 Bund Koriander
- 4 EL Biolimettsaft
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 TL Ahornsirup
- 4 Avocados
- 4 EL Mayonnaise
- 1/2 TL rosa Pfefferbeeren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen grob hacken. Für das Dressing 3 EL Limettensaft, Öl, Balsamicoessig und Ahornsirup verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Mango, Garnelen, Koriander und Dressing vermengen. Die Avocados halbieren und jeweils vom Kern befreien. Die Schnittflächen mit dem restlichen Limettensaft bestreichen. Die Mango-Garnelen-Mischung in die Avocadohälften verteilen und die Mayonnaise streifenförmig daraufgeben. Alles mit grob zerstoßenen rosa Pfefferbeeren bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

## Hauptspeise

### Lachs mit knusprigen Kartoffeln & Kräutersoße

*Salmone con patate croccanti e salsa alle erbe*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg** kleine festkochende Kartoffeln
- 4** Knoblauchzehen
- 8 EL** natives Olivenöl extra
- 1 kg** Lachsseite (mit Haut, küchenfertig)
- 1 Bund** Basilikum
- 5 Stiele** Minze
- 1** grüner Peperoncino
- 1 TL** brauner Zucker
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Kartoffeln gut waschen und je nach Größe ganz lassen oder längs halbieren. Ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten vorkochen. Abtropfen und leicht abkühlen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und jeweils leicht andrücken. 3 Knoblauchzehen schälen und halbieren. Zwischen den Kartoffeln verteilen. Alles mit 4 EL Öl beträufeln, mit etwas Salz würzen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen.

**2** Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln an den Backblechrand schieben, den Lachs mit der Hautseite nach unten in die Mitte legen. Zurück im Ofen alles zusammen in 20–25 Minuten fertig garen, Kartoffeln ggf. zwischendurch wenden.

**3** Für die Soße übrige Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Basilikum und Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Peperoncino waschen und nach Belieben entkernen. Vorbereitete Soßenzutaten mit übrigem Öl, Zucker, Zitronenschale und -saft in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs und Kartoffeln auf einer Platte anrichten und mit der Soße servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

## Dessert

### Lebkuchen-Apfel-Dessert im Glas

*Dessert di panpepato e mele nel bicchiere*

FÜR 4 PERSONEN

- 2** kleine Äpfel
- 100 ml** Apfelsaft
- 2 EL** Biozitronensaft
- 2 EL** brauner Zucker
- 1/2 TL** Zimtpulver
- 2 EL** brauner Rum
- 100 g** Lebkuchenplätzchen
- 250 g** Sahne

**1** Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. In

### LEBKUCHEN-APFEL-DESSERT im Glas



einem Topf mit Apfelsaft, Zitronensaft, Zucker, Zimt und Rum aufkochen. Alles ca. 5 Minuten köcheln, dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

**2** Lebkuchen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob zerbröckeln. Die Sahne halbsteif schlagen. Knapp die Hälfte der Lebkuchenbrösel in 4 Gläser (à ca. 300 ml) füllen und mit der Hälfte der Äpfel bedecken. Mit Apfelsud beträufeln. Die Hälfte der Sahne daraufgeben und den Vorgang wiederholen. Das Dessert mit den übrigen Lebkuchenbröseln bestreuen und mit den restlichen Lebkuchen garniert servieren.

**TIPP:** Wer mag, bereitet dieses Dessert schon am Vortag zu, so kann es durchziehen und der Geschmack intensiviert sich.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

# TEILNEHMEN & GEWINNEN

# Adventsverlosung



Wir möchten Ihnen zu Weihnachten eine Freude machen. Schauen Sie einmal, welche genialen Preise im Gesamtwert von ca. 10.200 Euro Sie mit einem Klick gewinnen können!



## UNSER HAUPTGEWINN:

*Nicko Cruises 1 x 1 Flusskreuzfahrt*



PASSAU



WIEN

Mit Nicko Cruises, dem Anbieter für unvergessliche Fluss- und Hochseekreuzfahrten ([www.nicko-cruises.de/genuss](http://www.nicko-cruises.de/genuss)), erleben Sie ab/an Passau eine exklusive Fluss- und Genussreise auf der blauen Donau. Von Passau geht es an Bord der komfortablen „Bellejour“ über Linz und Wien bis nach Budapest und anschließend über Bratislava zurück nach Passau. Auf dieser Donausreise erhalten die Gäste ungewöhnliche Einblicke fernab der Touristenströme und lernen zudem die besten regionalen Spezialitäten kennen. Kurzum: Es wartet ein Reiseerlebnis, das man nie wieder vergisst. **Wir verlosen eine 8-tägige Flusskreuzfahrt für zwei Personen inkl. Ausflugspaket in einer Mitteldeck-Außenkabine (Wert: ca. 3500 Euro). Reisezeit: Mai/Juli/August/Oktober 2024. Anreise und Getränkekabine sind zubuchbar.**



BUDAPEST



## SO KÖNNEN SIE GEWINNEN

Teilnahme unter [www.soisstitalien.de/adventsverlosung](http://www.soisstitalien.de/adventsverlosung) bis zum 31.12.2023.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Gewinnspiel wird gemeinsam mit „mein ZauberTopf“ und „monsieur cuisine by ZauberMix“ veranstaltet.



**APELT**

## 5 x 1 Bettwäscheset

Schöne Bettwäsche sorgt für entspannten Schlaf. Die Bettwäsche des deutschen Textilunternehmens Apelt ([www.apelt.com](http://www.apelt.com)) punktet mit fantasievollen Dessins und überzeugt in Sachen Qualität und Nachhaltigkeit. Sie wird aus mercerisiertem Premium-Baumwollsatin umweltschonend hergestellt und ist atmungsaktiv.

**Wir verlosen 5 x 1 Bettwäscheset für 2 Personen (Wert: je ca. 240 Euro).**



## GASTROBACK 4 x 1 Espressomaschine



Mit der Siebträger-Espresso-maschine „Design Espresso Piccolo Pro M“ von Gastroback ([www.gastroback.de](http://www.gastroback.de)) bereiten Kaffeefans dank 20 bar Pumpendruck aus der professionellen „ULKA“-Espressopumpe aromatischen Espresso her. Mit dem automatischen Milchaufschäumer gelingen Cappuccino und Latte macchiato ganz einfach auf Tastendruck. **Wir verlosen 4 x 1 Espressomaschine (Wert: je ca. 260 Euro).**



**LEIFHEIT**

## 5 x 1 Einkochset

Das ganze Jahr über eingekochte Leckereien genießen? Dieses Produktset, bestehend aus Pflaumenentsteiner, Passiermühle, Einfülltrichter und Vakuumiergerät von Leifheit ([www.leifheit.de](http://www.leifheit.de)) sowie Küchenwaage „Page Aqua Proof“ von Soehnle und Dekotiketten, macht's möglich. **Wir verlosen 5 x 1 Einkochset (Wert: je ca. 200 Euro).**



**BERNDES**

## 10 x 1 Wokpfanne

Die neue „b.free“ von Berndes ([www.berndes.com](http://www.berndes.com)) ist eine komplett plastikfreie Bratpfanne. Der klar gestaltete Pfannenkörper der nachhaltigsten Serie im Sortiment von Berndes besteht zu 100 Prozent aus recycelten Aluminiumdosen. Zudem kommt die neue PFAS-freie „b.nature“-Quarzversiegelung zum Einsatz. **Wir verlosen 10 x 1 Wokpfanne, Ø 28 cm (Wert: je ca. 100 Euro).**

## MAXWELL & WILLIAMS 10 x 1 Geschirrset

Ein Dinner auf besondere Weise zu servieren, ist in, und mit der Trendkollektion „Caviar Black“ des Herstellers Maxwell & Williams ([www.maxwellandwilliams.de](http://www.maxwellandwilliams.de)) gelingt das mühelos. Mattschwarz und mit seiner markant strukturierten Glasur ist das Keramikgeschirr ein echtes Highlight auf dem Tisch.



Zudem ist es spülmaschinengeeignet, ofenfest, mikrowellenfest und gefrierschranktauglich. Das „Dinner-Set“ besteht aus je vier Esstellern und Schalen. **Wir verlosen 10 x 1 8-teiliges Geschirrset (Wert: je ca. 116 Euro).**



Der kabellose Akkustaubsauger „Aqua Plus XC8057“ von Philips ([www.philips.de](http://www.philips.de)) ermöglicht gleichzeitiges Staubsaugen und Wischen und entfernt dank „PrecisionPower Smart“-Düse nicht nur Flecken, sondern bis zu 99 Prozent der Bakterien. Das Gerät wird über ein digitales Display gesteuert und hat eine Laufzeit von bis zu 80 Minuten. Die in der Düse integrierte LED-Beleuchtung sowie viele Zubehörteile machen versteckten Staub besser sichtbar.

**Wir verlosen 2 x 1 Akkusauger (Wert: je ca. 650 Euro).**



## PHILIPS 2 x 1 Akkusauger

# PASTA & VINO

## Nudelgerichte mit passender Weinempfehlung

Freuen Sie sich auf **leckere Pastagerichte mit unterschiedlichen Käsesorten.**

Mit einem Glas Wein wird der Genuss noch getoppt

### PAPPARDELLE CACIO E PEPE MIT KRÄUTERSEITLINGEN

*Pappardelle cacio e pepe  
con cardoncelli*

FÜR 4 PERSONEN

**500 g Kräuterseitlinge**  
**100 g Pancetta in dünnen Scheiben**  
**1 TL schwarze Pfefferkörner**  
**4 EL natives Olivenöl extra**  
**400 g Pappardelle**  
**etwas Salz**  
**200 g Pecorino**

**1** Kräuterseitlinge putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Pancetta in Streifen schneiden. Die Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen und in einer großen Pfanne sehr vorsichtig unter Wenden anrösten. Der Pfeffer sollte nicht verbrennen. Herausnehmen und beiseitestellen.

**2** 1 EL Öl in die Pfanne geben und den Pancetta darin rundherum knusprig auslassen. Herausnehmen, beiseitestellen. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten.

**3** Pappardelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser knapp al dente garen. Den Pecorino fein reiben und in einer kleinen Schüssel mit etwas heißem Pastakochwasser zu einer cremigen Paste verrühren. Pfeffer und 1 Kelle Pastakochwasser zu den Pilzen in die Pfanne geben. Die Pasta abgießen und ebenfalls in die Pfanne geben. Darin zu Ende garen, dann Pancetta und die Pecorinocreme dazugeben und alles vorsichtig vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



1

**Sizilianische Gaumenfreude**  
Dieser elegante Weißwein vereint die Rebsorten Grillo und Carricante, die typisch für die sonnenverwöhnten Weinberge Siziliens sind und eine lange Tradition auf der größten Mittelmeerinsel haben. Frisch und animierend, mit Zitrusnoten und mineralischen Anklängen.

**WIR EMPFEHLEN:** „2022 Estate 1958 Bianco Sicilia DOP“, 13 Vol.-%, Rebsorten: Carricante, Grillo, 7,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien](http://www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien)



## PENNE AL FORNO MIT GRÜNKOHL, SAL- SICCE & TALEGGIO

*Penne al forno con cavolo riccio,  
salsiccia e Taleggio*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Penne
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 roter Peperoncino
- 500 g Grünkohl
- 200 g Taleggio
- 4 Salsicce (à ca. 80 g)
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 200 g Crème fraîche
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser knapp al dente garen. Abgießen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Den Peperoncino waschen, entkernen und in Ringe schneiden. Den Grünkohl putzen und von

groben Stielen befreien, dann gründlich waschen, trocken schleudern und hacken. Den Taleggio in Scheiben schneiden.

2 Salsiccebrät in kleinen Portionen aus der Pelle drücken. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Brät darin rundum scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das übrige Öl in die Pfanne geben, Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Den Grünkohl nach und nach hinzufügen und alles 8–10 Minuten unter Rühren dünsten. Crème fraîche unterrühren und alles mit Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Penne, Salsiccebrät sowie Gemüse in eine große Auflaufform geben und vermengen. Alles mit dem Taleggio belegen und im vorgeheizten Backofen in 15–20 Minuten goldbraun gratinieren. Das Gericht aus dem Backofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann servieren.

**TIPP:** Anstelle von Grünkohl können Sie nach Belieben auch Schwarzkohl oder Stängelkohl (cime di rapa) verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



### Klassiker aus der Toskana

Im Duft offenbart der Wein Anklänge schwarzer und roter Beerenfrüchte wie Brombeere, Johannisbeere, Himbeere sowie Erdbeere. Am Gaumen kommt eine unwiderstehliche Sauerkirscharomatik hinzu. Dieser Chianti präsentiert sich weich und ausgewogen mit einem langen und fruchtbeutonten Abgang.

**WIR EMPFEHLEN:** „2021 Castiglioni Chianti DOCG“, 13 Vol.-%, Rebsorten: Merlot, Sangiovese, 9,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de/](http://www.ludwig-von-kapff.de/) so-isst-italien



## FUSILLONI MIT SCAMORZA-HACKBÄLLCHEN UND WIRSING

*Fusilloni con polpette alla scamorza e verza*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 800 g Wirsing
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Tomatenmark
- 150 ml Gemüsebrühe
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 200 g Scamorza
- 5 Stiele Thymian
- 750 g gemischtes Hack
- 2 Eier
- 50 g Semmelbrösel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 400 g Fusilloni
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Wirsing putzen, vierteln

und vom harten Strunk befreien. In grobe Streifen schneiden, gut waschen und abtropfen lassen. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Kohl kurz mitbraten. Das Tomatenmark dazugeben, anrösten, dann alles mit der Brühe ablöschen. Tomaten dazugeben, alles aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 8–10 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen Scamorza in ca. 18 Würfel schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Hackfleisch, Eier, Semmelbrösel, Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer verkneten. Ca. 18 Bällchen aus der Masse formen. Je weils mittig 1 Stück Käse hineindrücken, mit der Hackmasse umschließen. Übrigens Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hackbällchen darin rundum goldbraun braten.

3 Fusilloni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Hackbällchen zum Wirsing geben, darin in 5–8 Minuten zu Ende garen. Pasta abgießen und mit dem Wirsing-Tomaten-Gemüse und den Hackbällchen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Passende Weinempfehlung



### Ein Meisterwerk

Dieser Rotwein brilliert mit einem herrlichen Bukett von reifen Pflaumen und einer leichten Gewürznote. Im Mund zeigen sich der Geschmack von Brombeere und Amarenakirsche sowie verführerisch würzige Röstnoten von Haselnuss und Kaffee. Ein wunderbarer Begleiter zu herzhaften Gerichten und gereiftem Käse.

**WIR EMPFEHLEN:** „2017 Talamonti Tre Saggi Montepulciano d'Abruzzo DOP“, 14,5 Vol.-%, Rebsorte: Montepulciano, 10,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien](http://www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien)

# AUBERGINEN-INVOLTINI MIT PESTO-RIGATONI

*Involtini di melanzane e rigatoni al pesto*

FÜR 4 PERSONEN

2 mittelgroße Auberginen

1 Bund Basilikum

1 Knoblauchzehe, gehackt

60 g Pinienkerne, geröstet

15 EL natives Olivenöl extra

75 g frisch geriebener Parmesan

80 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)

250 g Büffelmozzarella

400 g Rigatoni

50 ml trockener Weißwein

2 EL flüssiger Honig

4 EL Semmelbrösel

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Auberginen waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Salzen und ca. 15 Minuten Wasser ziehen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, Rest mit Knoblauch, 40 g Pinienkernen und 8 EL Öl mit dem Stabmixer pürieren. 50 g Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auberginen trocken tupfen und mit 4–5 EL Öl bestreichen. In einer heißen Grillpfanne portionsweise anbraten, abkühlen lassen. Tomaten abtropfen lassen und hacken. Mozzarella abtropfen lassen und je nach Cremigkeit leicht glatt rühren oder in Würfel schneiden. Mit restlichen Pinienkernen und Tomaten mischen.

2 Rigatoni in kochendem Salzwasser al dente garen. Backofen auf Grillstufe vorheizen. Jeweils etwas Mozzarellamix auf die kurze Seite der Auberginescheiben geben, diese einrollen, mit der Naht nach unten in eine Auflaufform setzen. Wein angießen, Röllchen mit Honig beträufeln, mit Semmelbröseln und übrigem Parmesan bestreuen. Mit übrigem Öl beträufeln und goldbraun gratinieren. Rigatoni abgießen und etwas Kochwasser auffangen. Pesto damit bis zur gewünschten Konsistenz verrühren, unter die Nudeln mengen. Auberginen-Involtini und Pasta mit Basilikum garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



## Cuvée mit floralen Aromen

Im Glas präsentiert sich dieser elegante und ausbalancierte Wein mit dezent goldenen Reflexen. In der Nase steigen Düfte von Äpfeln und Birnen auf, die von Ananas- und Bananennoten sowie Anklängen von Holunder und Veilchen ergänzt werden.

**WIR EMPFEHLEN:** „2022 Pomino Bianco DOP“, 12,5 Vol.-%, Rebsorten: Chardonnay, Pinot Bianco, 12,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de/](http://www.ludwig-von-kapff.de/) *so-isst-italien*



## BAVETTE MIT RINDERFILETSTREIFEN UND GORGONZOLASOSSE

*Bavette con filetto di manzo al gorgonzola*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 1 mittelgroßer Radicchio
- 4 Feigen
- 4 Stiele Petersilie
- 400 g Rinderfilet
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 400 g Bavette
- 1-2 EL Butter
- 1-2 EL brauner Zucker
- 150 g Gorgonzola
- 150 g Mascarpone
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch und Schalotte schälen, beides in feine Würfel schneiden. Radicchio putzen, vierteln, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden, anschließend waschen und trocken schleudern. Feigen

waschen, putzen und in Spalten schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

2 Rinderfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin kurz rundherum scharf anbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Die Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Butter in die Pfanne zum Bratensatz geben, Feigen darin andünsten. Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Pfanne vom Herd nehmen.

3 In einer großen Pfanne das übrige Öl erhitzen, Knoblauch und Schalotte darin andünsten. Den Radicchio dazugeben, kurz mitbraten, dann den Gorgonzola in groben Stücken dazugeben und darin schmelzen lassen. Mascarpone unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Tropfnasse Pasta und Fleisch unterheben, alles abschmecken und auf 4 Teller verteilen. Das Gericht mit Feigen und gehackter Petersilie garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



### Sizilianischer Biowein

Im Glas funkelt der Wein in kräftigem Rubinrot. Sein Duft ist intensiv mit Noten reifer Kirschen und edelbittriger Schokolade. Der Nero d'Avola verleiht dem Tropfen reichlich Struktur und Fülle, während der Syrah Tiefe und Eleganz hineinbringt. Durch den Anteil getrockneter Trauben ist der Körper extra kraftvoll und samlig.

**WIR EMPFEHLEN:** „2022 Burgio Millusio Nero d'Avola Syrah Bio Sicilia DOP“, 13,5 Vol.-%, Rebsorten: Nero d'Avola, Syrah, 11,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien](http://www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien)

# ZUCCHINILASAGNE MIT PROVOLONE

*Lasagna di zucchine  
e provolone*

FÜR 4 PERSONEN

- 150 g rote Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stange Staudensellerie
- 4 EL natives Olivenöl extra zzgl.  
etwas mehr zum Fetten
- 100 ml trockener Rotwein
- 1 Lorbeerblatt
- 800 g passierte Tomaten (Dose)
- 2 Zucchini (ca. 500 g)
- 250 g Ricotta
- 100 g Sahne
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 150 g Provolone in Scheiben
- 9-12 Lasagneplatten
- etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

**1** Die Linsen in einem Sieb waschen, nach Packungsangabe in kochendem Wasser 6–8 Minuten garen. In das Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen Zwiebel und Karotte schälen, die Karotte waschen und beides fein würfeln. Sellerie putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Karotte und Sellerie darin andünsten. Mit dem Rotwein ablöschen, Lorbeerblatt und Tomaten dazugeben. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen, 10–12 Minuten sanft köcheln lassen, in den letzten 3–4 Minuten die Linsen unterrühren.

**2** Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Mit übrigem Öl und Salz mischen. Ricotta, Sahne und Knoblauch in einer Schüssel verrühren, salzen und pfeffern. Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Das Lorbeerblatt aus der Linsensoße nehmen. Etwas Soße in die Form geben, mit 1 Schicht Zucchinischeiben belegen, mit etwas Ricottamasse und etwas Käse bedecken. 1 Schicht Lasagneplatten daraufgeben. Mit den restlichen Zutaten so weiterschichten, mit Zucchini, Ricottamasse und übrigem Käse abschließen. Die Lasagne im heißen Ofen 25–30 Minuten garen, ggf. mit Alufolie abdecken. Kurz ruhen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



**Ausgezeichneter Wein aus Apulien**  
Der Primitivo schenkt dem Wein sein Purpurrot, Noten dunkler Beeren und eine feine Würze. Der Susumaniello steuert eine saftige Kirschfrucht, frische Säure und seidenweiche Tannine bei. Das Ergebnis ist ein Rotwein der Extraklasse.

**WIR EMPFEHLEN:** „2021 Fiore del Sud Primitivo Susumaniello Salento IGP“, 14,5 Vol.-%, Rebsorten: Primitivo, Susumaniello, 12,95 Euro, [www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien](http://www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien)

# Italienischer Weingenuss



Fotos: Getty Images/Stock/Getty Images Plus/MWH (1); Frescobaldi (2); Cantine Settesoli (2); PR (6) | Illustrationen: Getty Images/Stock/Duetto (1), nuiun (1)

## Frescobaldi

Eine der wichtigsten Weinfamilien Italiens

**Bereits seit 1000 Jahren** verkörpert die Familie Frescobaldi die Toskana in deren innerstem Wesen, erzählt deren Geschichte, offenbart deren Kunst und jahrtausendealte Kultur. Die Frescobaldi beginnen im Mittelalter, vor über 700 Jahren, mit der Produktion toskanischer Weine. Bereits in der Renaissance wurden ihre Weine an vielen europäischen Höfen getrunken. Auch heute noch wird Tradition im Hause Frescobaldi großgeschrieben und verdient sich die begehrte Auszeichnung „Weingut des Jahres 2020“ des Gambero Rosso.

**Mitten zwischen Tannen, Kastanien und Oliven** am Ausläufer des Gebirgszugs Appenin befindet sich das Castello di Pomino. Kein Weinberg in der Toskana ist höher gelegen als der des Pomino, wo die Reben auf

300 bis 750 Metern in einem ziemlich kühlen und windigen Klima gedeihen.

**Die Tenuta dell' Ammiraglia** ist das modernste Weingut der Familie Frescobaldi und befindet sich in Magliano, im Herzen der Maremma. Die Weinberge erstrecken sich über die Hügel bis hin zur tyrrhenischen Küste. „Ammiraglia“ bedeutet Flaggschiff, ein Motiv, das Stararchitekt Piero Sartogo für seinen atemberaubenden Kellereibau aufgegriffen hat. [www.frescobaldi.com](http://www.frescobaldi.com)





**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 the homepage of Ludwig von Kapff's website. At the top, there's a navigation bar with links like "HOME", "PRODUKTE", "WEINGENOSSENSCHAFT", "BLOG", "INFO", "WIR", "WEIN", "AKTIONEN", "DIREKTION", "DISTRIBUTOREN", and "KONTAKT". The main content area features a section titled "Italienischer Weißwein" with a brief description and two images: one of two glasses of white wine and another of a coastal landscape. Below this are several small thumbnail images of different wine bottles. A large circular badge on the right says "UNSER EINKAUFSTIPP" with a small icon of a shopping cart.

## Italienische Weine per Mausklick einkaufen

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



# Cantine Settesoli

Innovative Weine von der Sonneninsel Sizilien

**Auf Sizilien schlossen sich** 1958 mehrere Weinbauern mit gemeinsamen Visionen zur Winzergenossenschaft Cantine Settesoli zusammen. Damals wie heute zeugt Settesoli von der Vielfalt sizilianischer Weine und steht für umweltschonenden Anbau, Respekt vor dem heimatlichen Boden und Unterstützung der lokalen Wirtschaft. Der Winzergenossenschaft gelang es, den dominanten Großproduzenten die Stirn zu bieten und zum größten Weingut Siziliens heranzuwachsen.

**Flache Hügel und mildes Klima** machen die sizilische Mefitana-Küste schon seit Jahrhunderten zu einem beliebten und ergiebigen Weinanbaugebiet. Bis heute werden die Reben hier auf traditionelle Weise angebaut, wie sie schon die alten Griechen und Römer

für sich nutzten. Kombiniert mit moderner Technologie, entstehen so die besten Trauben, durchzogen mit all den positiven Eigenschaften der Region, in der sie wachsen. Per Hand gepflückt und sorgfältig ausgewählt, sind sie der Grundstein für unverkennbare Qualitätsweine der besonderen Art. In jeder Flasche steckt das ganze Lebensgefühl Siziliens.

**Die meisten Settesoli-Winzer** konzentrieren sich auf die großen Sorten Merlot, Cabernet Sauvignon sowie Syrah. Aber auch für den Anbau und die Weiterentwicklung kleinerer Sorten ist bei Cantine Settesoli ausreichend Platz. Die Eigenständigkeit jedes Winzers fügt sich zu einem sowohl vielfältigen als auch stimmigen Gesamtbild zusammen. [www.cantinesettesoli.it](http://www.cantinesettesoli.it)



## PEKANNUSS-BROWNIE-PLÄTZCHEN

Rezept auf Seite 38



### Zwei Gebäcklieblinge in einem

Diese Plätzchen sind doppelt gut, denn hier trifft ein handlicher Keks auf saftigen Brownie! Tipp: Für eine einheitliche Größe einen kleinen Eiskugelportionierer zum Formen der Teigportionen verwenden.



# Wie fein es duftet!

Holen Sie Ihre Plätzchendosen aus dem Schrank und laden Sie ein **zur großen Backparty!**  
Wir haben neun Rezepte kreiert, die nur darauf warten, von Ihnen ausprobiert zu werden

**SCHOKOLADEN-**  
**AMARETTINI**  
*mit Cayennepfeffer*

**HASELNUSS-**  
**BLÄTTCHEN**  
*mit Amaretto*

Rezepte auf Seite 38/39

**FLORENTINER-**  
**ECKEN**

# Jetzt ist Plätzchenzeit!



## PISTAZIEN- PROSECCO-TALER

Rezept auf Seite 40



### *So bleibt alles frisch und lecker*

Unterschiedliche Plätzchensorten  
in getrennten Dosen aufbewahren,  
damit sich die verschiedenen Aro-  
men nicht vermischen oder feste

Kekse nicht durch weichere  
Exemplare an Knusprig-  
keit verlieren.



## NUGAT- MARZIPAN-STREIFEN

Rezept auf Seite 41





## Espresso-Cantuccini mit Limettenguss

*Cantuccini al caffè con glassa al lime*

FÜR CA. 50 STÜCK

- 150 g Mandelkerne**
- 2 EL Instant-Espressopulver**
- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 1 TL Backpulver**
- 200 g Zucker zzgl. 2 EL**
- 25 g weiche Butter**
- 2 Eier**
- 100 g Puderzucker**
- 2 Biolimetten (abgeriebene Schale und Saft)**

1 Die Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Auskühlen lassen, dann grob hacken. Espressopulver mit 1 EL heißem Wasser verrühren.

2 Mehl, Backpulver, 200 g Zucker, weiche Butter und Eier in einer Schüssel kurz verkneten. Angerührtes Espresso-pulver und Mandeln dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 3 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils zu einer ca. 25 cm langen Rolle formen, alle auf das vorbereitete Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen in ca. 15 Minuten goldgelb backen, sie sind dann noch nicht durchgebacken.

4 Die angebackenen Rollen aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, dann schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Scheiben mit der Schnittfläche nach oben zurück auf das Blech setzen und in 8–10 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.

5 Puderzucker mit Limettensaft zu einem dickflüssigen Guss verrühren. Die ausgekühlten Cantuccini jeweils zur Hälfte hineintauchen. 2 EL Zucker und Limettenschale mischen, die Cantuccini damit garnieren und den Zuckerguss trocknen lassen. Cantuccini servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit



## Pekannuss-Brownie-Plätzchen

*Biscotti brownie alle noci pecan*

FÜR CA. 20 STÜCK

- 150 g Zartbitterschokolade
- 100 g weiche Butter
- 100 g brauner Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 200 g Mehl
- 1 EL Kakaopulver
- 1 Msp. Kardamompulver
- 1 TL Natron
- 120 g Pekannusskerne

1 Die Schokolade grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Vom Wasserbad nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Butter mit Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel schaumig schlagen. Eier und geschmolzene Schokolade untermischen. Mehl, Kakao, Kardamom und Natron vermischen und darüber sieben. Alles zu einem glatten Teig vermengen, diesen abgedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Die Nüsse hacken. Vom Teig etwa walnussgroße Portionen abnehmen und zu Kugeln formen. Diese jeweils in die Nüsse drücken, leicht flach drücken und mit Abstand auf die Backbleche setzen. Die Plätzchen blechweise im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten backen. Sie sollten im Inneren noch leicht weich und saftig sein. Die Brownieplätzchen mit dem Backpapier vom Backblech auf ein Kuchengitter ziehen und auskühlen lassen, dann servieren.

**TIPP:** Vor dem Backen ein paar Meer- salzflocken auf die Teiglinge streuen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten  
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit



## Schokoladen-Amarettini mit Cayennepfeffer

*Amarettini al cioccolato con pepe di cayenna*

FÜR CA. 50 STÜCK

- 200 g gemahlene Mandeln
- 50 g Puderzucker
- 1 EL Kakaopulver
- 2 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 50 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1/4 TL Cayennepfeffer zzgl. etwas mehr zum Bestäuben

1 Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Gemahlene Mandeln, Puderzucker und Kakaopulver mischen. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Zucker und Vanillezucker nach und nach dazugeben und die Masse weiterschlagen, bis sie fest ist und glänzt. Mandelmix und Cayennepfeffer zügig unterheben. Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Den Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und in ca. 50 kleinen Tupfen auf die vorbereiteten Bleche spritzen. Die Amarettini blechweise im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen, dann mit Cayennepfeffer bestäuben und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



### Schärfe im Gebäck

Auch wenn diese Kombination im ersten Moment überraschend erscheint, probieren Sie es aus! Der kleine Schärfekick kurbelt den Stoffwechsel an und sorgt für eine wohlige Wärme von innen.



## Haselnussblättchen mit Amaretto

*Tegoline alle nocciole con Amaretto*

FÜR CA. 50 STÜCK

- 2 Eier
- 150 g Zucker
- 50 g Puderzucker
- 1 TL Zimtpulver
- 30 ml Amaretto
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 180 g Haselnusskerne

1 Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (Länge ca. 25 cm) mit Backpapier auskleiden. Eier, Zucker, Puderzucker, Zimt und Amaretto in einer großen Schüssel in ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen, dazugeben und alles zu einem glatten Teig vermengen. Schließlich die Nüsse einarbeiten.

2 Den Teig in die vorbereitete Kastenform geben und im vorgeheizten Ofen in 50–60 Minuten goldgelb backen. Den Kuchen herausnehmen, ca. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen. Den Kuchen über Nacht in ein feuchtes Küchenhandtuch wickeln.

3 Am nächsten Tag den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Kuchen mit einem scharfen Sägemesser in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf die vorbereiteten Bleche legen und im vorgeheizten Ofen blechweise in 7–8 Minuten goldbraun und knusprig backen. Die Haselnussblättchen mit dem Backpapier vom Backblech ziehen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Sofort servieren oder in einer Plätzchendose lagern.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden  
zzgl. 8 Stunden Ruhezeit



## Florentinerecken

*Triangoli di noci*

FÜR CA. 24 STÜCK

- 300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 100 g Puderzucker**
- 300 g kalte Butter in Stückchen**
- 1 Eigelb**
- 1 Prise Salz**
- 300 g Zucker**
- 50 g flüssiger Honig**
- 125 g Sahne**
- 400 g Mandelblättchen**
- 200 g Zartbitterkuvertüre**

**1** Mehl, Puderzucker, 200 g kalte Butter, Eigelb sowie Salz zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt ca. 60 Minuten kalt stellen.

**2** Backofen auf 200 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und einen Backrahmen (ca. 30 x 20 cm) daraufsetzen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn auf die Größe des Backrahmens ausrollen und in diesen hineingeben. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten vorbacken. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen.

**3** Inzwischen restliche Butter, Zucker, Honig und Sahne in einem Topf unter Röhren aufkochen. Mandelblättchen dazugeben und unterrühren. Die Masse auf dem Teigboden verstreichen. Die Ofentemperatur auf 180 °C Ober/Unterhitze reduzieren, Teigling 15–20 Minuten im heißen Ofen backen. Gebäck abkühlen lassen, dann noch leicht warm in kleine Dreiecke schneiden. Die Kuvertüre grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Unterseiten der Florentinerecken damit bestreichen. Kuvertüre auf Backpapier fest werden lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



## Dreierlei Schokoladentupfen

*Tris di fiocchetti al cioccolato*

FÜR CA. 200 STÜCK

- 50 g weiße Schokolade**
- 250 g Butter**
- 2 Eier**
- 1 Prise Salz**
- 150 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben**
- 40 ml Amaretto**
- 320 g Mehl**
- 2 Pck. Karamellpuddingpulver**
- 2 EL Instant-Espressopulver**
- 30 g Zartbitterschokolade**
- 2 EL Kakaopulver**

**1** Weiße Schokolade grob hacken und zusammen mit der Butter in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Röhren langsam schmelzen. Die Eier trennen. Eiweiß mit Salz in einer Schüssel steif schlagen. Eigelbe, Puderzucker und Amaretto in einer weiteren Schüssel glatt röhren, die flüssige Schokoladen-Butter-Mischung unterröhren. Mehl und Puddingpulver unterröhren, dann den Eischnee unterziehen.

**2** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Drei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig dritteln. 1/3 in einen Spritzbeutel mit Sternfüllung füllen. Für die weißen Plätzchen kleine Tupfen auf ein vorbereitetes Backblech spritzen und im vorgeheizten Backofen 8–10 Minuten backen.

**3** Für Espressotupfen das Espressopulver unter ein weiteres Teigdrittel röhren. Ebenfalls in einen Spritzbeutel füllen und kleine Tupfen auf ein vorbereitetes Blech spritzen. 8–10 Minuten im heißen Ofen backen.

**4** Für die dunklen Schokoladentupfen die Zartbitterschokolade hacken, über dem heißen Wasserbad schmelzen und wie das Kakaopulver unter den übrigen Teig ziehen. Ebenfalls in Tupfen auf das übrige Backblech setzen, 8–10 Minuten backen. Plätzchen auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



25



## Doppeldeckerplätzchen mit Karamellfüllung

*Biscotti farciti al caramello*

FÜR CA. 25 STÜCK

**225 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**100 g Zucker**  
**100 g gemahlene blanchierte Mandeln**  
**1 Prise Zimtpulver**  
**1 Prise Gewürznelkenpulver**  
**1 Prise Salz**  
**1/2 TL abgeriebene Bioorangeschale**  
**1 Ei**  
**180 g kalte Butter in Stückchen**  
**400 ml gezuckerte Kondensmilch**  
**etwas grobes Meersalz**

1 Mehl, Zucker, Mandeln, Gewürze, Salz und Orangenschale mischen, auf die Arbeitsfläche häufeln und eine Mulde hineindrücken. Das Ei hineingeben und die kalte Butter auf dem Rand verteilen. Alles mit einer Teigkarte grob durchhacken und anschließend rasch mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und ca. 60 Minuten kalt stellen.

2 Für das Karamell die Dose mit der Kondensmilch von der Papierummantelung befreien, in einen Topf stellen und

vollständig mit Wasser bedecken. Den Topf auf den Herd stellen, das Wasser zum Kochen bringen und ca. 60 Minuten köcheln lassen, dabei wird die Kondensmilch zu einer dicken Karamellmasse. Die Dose vorsichtig herausnehmen und abkühlen lassen, dann die Dose öffnen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 3–4 mm dick ausrollen und Kreise (Ø ca. 6 cm) ausschneiden. Aus der Hälfte der Teiglinge mittig eine kleine Schneeflocke oder einen Stern ausschneiden und die Teigkreise auf die Backbleche setzen. Ausgestochenen Teig erneut ausrollen oder kleine Plätzchen formen. Blechweise im vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen, mit dem Backpapier vom Blech ziehen und auskühlen lassen. Plätzchen ohne Loch dünn mit der noch leicht warmen Karamellmasse bestreichen, mit etwas Meersalz bestreuen und mit einem passenden Gegenstück belegen. Leicht andrücken und die Füllung fest werden lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



## Pistazien-Prosecco-Taler

*Biscotti al pistacchio con crema al prosecco*

FÜR 35–40 STÜCK

**220 g weiße Schokolade**  
**320 g weiche Butter**  
**100 ml Prosecco**  
**120 g Pistazienkerne zzgl. 2–3 EL**  
**375 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**120 g Puderzucker**  
**1 Ei**  
**200 g weiße Kuvertüre**

1 Weiße Schokolade hacken, mit 70 g Butter in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen, dann den Prosecco unterrühren. Creme über Nacht kalt stellen.

2 120 g Pistazien im Blitzhacker fein mahlen, mit Mehl, Puderzucker und Ei in einer Schüssel vermengen. Übrige Butter dazugeben, alles zu einem glatten Teig verarbeiten, in Frischhaltefolie gewickelt 2 Stunden kalt stellen. Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig portionsweise auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 4 mm dick ausrollen. Kreise (Ø ca. 3,5 cm) ausschneiden, auf die Bleche setzen und blechweise 8–10 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Proseccocreme mit dem Handrührgerät aufschlagen, in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen, auf die Hälfte der Plätzchen spritzen. Restliche Plätzchen daraufsetzen, leicht andrücken. Übrige Pistazienkerne halbieren. Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Plätzchen zur Hälfte hineintauchen. Auf Backpapier legen und jeweils mit 2 Pistazienhälften garnieren. Die Kuvertüre fest werden lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten zzgl. 10 Stunden Kühlzeit



## Nugat-Marzipan-Streifen

Bastoncini di marzapane  
al gianduia

FÜR 25-30 STÜCK

- 1 TL rosa Pfefferbeeren
- 180 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 60 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 EL Vanillezucker
- 1 EL abgeriebene Bioorangeschale
- 1 Eigelb
- 110 g weiche Butter
- 100 g Marzipanrohmasse
- 40 g gemahlene Walnüsse

- 2 EL Orangenlikör
- 100 g Nuss-Nougat
- 3 EL Sahnelikör
- 100 g Zartbitterkuvertüre
- 200 g Vollmilchkuvertüre

1 Für den Teig die rosa Pfefferbeeren in einem Mörser fein zerstoßen. Mehl, Puderzucker, Vanillezucker, Orangenschale und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen. Eigelb sowie weiche Butter dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt ca. 60 Minuten kalt stellen.

2 Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backbleche mit Backpapier belegen. Den gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und mit einem Teigrädchen in Rechtecke (4 x 3 cm) schneiden. Diese auf die vorbereiteten Bleche setzen und blechweise im vorgeheizten Ofen in 8-10 Minuten goldgelb backen. Plätzchen herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Für die Füllung Marzipanrohmasse, gemahlene Walnüsse und Orangen-

likör in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts gut verkneten. Die Masse auf der mit Puderzucker bestäubten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen, dann in Streifen (ca. 3 x 2 cm) schneiden. Jedes ausgekühlte Plätzchen mit 1 Marzipanstreifen belegen.

4 Nugat und Likör cremig rühren. Die Masse in einen Spritzbeutel geben und mittig auf das Marzipan 1 Streifen Nugatmasse spritzen. Die Plätzchen mindestens 60 Minuten kalt stellen.

5 Für die Glasur beide Kuvertüresorten grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen. Mithilfe einer Pralinengabel die Plätzchen in die Kuvertüre tauchen, kurz abtropfen lassen und auf Backpapier setzen. Die Kuvertüre fest werden lassen. Restliche Kuvertüre noch mal schmelzen und in einen kleinen Spritzbeutel füllen. Die Nugat-Marzipan-Plätzchen mit dünnen Kuvertürestreifen garnieren, diese fest werden lassen. Plätzchen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden  
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

THINK MILK  
TASTE EUROPE  
BE SMART

## Milch, ein kostbares Produkt

Der Verzehr von Milch und Milchprodukten ist eine "intelligente und smarte" Wahl mit positiver Auswirkung auf unseren Organismus und unsere Umwelt.

Wussten Sie, dass die Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) den täglichen Verzehr von Milchprodukten empfehlen? Oder dass die meisten DOP-Hartkäsesorten von Natur aus laktosefrei sind? Und hätten Sie je gedacht, dass Milch- und Molkereigenossenschaften die einzige mögliche Unternehmensform sind, die in der Lage sind, das lokale sozialwirtschaftliche Gefüge in den von Abwanderung bedrohten Berglandschaften zu gewährleisten?

Betrachten Sie das Produkt Milch mit völlig neuen Augen und entdecken Sie sämtliche Vorteile und positiven Aspekte von Milch und Milchprodukten bei "Think Milk, Taste Europe, Be Smart!", der Kommunikationskampagne, die von der Milch- und Milchproduktbranche der Alleanza delle Cooperative Agroalimentari gefördert, von Confcooperative umgesetzt und von der Europäischen Kommission kofinanziert wurde.

Besuchen Sie die Seite [www.thinkmilkbesmart.eu](http://www.thinkmilkbesmart.eu) und entdecken Sie den Wert, die Kultur und die Eigenschaften von Milch. Eine bewusste und nachhaltige Wahl.

"Think Milk, Taste Europe, Be Smart!" nimmt am 12. November 2023 an der Cheese Berlin in der Markthalle Neun teil! Wir freuen uns auf Sie!

- thinkmilk\_tasteeu
  - Think Milk, Taste Europe, Be Smart
  - Think Milk, Taste Europe, Be Smart
- #THINKMILK

cheese  
berlin

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Europäische Exekutivagentur für die Forschung (REA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.

# PRONTO, BITTE!

## Eine Mahlzeit in Minuten

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

35  
Minuten



### KAROTTEN-CREMESUPPE mit Ingwer

*Vellutata di carote allo zenzero*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 cm Ingwer
- 850 g Karotten
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 75 ml Bioorangensaft
- 800 ml Gemüsebrühe
- 75 g geröstete Erdnüsse
- 200 g Kokosmilch (Dose)
- 4 EL Schmand
- einige Chiliflocken zum Garnieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel, Ingwer und Karotten schälen. 1 Zwiebel und Ingwer sehr fein würfeln, Karotten waschen und in kleine Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin andünsten. Die Karotten kurz mitdünsten, dann mit dem Orangensaft ablöschen. Gemüsebrühe dazugießen. Alles aufkochen und abgedeckt 18–20 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen die Erdnüsse hacken. Die Kokosmilch 5–10 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben und alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, dann ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Karottencremesuppe auf Suppenschalen verteilen, dann mit Schmand, gehackten Erdnüssen sowie Chiliflocken garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



35  
Minuten

## OFENLACHS mit Rahmspinat und Tagliatelle

*Salmone al forno con spinaci alla panna e tagliatelle*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Babyspinat
- 3 EL Butter
- 200 g Sahne
- 100 g Schmand
- 3 TL mittelscharfer Senf
- 4 Lachsfilets (à ca. 125 g, ohne Haut)
- 1 Biozitrone (Saft)
- 400 g Tagliatelle

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Den Babyspinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Sahne, Schmand, Senf sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles aufkochen. Den Spinat nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, eine Auflaufform bereitstellen.

2 Den Spinat in die Auflaufform geben, dann den gewaschenen und trocken getupften Lachs daraufsetzen. Lachs mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Beides im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Inzwischen Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Lachs und Spinat aus dem Ofen nehmen und mit den tropfnassen Tagliatelle anrichten. Das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

**30**  
Minuten

## POLPETTE mit Fetafüllung

*Polpette con cuore di feta*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 1/2 Bund Petersilie**
- 4 Stiele Oregano**
- 150 g Feta**
- 500 g Rinderhack**
- 2 Eier**
- 2 EL Semmelbrösel**
- 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides sehr fein würfeln. Petersilie und Oregano waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Feta gut abtropfen lassen, in 12 Stücke schneiden.

**2** Hack, Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Eier, Semmelbrösel, Paprikapulver sowie etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und alles gut vermengen. Aus der Hackmasse mit leicht angefeuchteten Händen 12 handtellergroße Scheiben formen, je 1 Fetastück hineinlegen und alles zu einem Fleischbällchen verschließen.

**3** Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Polpette darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten, bis sie gar sind, zwischendurch wenden. Die Polpette servieren. Dazu passen z.B. ein gemischter Salat und Ciabatta.

**TIPP:** Wer mag, reicht einen cremigen Dip zu den Polpette: 200 g Schmand, 2 EL fein gehackte Kräuter, 1 gepresste Knoblauchzehe, 2 fein gewürfelte Tomaten sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



## ZUCCHINI-CANNELLONI in Tomatensoße

*Cannelloni di zucchine al sugo*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL natives Olivenöl extra  
zzgl. etwas mehr zum  
Bestreichen
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL gemischte getrocknete  
Kräuter (z.B. Basilikum,  
Thymian, Rosmarin)
- 150 g Blattspinat
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- 250 g Ricotta
- 1 Ei
- etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

**1** Zucchini putzen, waschen und das Gemüse längs in ca. 3 mm dünne Streifen schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und einige Minuten ruhen lassen, dann mit Küchenpapier abtupfen.

**2** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. Mit Öl, stückigen Tomaten, Tomatenmark, Kräutern sowie etwas Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Die Tomatensoße in eine Auflaufform geben.

**3** Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Mit 50 g Parmesan, Ricotta und Ei in ein hohes Gefäß geben, ebenfalls pürieren. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Je 1 EL der Masse auf 1 Zucchinischeibe geben, diese einrollen. Zucchiniröllchen in die Auflaufform setzen und mit etwas Öl bestreichen. Alles mit dem restlichen Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen 15–18 Minuten backen. Herausnehmen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

35  
Minuten



**35**  
Minuten

## KNUSPERFLADEN mit Parmaschinken & Rucola

*Schiacciata al prosciutto di Parma e rucola*

FÜR 4 PERSONEN

- 440 g** Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten  
**4 EL** natives Olivenöl extra  
**2 Eigelb**  
**200 g** Schmand  
**150 g** Crème fraîche  
**125 g** Mozzarella  
**300 g** Kirschtomaten  
**50 g** Rucola  
**50 g** Parmesan  
**100 g** Parmaschinken in dünnen Scheiben  
**2 EL** Pinienkerne  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Mehl, 200 ml Wasser, Öl, Eigelbe und 1 TL Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen Schmand, Crème fraîche, etwas Salz und Pfeffer glatt rühren. Mozzarella abtropfen lassen und klein zupfen. Den Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen, zwei Backbleche mit aufheizen lassen.

**2** Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen, dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Je 2 Fladen auf einen Bogen Backpapier setzen, mit etwas Schmandcreme bestreichen und mit Mozzarella belegen, dann vorsichtig auf die heißen Backbleche

ziehen. Die 4 Teigfladen im vorgeheizten Ofen zeitgleich in etwa 10 Minuten goldbraun und knusprig backen.

**3** Inzwischen die Tomaten waschen und jeweils halbieren. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Parmesan in Späne hobeln. Die Knusperfladen aus dem Backofen nehmen und mit Schinken, Tomaten und Rucola belegen, dann mit Parmesan sowie Pinienkernen garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Für noch mehr Würze einige Oliven oder Kapern auf die Fladen streuen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



**35**  
Minuten

## GRIESSPUDDING mit Kirschen

*Budino di semolino  
con le ciliegie*

FÜR 4 PERSONEN

**800 ml Milch**  
**200 g Sahne**  
**80 g Zucker**  
**3 EL Vanillezucker**  
**125 g Weichweizengrieß**  
**350 g Sauerkirschen (Glas)**  
**1 EL Speisestärke**  
**3 Eier**  
**1 Prise Salz**

**1** Milch, Sahne, Zucker und 2 EL Vanillezucker in einen Topf geben und langsam unter Rühren aufkochen. Den Grieß unter Rühren einrieseln lassen, alles erneut aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und den Grießbrei abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

**2** Inzwischen Kirschen abgießen, dabei den Saft auffangen. Speisestärke mit etwas kaltem Saft anrühren. Den restlichen Saft mit restlichem Vanillezucker in einem Topf aufkochen. Den angerührten Stärkemix unterrühren und die Mischung 2 Minuten unter ständigem Rühren weiterköcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Kirschen unterrühren. Das Kompott kurz abkühlen lassen.

**3** Die Eier trennen. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Eigelbe unter den Grieß ziehen, dann auch den Eischnee unterheben. Den Grießpudding mit den Kirschen in Schälchen anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **35 Minuten**



# SUPPEN-LIEBLINKE

An kalten und dunklen Tagen ist ein Teller mit der **heißen, dampfenden Köstlichkeit** die erste Wahl, wenn es darum geht, Körper und Seele zu wärmen.  
Wir wünschen buon appetito!

## Fixe Variante

Wenn es etwas schneller gehen soll, können Sie anstelle der Ricottanocken auch ein cremiges Topping zubereiten. Dafür einfach Basilikumblättchen fein hacken und mit dem Ricotta, 2-3 EL Sahne sowie etwas Salz und Pfeffer glatt rühren.

## TOMATENSUPPE mit Paprika und Ricottanocken

Rezept auf Seite 50



## Brokkolisuppe mit Käsechips

*Zuppa di broccoli con chips al formaggio*

FÜR 4 PERSONEN

- 100 g **Manchego** (alternativ anderer Hartkäse nach Wahl, z.B. **Grana Padano**)
- 2 **Zwiebeln**
- 1 kg **Brokkoli**
- 2 EL **natives Olivenöl extra**
- 1 l **heißer Gemüsebrühe**
- 200 g **Sahne**
- 6 Stiele **Basilikum**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Für die Käsechips den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und

zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Manchego fein reiben und in insgesamt 24 kleinen Häufchen mit Abstand zueinander auf die Backbleche setzen. Die Häufchen zu flachen Talern formen und blechweise im vorgeheizten Ofen in 12–15 Minuten goldgelb backen.

2 Inzwischen für die Suppe Zwiebeln schälen und fein würfeln. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Strunke schälen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig andünsten. Brokkoliwürfel dazugeben und kurz anbraten. Die heiße Brühe angießen und die Brokkoliröschen

dazugeben. Alles aufkochen und abgedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen.

3 Die Käsechips auf den Blechen auskühlen lassen, dann vom Backpapier lösen. Die Suppe vom Herd nehmen, fein pürieren und die Sahne unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und nach Belieben hacken. Die Suppe auf Suppenschalen verteilen und mit Basilikum toppen. Die Käsechips dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



## Italienische Minestrone

*Minestrone classico*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 300 g festkochende Kartoffeln
- 450 g Gemüse (z.B. 3 Karotten, 1 Zucchini, 1 Stück Knollen-sellerie, 150 g Blattspinat)
- 2 Stiele Petersilie
- 120 g Kichererbsen (Glas)
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 100 g passierte Tomaten (Dose)
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 TL Salz

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 Kartoffeln und Gemüse schälen bzw. putzen, waschen und in mundgerechte

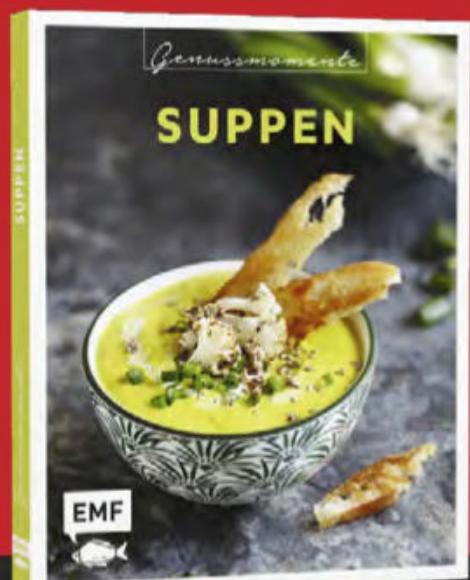
Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen, das vorbereitete Gemüse samt Zwiebel und Kartoffeln ca. 5 Minuten darin anbraten. 700 ml Wasser und Tomaten dazugeben. Das Gemüse sollte knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein. Gemüsebrühpulver, Salz und Kichererbsen hinzufügen. Den Eintopf ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Minestrone auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

### REDAKTIONSTIPP

Dass Suppen viel mehr sind als bloß eine Vorspeise, beweist der neue Band „Suppen“ der Kochbuchreihe „Genussmomente“ mit 28 einfachen und vielfältigen Rezepten. Lernen Sie zudem, wie Sie unterschiedliche Brühen als Basis selbst zubereiten und dass Suppen nicht immer heiß sein müssen. Freuen Sie sich auf jede Menge Abwechslung im Topf und auf dem Suppenteller! **EMF Verlag, 6,99 Euro**



## Tomatensuppe mit Paprika & Ricottanocken

*Zuppa di pomodoro con peperoni e chenelle di ricotta*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 große rote Paprikaschoten
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 8 Stiele Thymian
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- 1/2 TL Chilipulver
- 8 Stiele Basilikum
- 400 g Ricotta
- 2 Eigelb
- 4 EL Mehl
- 2 EL Crème fraîche
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Paprikaschoten schälen, halbieren, entkernen, waschen und grob in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprikawürfel kurz mitbraten, dann Thymianblättchen, stückige Tomaten und 400 ml Wasser dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Chili würzen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen für die Ricottanocken Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, mit Ricotta, Eigelben, Mehl und 1 TL Salz pürieren. Von der Masse mit zwei Teelöffeln Nocken abstechen, diese im siedenden Wasser in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Die Suppe pürieren, Crème fraîche unterrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Chili würzen, auf Suppenteller verteilen. Ricottanocken abtropfen lassen und in die Suppe geben. Das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

# LÖFFEL-GLÜCK



## Fischsuppe mit Gremolata

*Zuppa di pesce con gremolata*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 400 ml heißer Fischfond
- 400 g Lauch
- 500 g Lachsfilet
- 1/2 Biozitrone
- 4 Stiele Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g saure Sahne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebel schälen und grob würfeln.  
Die Kartoffeln schälen, waschen und

in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten, dann die Kartoffeln dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit dem heißen Fischfond und 500 ml Wasser ablöschen, dann aufkochen und 25–35 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

2 Inzwischen den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Nach ca. 10 Minuten Kochzeit zur Suppe geben und mitgaren. Lachsfilet waschen und trocken tupfen, dann in 2 cm große Würfel schneiden.

3 Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben und

die Frucht auspressen. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft abschmecken. Lachs zur Suppe geben und ca. 5 Minuten darin ziehen lassen.

4 Für die Gremolata den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Zitronenschale, Dill und Knoblauch vermischen. Die saure Sahne unter die Suppe rühren. Diese ggf. erneut abschmecken, dann auf Suppenteller verteilen, mit der Dill-Gremolata bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten



# Suppenzeit RATGEBER

Erfahren Sie hier, wie Sie mit besten Zutaten selbst Brühe kochen und ganz einfach **löffelweise Winterglück** zubereiten



## BUNT, GESUND UND SO ABWECHSLUNGSREICH!

Suppen und Eintöpfe wärmen nicht nur ordentlich von innen und stecken voller gesunder Zutaten, sie sind obendrein kinderleicht in der Zubereitung und können je nach Kühlschranksinhalt und Vorratshaltung immer wieder neu erfunden werden. Das Prinzip ist einfach: Heiße Brühe (Rezepte Seite 53) ist die Basis und alles gart in einem Topf. Zwiebel, Knoblauch, Peperoncino, Ingwer und Lauch sorgen für würzige Noten. Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Fisch und Fleisch liefern Eiweiß. Kartoffeln, Süßkartoffeln und Suppennudeln machen satt. Beim Gemüse können Sie nach Lust und Laune zu greifen, beachten Sie unterschiedliche Garzeiten. Cremesuppen mit Sahne, Mascarpone oder Crème fraîche verfeinern und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.



## GETROCKNETES SUPPENGRÜN



Für 2 Gläser (à 250 ml): **1 Zwiebel, 250 g Knollensellerie, 2 Karotten, 2 Pastinaken und 1 Lauchstange** ggf. schälen, waschen und klein schneiden. **1 Bund Kräuter (z. B. Petersilie, Liebstöckel, Kerbel)** waschen und trocken schütteln, dann grob hacken. Zutaten auf mit Backpapier belegten Blechen verteilen. Im auf 80 °C Umluft vorgeheizten Ofen 4–5 Stunden trocknen, einen Holzkochlöffel in die Ofentür klemmen. Mix zwischendurch wenden. Ausgekühlt in die sterilen Gläser füllen. **Zubereitungszeit ca. 5,5 Stunden**

## IMMUNSYSTEM MIT EINTOPF STÄRKEN

Dieser Linseneintopf mit viel buntem Gemüse liefert alles, was Sie brauchen, um gesund zu bleiben: Ballaststoffe, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe – und vor allem jede Menge Genuss!

**Für 4 Personen:** **250 g braune Linsen** nach Packungsangabe ggf. einweichen. **1 Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** schälen, beides fein würfeln. **2 Karotten, 1 Süßkartoffel, 500 g Kartoffeln** und **3 junge Lauchstangen** ggf. schälen, waschen und klein schneiden. **2–3 EL Olivenöl** in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Ggf. abgetropfte Linsen, **1 l heiße Gemüsebrühe** und **1 Lorbeerblatt** dazugeben, ca. 45 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit übrige Zutaten dazugeben. Den Eintopf mit **Salz, Pfeffer** und **Balsamicoessig** abschmecken. **Zubereitungszeit 75 Minuten**



# BRÜHE: SELBST GEMACHT AM BESTEN!

Sie bildet die Basis für Suppen und Eintöpfe aller Art. Am besten legen Sie sich direkt einen kleinen Vorrat an



## Fischbrühe

**Für 4 Gläser (à ca. 250 ml)**

**1 kg Fischkarkassen** waschen.  
**2 Schalotten** schälen, würfeln.  
**150 g Knollensellerie, 100 g Karotten, 1 Petersilienwurzel, 1 Lauchstange und 1 Fenchelknolle** putzen, waschen, alles in Stücke schneiden. **1/2 Bund Petersilie** und **1/4 Bund Liebstöckel** waschen. Karkassen, Schalotten, Gemüse mit 2 l Wasser aufkochen. **2 TL Salz, 2 Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt, 1/4 TL Senfkörner, 150 ml weißer Wermut** und Kräuter dazugeben, alles offen ca. 2 Stunden kochen lassen. Schaum abschöpfen. Brühe durch ein feines Sieb gießen. Gemüse und Fischkarkassen entsorgen. Brühe erneut aufkochen, dann heiß in die sterilen Gläser füllen, diese verschließen. Die Brühe kühl und dunkel lagern, so ist sie 2 bis 3 Monate haltbar.

**Zubereitungszeit 2,5 Stunden**



## Rinderbrühe

**Für 4 Gläser (à ca. 250 ml)**

**6 grob gehackte Rinderknochen** waschen, auf ein Blech geben und im auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten rösten, zwischendurch wenden. **2 Zwiebeln** schälen, **150 g Knollensellerie, 2 Karotten, 1 Petersilienwurzel** und **1 Lauchstange** putzen, waschen, alles zerkleinern. **250 g Kirschtomaten** und **1/2 Bund Petersilie** waschen. Zwiebeln und Gemüse in **2 EL Rapsöl** anbraten. **2 l Wasser** angießen, **2 TL Salz, 3/4 TL Pfefferkörner**, Knochen und Kräuter dazugeben. Alles aufkochen, ca. 4 Stunden offen kochen lassen, Schaum abschöpfen. Brühe durch ein Sieb gießen, dann erneut aufkochen, heiß in die sterilen Gläser füllen, diese verschließen. Die Brühe kühl und dunkel aufbewahren, so ist sie 2 bis 3 Monate haltbar.

**Zubereitungszeit ca. 5 Stunden**



## Hühnerbrühe

**Für 4 Gläser (à ca. 250 ml)**

**1 Suppenhuhn** in 2 l kaltem Wasser aufkochen. **150 g Knollensellerie, 2 Karotten, 1 Petersilienwurzel** und **1 Lauchstange** putzen, gut waschen und zerkleinern. **1/2 Bund Petersilie** und **4 Stiele Liebstöckel** waschen. Gemüse, Kräuter, **1/4 TL Pfefferkörner, 2 Wacholderbeeren** und **2 Pimentkörner** in den Topf geben. Alles offen 2 Stunden kochen lassen, Schaum abschöpfen. Brühe durch ein Sieb gießen, das Gemüse entsorgen. Das Fleisch auslösen und anderweitig verwenden. Brühe erneut aufkochen und heiß in die sterilen Gläser füllen, diese fest verschließen. Die Hühnerbrühe kühl und dunkel aufbewahren, so ist sie 2 bis 3 Monate haltbar.

**Zubereitungszeit 2,5 Stunden**



## Gemüsebrühe

**Für 4 Gläser (à ca. 250 ml)**

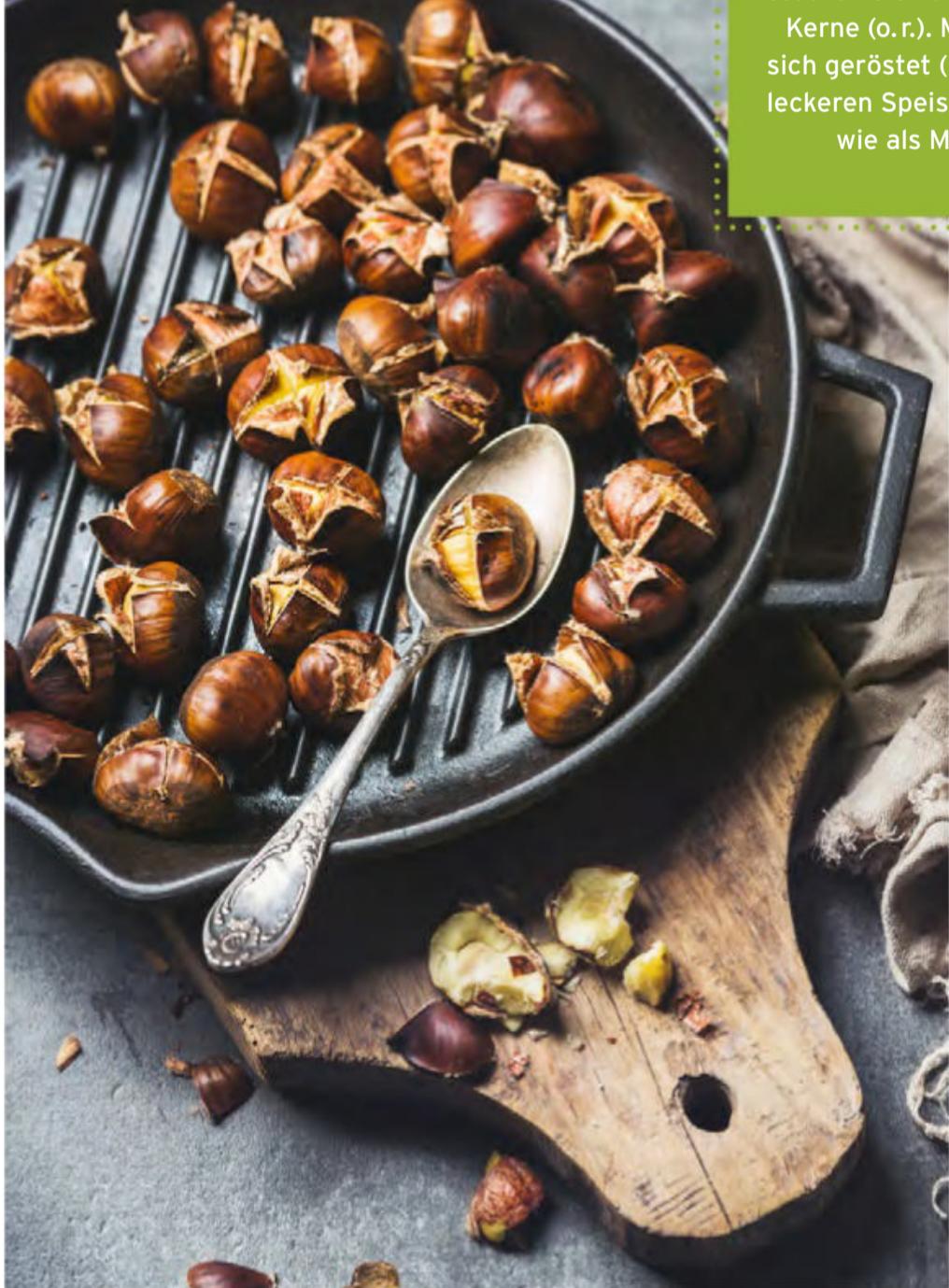
**1 Zwiebel** schälen, **150 g Knollensellerie, 2 Karotten, 1 Petersilienwurzel, 150 g Staudensellerie** sowie **1 Lauchstange** putzen und waschen, alles klein schneiden. **1/2 Bund Petersilie** und **1/4 Bund Liebstöckel** waschen. Zwiebel und Gemüse in einem Topf in **2 EL Rapsöl** anbraten. **2 l Wasser, etwas Salz, 1/2 TL Pfefferkörner** und Kräuter dazugeben. Alles aufkochen und ca. 2 Stunden offen kochen lassen, Schaum abschöpfen. Brühe durch ein Sieb gießen, erneut aufkochen. Heiß in die sterilen Gläser füllen, diese fest verschließen. Die Brühe kühl und dunkel aufbewahren, so ist sie 2 bis 3 Monate haltbar. **Zubereitungszeit 2,5 Stunden**





### Nuss mit Pfiff

In den stacheligen Schalen der Esskastanien (o.l.) verstecken sich die nussigsüßen Kerne (o.r.). Maroni lassen sich geröstet (u.l.) ebenso zu leckeren Speisen verarbeiten wie als Mehl (u.r.).



# GESUND ALL'ITALIANA

## Dieses Mal: Maroni

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



**Den alten Römern sei dank**, verbreitete sich die aus Kleinasien stammende Esskastanie in ganz Europa. Die Kastanienbäume wachsen insbesondere in bergigen Regionen Südeuropas. In Italien wachsen sie landesweit von Südtirol im Norden bis zum Salento, dem berühmten Stiefelabsatz. Einst galten die nahrhaften Maroni als „Brot der Armen“, denn lange bevor sich Kartoffeln und Mais in Europa verbreiteten, hatte die Esskastanie bereits Einzug gefunden und war für breite Teile der Bevölkerung ein Grundnahrungsmittel. So wurde aus dem Mehl der Nussfrüchte häufig sättigendes Brot gebacken. Wer einen Blick auf die zahlreichen Inhaltsstoffe der Maroni wirft, sieht schnell: In diesen Nüssen steckt viel Gutes.



**Die leckeren Maroni** enthalten viele Ballaststoffe, Kohlenhydrate und wertvolles Eiweiß sowie Vitamine und Mineralstoffe, dank denen die rundlichen Esskastanien viele positive Wirkungen auf den Körper haben. Haben Sie gewusst, dass Maroni ungefähr so viel Vitamin C liefern wie Orangen? In der kalten Jahreszeit unterstützen sie daher das Immunsystem auf hervorragende Weise und helfen dabei, Erkältungen und andere Infekte abzuwehren. Darüber hinaus liefern die Früchte sämtliche B-Vitamine, Vitamin E, Magnesium, Folsäure sowie Kalium. Letzteres kann überschüssiges Natrium im Körper neutralisieren und so blutdruckregulierend wirken. Esskastanien enthalten außerdem viele Antioxidantien, die die Körperzellen vor freien Radikalen schützen. Maroni können so das Risiko von chronischen Krankheiten reduzieren. Da Maroni wunderbare Ballaststofflieferanten sind, unterstützen sie die Verdauung und können Verstopfungen vorbeugen. Aus diesem Grund sind sie gut für das Wohlergehen des Darmtrakts. Wichtig für die Verdauung ist dabei immer auch eine aus-

reichende Flüssigkeitszufuhr. Dank der zahlreichen Ballaststoffe machen Maroni lange satt. Der süßliche Geschmack der Früchte macht sie zu einer gesunden Nascherei. Die enthaltenen komplexen Kohlenhydrate können beim Abnehmen unterstützend helfen. Denn nach dem Verzehr von Maroni steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an, so können die edlen Esskastanien Heißhungerattacken vorbeugen. Im Gegensatz zu anderen Nüssen enthalten Maroni deutlich weniger Fett, was beim Abnehmen zusätzlich hilfreich ist. Sie enthalten jedoch genauso viel hochwertiges Eiweiß wie andere Nüsse und sind zusätzlich reich an ungesättigten Fettsäuren. Wer auf dem Weihnachtsmarkt figurbewusst schlemmen möchte, kann also guten Gewissens heiße geröstete Maroni genießen.

### 3 TOPINFOs ÜBER MARONI

#### VITAMINREICH

Esskastanien sind das perfekte Herbst- und Winterfood. Die herzförmigen Nüsse enthalten zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Sie alle unterstützen das Immunsystem und schützen vor Erkältungen und Co.

#### FIGURFREUNDLICH

Nicht nur in der Weihnachtszeit gut zu wissen: Trotz ihres süßlichen Geschmacks zählen Maronen zu den guten Naschereien und sind ein wunderbarer Schokoersatz. Sie sind fettarm, reich an Ballaststoffen und wertvollem Eiweiß. Da sie lange satt machen, schützen sie vor unkontrollierten Heißhungerattacken.

#### HERZGESUND

Für das Herz-Kreislauf-System sind Maroni wahre Glücksbringer. Denn dank der enthaltenen Ballaststoffe, Antioxidantien und dem Mineral Kalium wirken sie blutdrucksenkend und unterstützen so die lebenswichtige Muskelpumpe. Ein zu hoher Blutdruck kann Organe und Gefäße schädigen und steigert das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.



**Wählen Sie beim Kauf** feste und schwere Maroni und achten Sie darauf, dass keine Anzeichen von Schimmel oder Schäden an den Früchten zu erkennen sind. Anschließend sollten Esskastanien an einem kühlen, trockenen Ort gelagert werden. Um die Frische zu bewahren, werden sie am besten in einem luftdichten Behälter oder in einer Papiertüte verpackt. Wenn sie geschält und gekocht sind, sollten sie im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb weniger Tage verzehrt werden. Alternativ lassen sich gegarte und geschälte Maroni auch durch Einfrieren haltbar machen. Wichtig ist in jedem Fall zu beachten, dass Maroni nicht roh verzehrt werden können. Werden sie jedoch erhitzt, sind die Esskastanien leicht verdaulich. Dazu zunächst die harte Schale einritzen und die Nüsse in der Pfanne oder im Ofen rösten. Die gerösteten Nüsse können pur genossen oder zu leckeren Speisen wie Maronicreme, Püree oder Suppe verarbeitet werden. Hier verraten wir unsere liebsten Rezepte mit wohlschmeckenden Maroni.

## Maroni-Sauerteigbrot

*Pane alle castagne*



Maroni machen  
satt und sind  
gesund fürs Herz



FÜR 1 BROT

**1/2 Würfel Hefe**

**1 EL Zucker**

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

**250 g Dinkelvollkornmehl**

**1 EL Salz**

**75 g flüssiger Sauerteig**

**100 g Maroni (gegart, vakuumiert)**

**etwas natives Olivenöl extra  
zum Fetten**

**2-3 EL helle Sesamsaat**

1 Hefe, Zucker und 3-4 EL lauwarmes Wasser verrühren. Beide Mehlsorten mit Salz, Sauerteig und Hefemischung in eine Schüssel geben. Ca. 350 ml lauwarmes Wasser angießen. Alles mit den Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten, der gerade nicht mehr klebt. Ggf. etwas mehr Mehl einarbeiten. Die Maroni hacken und unterkneten. Einen Gärkorb oder eine Schüssel mit

etwas Mehl ausstäuben, Teig hineingeben und abgedeckt 2 Stunden ruhen lassen.

2 Ein Backblech ölen und mit Mehl bestäuben. Den Teig zu einem runden Brotlaib formen, auf das Blech setzen und mit lauwarmem Wasser bestreichen, dann mit dem Sesam bestreuen und abgedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen.

3 Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Schale mit Wasser auf einem Ofenrost in den Ofen schieben. Den Teigling einschneiden und im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen. Die Ofentemperatur auf 200 °C reduzieren und das Brot ca. 40 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Als Garprobe auf den Boden des Brots klopfen, es sollte sich hohl anhören. Das Brot auskühlen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten  
zzgl. ca. 3 Stunden Ruhezeit

## Maronipasta mit Wirsinggemüse

*Pasta alle castagne con la verza*

FÜR 4 PERSONEN

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

**150 g Maronimehl**

**3 Eier**

**500 g Wirsing**

**1 Zwiebel**

**3 EL natives Olivenöl extra**

**200 g Sahne**

**200 ml Gemüsebrühe**

**100 g Maroni (gegart, vakuumiert)**

**etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer**

1 Für den Pastateig beide Mehlsorten, Eier sowie 1 Prise Salz verkneten. Ggf. etwas kaltes Wasser ergänzen. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Anschließend mit der Nudelmaschine (alternativ auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz) portionsweise dünn ausrollen,

dann in Tagliatelle schneiden. Die Nudeln mit einem sauberen Küchenhandtuch abdecken und antrocknen lassen.

2 Inzwischen Wirsing putzen, in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl weich dünsten. Den Wirsing kurz mitbraten, dann Sahne und Brühe angießen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Maroni grob hacken und in einer weiteren Pfanne im übrigen heißen Öl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tagliatelle in kochendem Salzwasser in ca. 5 Minuten al dente garen. Abtropfen lassen und unter den Wirsing mengen. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Die gebratenen Maroni darüberstreuen und das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten  
zzgl. 30 Minuten Ruhezeit



## MARONIPASTA MIT WIRSINGGEMÜSE

### Vitaminkick

Nicht nur die Maroni, auch der Wirsing in diesem herzhaften Gericht enthält reichlich Vitamin C. Mit der Pastakreation sind sie gut vorbereitet und stärken Ihr Immunsystem für den Winter.



## FELDSALAT MIT GLASIERTEN MARONI

### Tricolore

Grün, weiß, rot. Dieses Gericht zeigt, dass Italien sprichwörtlich zum Anbeißen lecker ist. Und gesund dazu. Die Kombination aus Salat, Dressing und Maroni enthält viele Antioxidantien, die gegen freie Radikale schützen.

## Feldsalat mit glasierten Maroni

*Insalata valeriana con castagne glassate*

FÜR 4 PERSONEN

- 600 g Maroni
- 100 g Himbeeren
- 3 EL Weißweinessig
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 4 EL flüssiger Honig
- 3 EL Pistazienkerne
- 100 g Feldsalat
- 50 g frisch gehobelter Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Maroni waschen und trocken tupfen, mit einem sehr scharfen Messer, z.B. einem Cuttermesser, sehr vorsichtig auf der gewölbten Seite kreuzweise einschneiden. Maroni auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im heißen Ofen ca. 20 Minuten rösten.

2 Inzwischen für das Dressing die Himbeeren verlesen, bei Bedarf vorsichtig waschen und trocken tupfen, in ein hohes Gefäß geben. Weißweinessig, 4 EL Olivenöl sowie 1 EL Honig hinzufügen. Alles mit dem Stabmixer pürieren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Maroni kurz abkühlen lassen, gründlich schälen und grob hacken. Zusammen mit Pistazien sowie übrigem Honig im restlichen Öl in einer beschichteten Pfanne 2–3 Minuten leicht karamellisieren. Dann die Pfanne vom Herd nehmen. Feldsalat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Auf 4 Teller verteilen und mit Dressing beträufeln. Karamellisierte Maroni darüberstreuen. Salat mit Parmesan garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



## Das Vitamin C gibt Erkältungen keine Chance

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Pck. Vollkornblätterteig (ca. 280 g, Kühlregal)
- 1 Ei
- 50 g Pancetta, gewürfelt
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 2 Stiele Thymian
- 2 Zwiebeln
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 250 g Maroni (gegart, vakuumiert)
- 500 ml heiße Gemüsebrühe
- 1/4 Bund Schnittlauch
- 200 g Sahne
- 1 Prise Cayennepfeffer
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blätterteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Das Ei verquirlen, den Teig damit bestreichen. Pancetta und Käse daraufstreuen und den Blätterteig quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Diese jeweils spiralförmig eindrehen, auf das Blech legen und im vorgeheizten

Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Für die Suppe den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einem Topf in heißem Öl glasig dünsten. Maroni grob hacken und kurz mit anbraten. Beides mit heißer Brühe ablöschen, den Thymian dazugeben und die Suppe ca. 10 Minuten abgedeckt sanft köcheln lassen.

3 Den Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Einige Halme zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in Röllchen schneiden. 75 g Sahne zur Suppe geben. Diese fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die übrige Sahne halbsteif schlagen. Schnittlauchröllchen unterziehen. Die Maronisuppe auf Gläser (à ca. 250 ml) verteilen und mit der Schnittlauchsahne toppen. Die Suppe mit Blätterteigstangen sowie Schnittlauchhalmen garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten





# ALEXANDRO PAPE

## MEETS WINE

Zwei-Sterne-Koch Alexandro Pape kreiert Gerichte, die in perfekter Harmonie mit den **Weinen von Tommasi** 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 -Alexandro

Pape-. [www.kochinsel.de](http://www.kochinsel.de)  
[alexandropape.de](http://alexandropape.de)



### IM WARENKORB ...

... für dieses leckere Gericht dürfen zarter Lammrücken, Maccheroni, Kirschtomaten, Oliven und Kapernbeeren nicht fehlen. Mit ein paar weiteren Zutaten, z.B. Pecorino, Kräutern und Weißbrot, entsteht eine wunderbare Speise.

# LAMMRÜCKEN MIT KRÄUTERKRUSTE

AUF MACCHERONI AL FORNO MIT GEDÖRRTEN  
OLIVEN UND TOMATEN

FÜR 4 PERSONEN

## FÜR DIE BEILAGEN

- 150 g Strauchkirschtomaten, halbiert
- 8 kleine Kapernbeeren mit Stiel, halbiert
- 20 kleine schwarze Oliven, halbiert
- 30 ml natives Olivenöl extra
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 Zweig Rosmarin
- 5 Stiele Thymian
- 200 ml Milch
- 1 Lorbeerblatt
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 200 g Maccheroni
- 100 g frisch geriebener Pecorino
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## FÜR DEN LAMMRÜCKEN

- 200 g Weißbrot, entrindet
- je 1 EL Thymian- und Estragonblättchen
- 30 g Petersilienblättchen
- 1 EL Rosmarinnadeln zzgl. 1 Zweig Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 1 Bioorange (abgeriebene Schale)
- 50 ml natives Olivenöl extra
- 1 Lammrücken (ca. 800 g), zimmerwarm
- 4 EL Butter
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Ofen auf 80 °C Umluft vorheizen. Tomaten, Kapernbeeren und Oliven mit Olivenöl, Honig, Rosmarin und Thymian auf einem Blech vermengen, 2–3 Stunden im Ofen dörren. Milch und Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. 20 g Butter in einem Topf erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Lorbeerblatt aus der Milch entfernen, diese unter Rühren zur Mehlschwitze geben. Soße cremig köcheln lassen, warm halten. Maccheroni in kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, auf einem Blech eng aneinanderliegend flach auslegen, 20 Minuten kalt stellen. Nudelplatte mit Soße bestreichen, mit Pecorino bestreuen. Platte 60 Minuten kalt stellen.

**2** Brot, Thymian, Estragon, Petersilie und Rosmarinnadeln mixen. 1 Knoblauchzehe fein reiben, wie die Orangenschale unter die Brösel mischen. Mix salzen, pfeffern und kalt stellen. Ofen auf 165 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lamm salzen, pfeffern und beidseitig 1 Minute anbraten, auf einem Ofenrost 8 Minuten im Ofen garen. Ofen ausschalten, Fleisch auf ein kaltes Ofengitter setzen, bei geöffneter Ofentür 10 Minuten im Ofen ruhen lassen. Herausnehmen, Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Nudelplatte in 4 Schnitten schneiden, goldbraun gratinieren. 1 EL Butter, übrige Knoblauchzehe und Rosmarinzweig in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin wenden, mit den Bröseln bestreuen. Mit 3 EL heißer Butter beträufeln, im Ofen 1 Minute gratinieren, dann in 4 Stücke schneiden. Nudelschnitten auf 4 Teller setzen, Lamm und zimmerwarmes Gemüse darauf anrichten. Das Gericht servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 4 Stunden

Weintipps von den  
Experten von Vinolisa



## TOMMASI – GELEBTE LIEBE ZU TRADITION UND TERRITORIUM

Es ist das Streben nach Vollkommenheit, das die Weinfamilie Tommasi in ihrem Wirken über vier Generationen verbindet. Dieses Grundprinzip und der Respekt gegenüber Terroir und eigener Tradition hat dazu geführt, dass der Name Tommasi heute als Synonym für Exzellenz und der Betrieb an der qualitativen Spitze der Valpolicella-Region steht. Nicht nur dem atemberaubenden Amarone eilt dabei sein Ruf auf internationaler Ebene voraus.



TOMMASI · FAMILY · ESTATES

## WEINE

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

**1 „Ripasso Valpolicella Classico Superiore „Etichetta Blu“ DOC 2019“, 17,95 Euro**  
Ein mittels aufwendigster Verfahren aus lokalen Rebsorten (Corvina Veronese, Rondinella und etwas Corvinone) gefertigter tiefdunkler Rotwein. Mit generöser Frucht, viel Würze und Rosinennoten im lang anhaltenden Nachklang.

**2 „Amarone della Valpolicella Classico DOCG 2018“, 39,95 Euro**

Eine absolute Weinikone, die zu den großen Weinen Italiens zählt. Verfeinert über drei Jahre im Eichenfass, überzeugt dieser Amarone mit komplexen Aromen von Pflaume, Amarena-kirsche, Kaffee, Tabak sowie Leder. Mit samtem Tannin und einem endlosen Nachhall.



1

2





## HÄHNCHENINVOLTINI

*mit Linguine in Pilzsoße*



### Vielseitig

Statt Hähnchenschnitzeln bieten sich für diese leckeren Involtini auch Puten- oder Kalbsschnitzel gut an. Mit dünn platierten Rinderminutensteaks oder mit Wildfleisch wird das Gericht schön kräftig. Ggf. die Garzeit entsprechend anpassen.



FÜR BESONDERE ANLÄSSE

# Feines Fleisch

Gerade an den Festtagen steht uns der Sinn nach Gerichten, die optisch und geschmacklich etwas hermachen. Diese **vier edlen Kreationen aus unterschiedlichen Fleischsorten** sind leicht zubereitet und bieten Hochgenuss!



## Hähncheninvoltini mit Linguine in Pilzsoße

*Involtini di pollo con linguine ai funghi*

FÜR 4 PERSONEN

- 800 g** gemischte Pilze (z.B. Pfifferlinge, Steinpilze, Kräuterseitlinge, Champignons)  
**1** Zwiebel  
**5 Stiele** Thymian  
**350 g** Babyspinat  
**1** Knoblauchzehe  
**7 EL** natives Olivenöl extra  
etwas frisch geriebene Muskatnuss  
**8** Hähnchenschnitzel (à ca. 80 g)  
**8 Scheiben** Parmaschinken  
**1 EL** Butter  
**1 EL** Mehl  
**100 ml** trockener Weißwein  
**300 ml** Gemüsebrühe  
**200 g** Sahne  
**400 g** Linguine  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pilze putzen und je nach Größe halbieren, in Scheiben schneiden oder würfeln. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Knoblauch schälen und hacken. 1 EL Olivenöl in einem großen Bräter erhitzen, Knoblauch darin andünsten. Den Babyspinat dazugeben und darin zusammenfallen lassen. Alles erhitzen, bis die Flüssigkeit im Bräter vollständig verkocht

ist. Den Spinat dann vom Herd nehmen und mit etwas Muskat sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.

2 Hähnchenschnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie plattieren. Das Fleisch von beiden Seiten salzen und pfeffern, dann jeweils etwas Spinat und je 1 Scheibe Parmaschinken daraufgeben. Die belegten Hähnchenschnitzel eng einrollen und mit einem kleinen Holzspieß fixieren.

3 3 EL Öl im Bräter erhitzen, die Involtini darin rundherum scharf anbraten. Herausnehmen, übriges Öl darin erhitzen und die Pilze portionsweise scharf anbraten. Am Ende alle Pilze, Zwiebelwürfel und die Hälfte des Thymians in den Bräter geben und 4–5 Minuten braten. Die Butter hinzufügen und alles mit dem Mehl bestäuben. Dieses anschwitzen, dann unter Rühren mit Wein, Brühe und Sahne ablöschen. Die Soße mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Involtini zurück in den Bräter geben und alles abgedeckt 10–15 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren, damit nichts ansetzt.

4 Die Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Holzspieße aus den Involtini entfernen. Die Linguine abgießen und tropfnass mit der Pilzsoße vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, die Involtini jeweils halbieren und darauf anrichten. Das Gericht mit übrigem Thymian garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



# WEIHNACHTS-HIGHLIGHT

## *Filet mit würziger Haube*



TITEL-  
REZEPT

### Pistazien-Rindermedaillons mit Polentasternen und Romanesco

*Medagliioni di manzo ai pistacchi con stelle di polenta e cavolo romanesco*

FÜR 4 PERSONEN

**450 ml Gemüsebrühe**

**1 Lorbeerblatt**

**150 g Polentagrieß**

**250 g weiche Butter**

**50 g frisch geriebener Parmesan**

**1 Knoblauchzehe**

**1 Bund Petersilie**

**75 g Pistazienkerne**

**50 g Semmelbrösel**

**2 EL Senf**

**1 Eigelb**

**1 kg Romanesco**

**800 g Rinderfilet**

**6-7 EL natives Olivenöl extra**

**60 g getrocknete Cranberrys**

**1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**

**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Brühe und Lorbeerblatt in einem Topf zum Kochen bringen. Polentagrieß unter Rühren einstreuen und die Polenta nach Packungsangabe köcheln und quellen lassen. Vom Herd nehmen, Lorbeerblatt entfernen. 75 g Butter, Parmesan sowie etwas Salz und Pfeffer unterrühren. Die Polenta ca. 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Abkühlen lassen, dann mit Frischhaltefolie abdecken und 60 Minuten kalt stellen.

**2** Inzwischen den Knoblauch schälen und durch die Presse in eine Schüssel drücken. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Pistazien ebenfalls fein hacken. Beides zum Knoblauch geben, Semmelbrösel, Senf, Eigelb und 75 g weiche Butter ergänzen und alles glatt rühren. Die Masse mit etwas Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Romanesco putzen, in kleine Röschen teilen und waschen, dann in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und etwas abtropfen lassen.

**3** Das Fleisch trocken tupfen und in 4-5 cm dicke Medaillons schneiden. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 3 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin bei großer Hitze rundherum scharf anbraten. Pfanne vom

Herd nehmen, das Fleisch mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf jedes Stück etwas Pistazienmasse streichen. Die Rindermedaillons im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten gratinieren. Ggf. am Ende kurz den Backofengrill dazuschalten.

**4** Mit einer Ausstechform Sterne aus der kalten Polentamasse ausstechen. Das übrige Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Sterne darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. In einer dritten Pfanne die restliche Butter erhitzen. Cranberrys sowie Romanescoröschen darin schwenken und mit Zitronenschale, etwas -saft sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Die gratinierten Rindermedaillons mit Romanesco und Polentasternen auf Tellern anrichten. Das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

### Alternative Hauben fürs Fleisch – abwechslungsreich und aromatisch

#### GRANA-PADANO-TOMATEN-HAUBE

75 g weiche Butter, 1 gepresste Knoblauchzehe, 75 g fein gehackte Mandeln, 50 g fein gehackte getrocknete Tomaten, 50 g frisch geriebenen Grana Padano, 50 g Semmelbrösel und 1 Eigelb in einer Schüssel vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und aufs Fleisch geben.

#### WALNUSS-FEIGEN-HAUBE

75 g weiche Butter, 75 g fein gehackte Walnüsse, 50 g fein gehackte getrocknete Feigen, 1 TL Honig, 2 TL Senf, 1 TL gehackten Thymian, 75 g Semmelbrösel und 1 Eigelb in einer Schüssel vermengen. Die Masse mit etwas Salz und Pfeffer würzen und aufs Fleisch geben.

#### MEERRETTICH-CRANBERRY-HAUBE

75 g weiche Butter, 75 g fein gehackte Mandeln, 50 g fein gehackte getrocknete Cranberrys, 2 EL frisch geriebenen Meerrettich, 75 g Semmelbrösel sowie 1 Eigelb in einer Schüssel vermengen. Die Masse mit etwas Salz und Pfeffer würzen und aufs Fleisch geben.

## PISTAZIEN- RINDERMEDAILLONS

*mit Polentasternen und Romanesco*

### Rosa gegart

Verwenden Sie ein Bratenthermometer, wenn Sie beim Gargrad der Medaillons auf Nummer sicher gehen möchten. Das Thermometer immer in die Mitte des Stücks stechen. Bei einer Kerntemperatur von 47-50 °C ist das Fleisch medium gegart.



## GEFÜLLTES SCHWEINEFILET

*mit grünen Bohnen und Haselnussgnocchi*



### Idee für Reste

Sollte etwas gegartes Schweinefilet übrig geblieben sein, können Sie es nach dem Auskühlen fest in Frischhaltefolie wickeln und kalt stellen. Am nächsten Tag hauchdünn aufschneiden und als kalten Bratenaufschnitt auf einem Brötchen genießen.



ECHTER FAMILIENHIT

# Braten mit tollen Beilagen



## Gefülltes Schweinefilet mit grünen Bohnen und Haselnussgnocchi

*Filetto di maiale ripieno, fagiolini e gnocchi alle nocciole*

FÜR 4 PERSONEN

**850 g mehligkochende Kartoffeln**  
**80 ml Milch**  
**100 g altbackenes Ciabatta**  
**100 g Gorgonzola**  
**60 g Pinienkerne**  
**80 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)**  
**80 g grüne Oliven, entsteint**  
**1 Ei zzgl. 2 Eigelb**  
**2 Schweinefilets (à ca. 350 g)**  
**4 EL natives Olivenöl extra**  
**100 ml trockener Weißwein**  
**250 ml Geflügelfond**  
**150 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**100 g gemahlene Haselnüsse**  
**etwas frisch geriebene Muskatnuss**  
**100 g Pancetta in dünnen Scheiben**  
**500 g grüne Bohnen**  
**1 kleine reife Birne**  
**3 Stiele Thymian**  
**200 g Sahne**  
**5 EL Balsamicoessig**  
**30 g Butter**  
**1 EL Speisestärke**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in kochendem Wasser je nach Größe 20–30 Minuten garen. Inzwischen die Milch erhitzen. Ciabatta und Gorgonzola fein würfeln und mit der Milch vermengen. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen und wie die abgetropften Tomaten und die Oliven hacken. Diese drei Zutaten sowie 1 Ei zur Milchmischung geben. Alles gründlich verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Schweinefilets trocken tupfen und jeweils längs eine Tasche hineinschneiden, sodass die Filets aufgeklappt werden können. Die Gorgonzolafüllung jeweils im Einschnitt verteilen, das Fleisch dann über der Füllung zusammenklappen. Die Filets mit Küchengarn umbinden und rundherum mit etwas Salz würzen. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 In einem Bräter das Öl erhitzen, die Schweinefilets darin bei großer Hitze rundum scharf anbraten. Weißwein sowie Fond angießen und den Bräter in den vorgeheizten Backofen stellen. Das Fleisch im Ofen 40–45 Minuten garen, dabei zwischendurch wenden. Bei Bedarf etwas Wasser angießen.

4 In der Zwischenzeit die Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. Anschließend durch die Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken. Mehl, gemahlene Haselnüsse, Eigelbe, etwas Muskat sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles zügig zu einem glatten Teig verarbeiten. Ggf. etwas mehr Mehl einarbeiten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen (Ø ca. 2 cm) verarbeiten, in 2 cm lange Stücke schneiden und diese über ein bemehltes Gnocchibrett (alternativ über einen Gabelrücken) rollen, sodass das typische Rillenmuster entsteht.

5 Die Gnocchi in siedendem Salzwasser 3–5 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann mit der Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen. Den Pancetta würfeln und in einer großen Pfanne anbraten. Gnocchi dazugeben und darin rundherum goldbraun braten. Die grünen Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 5–6 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

6 Die Schweinefilets aus dem Backofen nehmen, in Alufoliewickeln und kurz ruhen lassen. Birne, Thymian, Sahne und Essig zum Bratensatz in den Bräter geben. Alles aufkochen und 4–5 Minuten köcheln lassen. Die Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die blanchierten Bohnen darin schwenken, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Speisestärke in einer Tasse mit etwas kaltem Wasser anrühren. Die Bratensoße damit binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schweinefilets aus der Folie nehmen und in Scheiben schneiden. Mit Nussgnocchi, grünen Bohnen und Soße anrichten und das Gericht sofort servieren.

**TIPP:** Den Gnocchiteig nicht zu lange kneten, denn dadurch könnten die Gnocchi zu fest und gummiartig werden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



### Honigkruste

Die gebratene Entenbrust wie in Schritt 4 beschrieben nach dem Braten im Ofen weitergaren. Nach ca. 10 Minuten mit etwas flüssigem Honig bestreichen und unter dem heißen Ofengrill kurz knusprig backen. Der Honig sollte nicht verbrennen.

## Entenbrust mit Pancettakartoffeln und Granatapfelrotkohl

*Petto d'anatra con patate alla pancetta e cavolo rosso alla melagrana*

### FÜR 4 PERSONEN

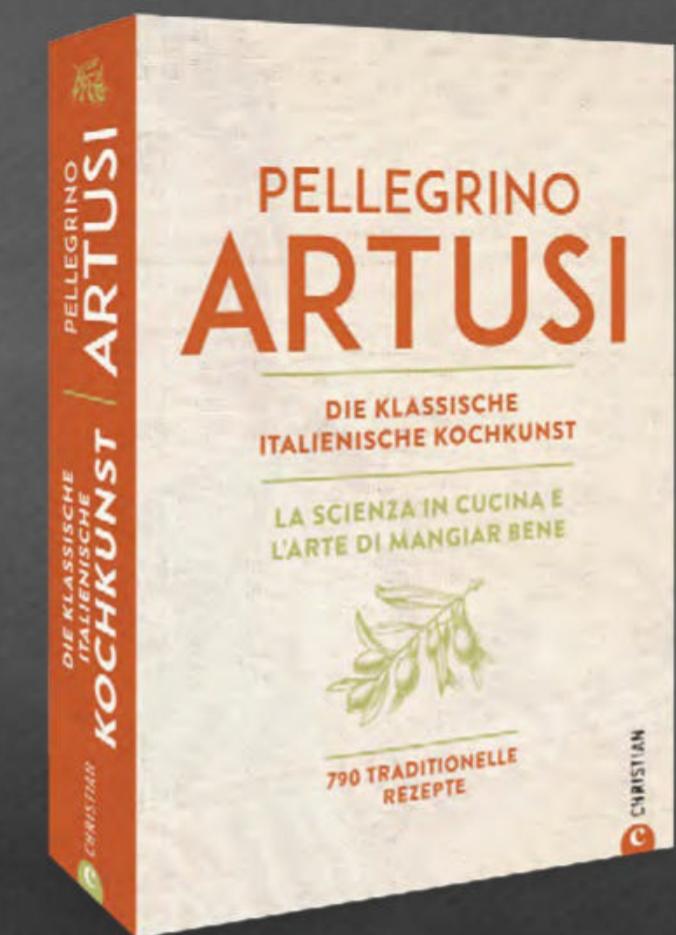
- 800 g kleine festkochende Kartoffeln**
- 5 Schalotten**
- 1 kleiner Rotkohl (ca. 1 kg)**
- 1 Granatapfel**
- 7 EL natives Olivenöl extra**
- 200 ml trockener Rotwein**
- 3-4 EL Grenadine**
- 3 EL Balsamicoessig**
- 1 Zimtstange**
- 1 Lorbeerblatt**
- 3 Zweige Rosmarin**
- 5 Stiele Thymian**
- ca. 180 g Pancetta in dünnen Scheiben**
- 1 EL flüssiger Honig**
- 2 Entenbrustfilets (à ca. 350 g)**
- 30 g Butter**
- 200 g Sahne**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in kochendem Wasser ca. 15 Minuten garen. Dann abgießen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen Schalotten schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Rotkohl putzen, vierteln, vom harten Strunk befreien und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Den Granatapfel halbieren und die Kerne zwischen den weißen Trennhäutchen herauslösen.

**2** 4 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Hälfte der Schalotten darin andünsten. Den Rotkohl dazugeben, kurz mitdünsten, dann 100 ml Wasser, Rotwein, Grenadine sowie Balsamicoessig dazugießen. Zimtstange und Lorbeerblatt hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rotkohl abgedeckt 40–45 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren und ggf. etwas Wasser dazugießen.

**3** In der Zwischenzeit Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Zweige bzw. Stiele grob zerpfücken. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Pancettascheiben jeweils längs halbieren. Jede Kartoffel mit Pancetta umwickeln, mit der

# EIN KULINARISCHES MEISTERWERK



©maglara - stock.adobe.com

## Alternative Soßen fürs Fleisch – vielfältig und lecker

### ROTWEINSOSSE MIT SCHOKOLADE

1 fein gewürfelte Schalotte in 1 EL heißer Butter im Bratensatz andünsten, dann mit 300 ml trockenem Rotwein und 150 ml Fleischbrühe ablöschen. Die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen und mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke abbinden. 20 g Zartbitterschokolade in der Soße schmelzen. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Fleisch reichen.

### WEISSWEIN-BUTTERSOSSE MIT PREISELBEEREN

1 fein gewürfelte Schalotte in 1 EL heißer Butter im Bratensatz andünsten, dann mit 200 ml trockenem Weißwein und 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. Die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Die Soße vom Herd nehmen. 4 EL eiskalte Butter in Stückchen unterrühren, bis die Soße bindet. 2 EL Preiselbeeren (Glas) unterrühren. Die Soße mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und zum Fleisch reichen.

Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Die Hälfte des Rosmarins und Thymians darübergeben und alles mit Honig und übrigem Öl beträufeln. Die Kartoffeln im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun backen.

**4** Das Fleisch trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Fleisch mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne setzen, diese dann auf höchster Stufe erhitzen. Sobald der Bratvorgang beginnt, das Fleisch 3–4 Minuten braten, dann wenden. Die Hitze reduzieren und das Fleisch weitere 3 Minuten braten. Das Fleisch mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform setzen, zu den Kartoffeln in den Ofen geben und 14–16 Minuten darin garen.

**5** Die übrigen Kräuter, die restlichen Schalotten sowie die Butter in die Pfanne mit dem Bratensatz geben. Alles kurz andünsten, mit der Sahne ablöschen und die Mischung etwas einköcheln lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Granatapfelkerne unter den Rotkohl rühren und diesen abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und mit Granatapfelrotkohl, Pancettakartoffeln und etwas Soße auf Tellern anrichten. Das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

Das berühmteste und meistgelesene Kochbuch in Italien. Eine kulinarische Italien-Reise der Extraklasse. Mit 790 Rezepten.

576 Seiten · € (D) 49,99  
ISBN 978-3-95961-650-8



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

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

**C CHRISTIAN**

# 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!

### GRÜNKOHLPESTO-SPAGHETTI

*Spaghetti al pesto di cavolo riccio*

FÜR 4 PERSONEN

**60 g Haselnusskerne**  
**1 Knoblauchzehe**  
**3 Stiele Petersilie**  
**175 g Grünkohl**  
**500 g Spaghetti**  
**8 EL natives Olivenöl extra**  
**1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**  
**60 g frisch geriebener Parmesan**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Nüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Den Grünkohl putzen und trocken schütteln, ggf. von harten Blattrippen befreien. Grob hacken und mit etwas Salz in einer Schüssel 3–4 Minuten gut durchkneten.

**2** Die Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Nüsse, Knoblauch, Petersilie, Grünkohl, Öl, Zitronenschale und -saft in einem hohen Gefäß fein pürrieren. 50 g Käse unterrühren, Pesto pfeffern, mit etwas Kochwasser glatt rühren. Spaghetti abgießen, Pesto untermengen. Pasta mit übrigem Käse servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
30 Minuten**



### GRÜNKOHL *Cavolo riccio*

Das Wintergemüse gilt als heimisches Superfood: Insbesondere die sekundären Pflanzenstoffe wie Flavonide, Glucosinolate und Karotinoide können Krankheiten vorbeugen und gesundheitsfördernde Wirkungen haben. Zusätzlich steckt der Kohl voller Ballaststoffe sowie Vitamin C, Kalium, Eisen und Kalzium. Für einen hohen Nährstoffgehalt Grünkohl roh oder kurz blanchiert verzehren.



### FELDSALAT *Insalata valeriana*

Der robuste Wintersalat verträgt auf dem Feld Temperaturen von bis zu minus 15 °C. Sein nussiges Aroma ist auf ätherische Öle zurückzuführen und passt zu kräftig schmeckenden Partnern wie Pancetta, scharf angebratenen Pilzen oder Räucherfisch. Auch mit Obst und Nüssen harmoniert Feldsalat toll. Neben den Vitaminen E, C sowie Provitamin A liefern die Blättchen viel Kalium und Magnesium.



### FELDSALAT mit Roter Bete und Äpfeln

*Insalata valeriana con barba-*  
*bietola e mele*

FÜR 4 PERSONEN

- 125 g Feldsalat**
- 200 g Rote Bete (gegart, vakuumiert)**
- 2 EL Biozitronensaft**
- 2 EL Apfelessig**
- 1 EL Ahornsirup**
- 5 EL natives Olivenöl extra**
- 60 g Walnusskerne**
- 2 Äpfel**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Feldsalat verlesen und putzen, dann gründlich waschen und trocken schleudern. Rote Bete abtropfen lassen. Die Knollen halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Beides auf 4 Teller verteilen. Für das Dressing Zitronensaft, Apfelessig, Ahornsirup sowie etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. 4 EL Öl unterquirlen.

2 Nüsse grob hacken. Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in schmale Spalten schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, die Apfelspalten darin kurz anbraten (sie sollen noch Biss haben). Auf die Teller verteilen. Salat mit Walnüssen bestreuen, mit dem Dressing beträufeln und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
**25 Minuten**

## BUNTE ZWIEBELPIZZA

*Pizza colorata alle cipolle*

FÜR 4 PERSONEN

- 15 g frische Hefe
- 2 TL Zucker
- 450 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 200 g rote Zwiebeln
- 2 EL Kapern in Lake (Glas)
- 100 g Artischockenherzen (Dose)
- 100 g schwarze Oliven, entsteint
- 150 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL getrockneter Oregano
- 150 g Mozzarella, gewürfelt
- einige Basilikumblättchen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe, 1 TL Zucker und ca. 250 ml lauwarmes Wasser in einer Schüssel verrühren. Mehl, 2 EL Olivenöl sowie 1 TL Salz dazugeben, alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ggf. etwas Mehl oder Wasser ergänzen. Den Teig abgedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen. Inzwischen Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Kapern und Artischocken abgießen, abtropfen lassen und hacken. Die Oliven abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Stückige Tomaten, Tomatenmark, übrigen Zucker und Oregano pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Backofen mitsamt zwei Blechen auf 230 °C Umluft vorheizen. Den Teig in 4 Portionen teilen, jeweils zu einer Kugel formen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen verarbeiten. Je 2 Fladen auf einen Bogen Backpapier setzen, alle mit Tomatensoße bestreichen. Zwiebeln, Kapern, Artischocken, Oliven und Mozzarella daraufstreuen. Die Fladen samt Papier auf die heißen Bleche ziehen und im vorgeheizten Ofen 12–15 Minuten backen, ggf. zwischendurch die Bleche tauschen. Die Pizzen mit übrigem Olivenöl beträufeln und mit Basilikum garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

50 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



### ROTE ZWIEBELN *Cipolle rosse*

Sie zählen zu den Speiszwiebeln und sind etwas aromatischer, süßer und weniger scharf als ihre weißen Verwandten. Die häufig aus Italien stammenden Knollen eignen sich gut zum Rohverzehr und machen auch optisch, z.B. in Salaten, eine gute Figur. Beim Kochen verlieren sie etwas an Farbe und werden milder. Lagern Sie die Zwiebeln so, dass sie Luft bekommen, damit sie nicht faulen.



## ROSENKOHL *Cavoletti di Bruxelles*

Sie werden geliebt oder gehasst: Die kleinen Kohlköpfchen haben zwischen Oktober und Februar Saison und schmecken am besten, wenn sie den ersten Frost hinter sich haben. Wie auch bei Grünkohl wird ein Teil der enthaltenen Stärke dadurch in Zucker umgewandelt und das Aroma so milder. Wird der Rosenkohlstiel vor dem Garen kreuzweise eingeschnitten, garen die Köpfe gleichmäßiger.



## ROSENKOHLRISOTTO mit Walnüssen

*Risotto ai cavoletti di Bruxelles con le noci*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Rosenkohl
- 3 EL Butter
- 300 g Risottoreis
- 50 ml trockener Weißwein
- 900 ml heiße Gemüsebrühe
- 4 Stiele Thymian
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 60 g Walnusskerne
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Rosenkohl putzen und waschen. Größere Röschen halbieren, kleine ganz lassen und am Strunk kreuzweise einschneiden. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und unter Rühren kurz mitdünsten, dann mit dem Wein ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen. Nach und nach jeweils etwas heiße Brühe angießen, den Reis mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren ca. 20 Minuten garen, er soll noch etwas Biss haben.

2 Den Rosenkohl in kochendem Salzwasser in 8–10 Minuten bissfest garen, dann abgießen und gut abtropfen lassen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Thymianblättchen abzupfen und hacken, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann abkühlen lassen und grob hacken.

3 Rosenkohl, Thymian, restliche Butter und die Hälfte des Parmesans unter das Risotto rühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit Walnüssen, Schnittlauch und restlichem Parmesan bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
**50 Minuten**

## MANDARINEN-SCHICHTDESSERT im Glas

*Dessert al mandarino nel bicchiere*

FÜR 4 PERSONEN

**6 Biomandarinen**

**3 Zweige Rosmarin**

**100 g Zucker**

**200 g Sahne**

**1 Pck. Vanillezucker**

**250 g Mascarpone**

**150 g Joghurt**

**150 g Kekse nach Wahl**

(z.B. Amarettini oder Spekulatius)

**1** 3 Mandarinen schälen und in die einzelnen Segmente teilen. Die restlichen 3 Mandarinen halbieren und auspressen. Rosmarinzweige waschen, trocken schütteln und grob zerpfücken. Etwas davon zum Garnieren beiseitelegen.

**2** Mandarinensaft, Rosmarin, 40 g Zucker und 3-4 EL Wasser in einen Topf geben, langsam aufkochen. Die Mischung unter Rühren 4-5 Minuten köcheln lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und die Mandarinenstücke unterrühren.

**3** Sahne mit dem Vanillezucker in einer Schüssel steif schlagen. Mascarpone mit übrigem Zucker und Joghurt glatt rühren, dann die geschlagene Sahne unterheben. Die Kekse zerbröckeln. Den Rosmarin aus dem Sirup entfernen.

**4** Keksbrösel, Mandarinen samt Sirup sowie Mascaponecreme abwechselnd in 4 Dessertgläser oder -schalen schichten. Das Dessert mit dem übrigen Rosmarin garnieren und servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT**

**35 Minuten**



### MANDARINEN *Mandarini*

Für viele sind sie der Inbegriff der Winterzeit: Wird eine Mandarine geschält, verströmt sie ihren charakteristischen Duft in Sekundenschnelle. Botanisch ist sie eng mit der Orange verwandt, hat aber ein weicheres Fruchtfleisch und ist saftiger und süßer. Bei zu hohen und zu niedrigen Lagerungstemperaturen droht ein Verlust von Aroma und Saftigkeit, die Zitrusfrüchte also z.B. im Keller lagern.



### BIRNEN *Pere*

Das Kernobstgewächs stammt vermutlich ursprünglich aus Eurasien. Neben Tafelbirnen für den Direktverzehr gibt es u.a. Sorten zur Saftherstellung (Mostbirnen) und Kochbirnen. Birnen enthalten weniger Fruchtsäure als Äpfel und sind daher besonders gut bekömmlich. Lagern Sie unreife Birnen bei Zimmertemperatur, dann reifen sie gut nach. Reife Früchte im Kühlschrank aufbewahren.



## BIRNEN MIT MARZIPANFÜLLUNG im Blätterteig

*Pere al marzapane in crosta di pasta sfoglia*

FÜR 4 PERSONEN

**100 g Marzipanrohmasse**

**1 Ei zzgl. 1 Eigelb zum Bestreichen**

**50 g Zucker**

**50 g weiche Butter**

**1/2 TL Zimtpulver**

**4 Birnen**

**350 g Blätterteig (Kühlregal)**

**etwas Puderzucker zum Bestäuben**

**1** Das Marzipan in grobe Stücke zupfen, mit dem Ei glatt rühren. Zucker, Butter und Zimt unterrühren. Birnen waschen und schälen. Das Kerngehäuse von unten vorsichtig herausstechen, dabei den Stiel an der Birne belassen. Marzipancreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Ca. 1/3 davon in die Birnen spritzen.

**2** Blätterteig entrollen, 4 Kreise ( $\varnothing$  à ca. 8 cm) ausstechen, diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Übrige Marzipancreme darauf verteilen. Gefüllte Birnen mittig daraufsetzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**3** Den übrigen Blätterteig in möglichst lange, ca. 4 cm breite Streifen schneiden und von der Cremebasis spiralförmig um die Birnen herum Richtung Stiel winden. Die Teigenden gut andrücken.

**4** Eigelb mit 1-2 EL Wasser verquirlen und die Teigoberfläche damit bestreichen. Birnen im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

**45 Minuten**

# 6 Geschenke aus der Küche

Wer diese süßen Mitbringsel **mit Liebe zubereitet und verschenkt**, zaubert den Beschenkten garantiert ein großes Lächeln ins Gesicht

1

## MARZIPAN- HONIG-PRALINEN

Rezept auf Seite 78





## 2 GLÜHWEIN-SIRUP



## 3 NUSS-NUGAT-PRALINEN



## EIERLIKÖRPRALINEN 4



Alle Rezepte auf Seite 78/79

## 5 LIMONCELLO





## 6 APFELPUNSCH-ZUCKER

Zucchero speziato per punch di mele

FÜR 3 GLÄSER (À CA. 200 ML)

- 600 g Rohrzucker**
- 3 Zimtstangen**
- 1 Sternanis**
- 2 Gewürznelken**
- 1 Vanilleschote**
- 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss**
- 2 Biorangen (abgeriebene Schale, getrocknet)**

200 g Zucker, Zimtstangen, Sternanis, Gewürznelken, Vanilleschote, Muskat sowie getrocknete Orangenschale in einen leistungsstarken Mixer geben und alles fein mixen. Den restlichen Zucker kurz untermixen. Gewürzzucker in die sterilen Gläser füllen, diese verschließen. Innerhalb von 3 Monaten verbrauchen.

**TIPP:** Für 4 Gläser Apfelpunsch 750 ml naturtrüben Apfelsaft, 150 ml Weißwein (alternativ hellen Traubensaft) und 50 g Apfelpunsch-Zucker in einem Topf langsam erhitzen. Für die Variante mit Alkohol 40 ml Amaretto untermischen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten



## Marzipan-Honig-Pralinen

Praline di marzapane e miele

FÜR 48 STÜCK

- 250 g Zartbitterkuvertüre**
- 100 g weiße Kuvertüre**
- 150 g Marzipanrohmasse**
- 1 TL Zimtpulver**
- 75 g flüssiger Waldhonig**
- 30 g blanchierte Mandelkerne**
- 1 EL Puderzucker**
- 1 EL Kokosfett**
- 1 EL gefriergetrocknete Himbeeren, gemörser**

1 Zwei 24er-Silikon-Pralinenformen bereitstellen. Die Kuvertüresorten getrennt voneinander hacken, jeweils über einem heißen Wasserbad schmelzen und in die Mulden der Pralinenformen geben. Die Formen über einer Schüssel drehen, um die Kuvertüre an der Wand der Mulden zu verteilen. Überschüssige Kuvertüre in die Schüssel ablaufen lassen. Die Formen 60 Minuten kalt stellen, bis die Kuvertüre fest geworden ist. Inzwischen Marzipan grob raspeln und in einem Topf mit 2 EL Wasser, Zimt sowie Honig unter Rühren erwärmen, bis eine sämige Masse entstanden ist. Diese etwas abkühlen lassen, dann in einen Spritzbeutel füllen und in die Kuvertüremulden spritzen. Die Formen 2 Stunden kalt stellen.

2 Mandeln hacken, in einer Pfanne mit dem Puderzucker karamellisieren, abkühlen lassen. Aufgefangene Kuvertüre

und Kokosfett schmelzen. Die Pralinen mit dieser Mischung verschließen. Himbeeren und Mandeln auf die noch flüssige Oberfläche streuen. Pralinen 2 Stunden kalt stellen, dann aus den Mulden lösen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten  
zzgl. 5 Stunden Kühlzeit



## Glühweinsirup

Sciroppo di vin brûlé

FÜR 2 FLASCHEN (À CA. 200 ML)

- 2 Bioorangen**
- 1 Biozitrone**
- 800 ml trockener Rotwein**
- 1 Zimtstange**
- 1 Sternanis**
- 4 Gewürznelken**
- 3 EL Orangenlikör**
- 350 g Zucker**

1 Orangen und Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale jeweils dünn, ohne die weiße Haut, abschälen. Schalen, Rotwein, 200 ml Wasser, Zimt, Sternanis und Gewürznelken in einen Topf geben und erhitzen. Die Mischung nicht kochen, nur etwa 30 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze ziehen lassen.

2 Den Mix durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen. Orangen und Zitrone auspressen, durch ein feines Sieb zur Weinmischung geben. Orangenlikör sowie Zucker ergänzen und alles in ca. 30 Minuten zu einem Sirup einkochen.



Diesen nach Bedarf noch einmal durch ein feines Sieb gießen.

**3** Den heißen Sirup in die vorgewärmten sterilen Flaschen füllen. Diese gut verschließen und den Glühweinsirup auskühlen lassen. Die Flaschen nach Belieben weihnachtlich dekorieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten



## Nuss-Nugat-Pralinen

Praline di gianduia e noci

FÜR CA. 30 STÜCK

- 400 g Vollmilchkuvertüre
- 150 g Nuss-Nugat
- 100 g Sahne
- 30 g Eiswaffeln (z.B. Eiswaffeltüten), grob zerbröckelt
- ca. 30 Haselnusskerne
- 120 g Haselnusskrokant

**1** 200 g Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Nugat und Sahne dazugeben. Rühren, bis der Nugat ebenfalls geschmolzen ist. Eine Auflaufform mit Backpapier auskleiden, die Masse hineinfüllen und ca. 60 Minuten kalt stellen.

**2** Die kalte Masse in Würfel schneiden und mit den Eiswaffeln in einem leistungsstarken Mixer kurz mixen. Jeweils 2 TL der Masse abstechen, 1 Haselnuss mittig hineindrücken und die Masse zu einer Kugel formen. Es sollten insgesamt

ca. 30 Kugeln entstehen. Diese auf einen mit Backpapier belegten Teller setzen und 60 Minuten kalt stellen.

**3** Die restliche Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Krokant unterrühren. Kugeln in der Kuvertüre wälzen, auf einen mit Backpapier belegten Teller setzen und 60 Minuten kalt stellen. Pralinen innerhalb von 4 Wochen genießen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten  
zzgl. 3 Stunden Kühlzeit



## Eierlikörpralinen

Praline al liquore all'uovo

FÜR CA. 20 STÜCK

- 150 g weiße Kuvertüre
- 1 EL Butter
- 75 g Eierlikör
- 2 TL selbst gemachter Vanillezucker
- 100 g gemahlene blanchierte Mandeln

**1** Kuvertüre hacken und mit der Butter in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Eierlikör, Vanillezucker sowie 75 g Mandeln untermengen. Die Masse 2-3 Stunden kalt stellen.

**2** Aus der Masse mit einem Teelöffel ca. 20 kleine Portionen abstechen und jeweils zu einer Kugel rollen. Diese in den restlichen gemahlenen Mandeln wälzen

und im Kühlschrank lagern. Die Pralinen gut gekühlt aufbewahren und innerhalb von ca. 4 Wochen genießen.

**TIPP:** Für eine fruchtige Note fein gehackte getrocknete Aprikosen ergänzen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten  
zzgl. 3 Stunden Ruhezeit



## Limoncello

Limoncello

FÜR 4 FLASCHEN (À CA. 400 ML)

- 1 l Wodka
- 12 Biozitronen (in Streifen abgeschälte Schale)
- 800 g Zucker

Wodka sowie Zitronenschalen in ein großes Schraubglas (à 1200 ml) geben, dieses verschließen und die Mischung 12 Tage an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen. Nach den 12 Tagen die Mischung durch ein feines Tuch filtern, die Schalen gut ausdrücken. Zucker und 1 l Wasser in einem Topf sirupartig einkochen. Den Sirup mit dem gefilterten Alkohol vermengen. Den Limoncello in die sterilen Flaschen füllen und abkühlen lassen. Die Flaschen dann verschließen und den Limoncello an einem kühlen, dunklen Ort lagern. Den Limoncello innerhalb von 1 Jahr verbrauchen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten  
zzgl. 12 Tage 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](http://www.soisstitalien.de/abo-2-jahre)

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

\*\*Diese Angaben gelten nur innerhalb Deutschlands



**6 Ausgaben**

Print inkl. E-Paper

zzgl. 2 Sonderheften  
zum Vorzugspreis

statt 52,98 €

**44,90 €\*\***

# 1-Jahresabo

## mit Gratis-Prämie

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

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

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

**Wert: 30,00 €\*, für Sie: GRATIS**

**Prämie: F1475**



*Exklusive  
Prämie*



### MAGAZIN „DIE 100 BESTEN REZEPTE AUS ITALIEN“

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

**Wert: 9,90 €\*, für Sie: GRATIS**

**Prämie: F1480**

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

**VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN**

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



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



# Häppchen & Drinks für die Silvesterparty

Zehn, neun, acht ... es ist angerichtet! Starten Sie den **kulinarischen Countdown** mit unseren feinen Fingerfoodkreationen und süffigen Cocktails. Buon Anno!

Knusprige  
LACHSTATAR-  
HÄPPCHEN

RÄUCHERFISCH-  
PROFITEROLES

CRACKER  
mit Kürbiscreme  
und Pekannuss

Rezepte auf Seite 86/87



## Räucherforellencreme auf Brotchips

*Chips di pane con patè di trota affumicata*

FÜR 10-12 PERSONEN

- 400 g Räucherforellenfilet (ohne Haut und Gräten)**
- 200 g Crème fraîche**
- 150 g saure Sahne**
- 100 g Sahne**
- 2 EL Ajvar (Glas)**
- 2 EL Meerrettich (Glas)**
- 1 EL Biozitronensaft**
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- 4 Stiele Dill**
- 5 EL Kapern in Lake (Glas), abgetropft**
- 1 rote Zwiebel**
- 200 g Brotchips**
- etwas Salz und Cayennepfeffer**

Den Fisch zerpfücken. Crème fraîche mit saurer Sahne, Sahne, Fisch, Ajvar, Meerrettich, Zitronensaft, Paprikapulver, Salz und Cayennepfeffer cremig pürieren. Den Dill waschen und trocken schütteln, die feinen Spitzen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken und wie 2 EL Kapern unter die Creme mischen. Diese abschmecken, in eine hübsche Schale füllen und mit ein paar Kapern und etwas Dill garnieren. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Mit den übrigen Kapern auf einen Teller geben und mit restlichem Dill garnieren. Zwiebel, Kapern und Dill zum Selbstbelegen der Brotchips mit der Räucherforellencreme servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

## Garnelen-Mozzarella-Spieße

*Spiedini di gamberi e mozzarella*

FÜR 8 STÜCK

- 4 Stiele Koriander (alternativ Petersilie oder Basilikum)**
- 16 gegarte Garnelen (küchenfertig)**
- 16 Mini-Mozzarellakugeln (ca. 150 g)**
- 30 g eingelegter Ingwer in Scheiben (Glas)**

Koriander waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Mozzarella und Ingwer jeweils gut abtropfen lassen. Je 2 Garnelen, 2 Kugeln Mozzarella und etwas Ingwer mit Korianderblättchen beliebig auf 8 Spieße stecken. Diese auf einer Platte anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten



**RÄUCHER-  
FORELLENCREME  
auf Brotchips**



**GARNELEN-MOZZARELLA-  
SPIESSE**

**WINTERLICHE  
MARTINIS**



**FILOTÖRTCHEN  
*mit Süßkartoffeln***



**GRAPEFRUIT-  
CRANBERRY-  
COCKTAIL**



## Winterliche Martinis

*Martini invernali*

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 150 ML)

- 175 g Zucker
- 1/2 TL Zimtpulver
- 100 g gemischte kandierte und getrocknete Früchte  
(z.B. Amarenakirschen, Datteln, Orangen)
- 120 ml Gin, gut gekühlt
- 100 ml trockener Wermut, gut gekühlt
- 40 ml brauner Rum, gut gekühlt
- einige Eiszwürfel

2 EL Zucker und Zimt mischen. Den Rand von 4 Martinigläsern (à ca. 150 ml) anfeuchten und in den Zimtzucker tauchen. Kandierte Früchte grob hacken, in einem Topf mit übrigem Zucker und 100 ml Wasser 2–3 Minuten aufkochen. Sirup 60 Minuten abkühlen lassen, dann durch ein Sieb abseihen. In 2 Portionen mit je der Hälfte von Gin, Wermut und Rum sowie einigen Eiswürfeln in einen Shaker geben und gut mixen. Den Mix durch einen Barsieb in 2 vorbereitete Gläser füllen. Mit den restlichen Zutaten ebenso verfahren. Die Drinks sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten zzgl. 60 Minuten  
Ruhezeit

## Filotörtchen mit Süßkartoffeln

*Tortini di pasta filo con patate dolci e caprino*

FÜR 12 STÜCK

- 1 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr  
zum Fetten und Bestreichen
- 200 g Filoteig (Kühlregal)
- 500 g Süßkartoffeln, geschält, klein gewürfelt
- 1 Zwiebel, geschält, fein gewürfelt
- 1/2 Bund Minze
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 TL flüssiger Honig
- 150 g Ziegenfrischkäse
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und die 12 Mulden eines Muffinblechs mit Öl fetten. Je 4 Filoteigblätter aufeinanderlegen, diese dabei jeweils mit Öl bestreichen. Teigling in 12 Quadrate (ca. 10 x 10 cm) schneiden, in die Mulden legen. Im Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen, auskühlen lassen. Süßkartoffeln und Zwiebel in 1 EL Olivenöl andünsten. Salzen, pfeffern, etwas Wasser dazugießen, ca. 10 Minuten garen, abkühlen lassen. Die Minze waschen, trocken schütteln. 12 Blättchen beiseitelegen, den Rest in Streifen schneiden und mit Zitronenschale, -saft und Honig unter die Süßkartoffeln mengen. Mix abschmecken, in die Törtchen geben. Mit Ziegenkäse und Minze garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

## Canapés mit Gorgonzolacreme

*Canapè con crema al gorgonzola*

FÜR 24 STÜCK

- 1 Rolle Blätterteig (ca. 250 g, Kühlregal)
- etwas weiche Butter zum Fetten
- einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- 100 g Gorgonzola
- 250 g Sahne
- 60 g rote Weintrauben
- 60 g Physalis
- einige Sprossen
- 30 g Mandelkerne, grob gehackt



Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blätterteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten, leicht ausrollen und 24 Kreise (Ø ca. 6 cm) ausstechen. In die 24 Mulden eines gefetteten Mini-Muffinbackblechs geben und an Boden und Rand andrücken. Mit Backpapier und getrockneten Hülsenfrüchten belegen und in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Papier und Hülsenfrüchte entfernen, Törtchen herausnehmen und auskühlen lassen. Käse zerbröckeln, mit Sahne fein pürieren, dann steif schlagen. Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben, in die Törtchen spritzen. Früchte waschen, trocken tupfen, halbieren oder vierteln. Sprossen waschen und trocken tupfen. Mandeln und Früchte auf die Gorgonzolacreme setzen. Mit Sprossen garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

## Grapefruit-Cranberry-Cocktail

*Cocktail al pompelmo e mirtilli rossi*

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 400 ML)

- 3 rosa Biograpefruits
- ca. 40 g Zucker
- 12 Cranberrys
- einige Eiszwürfel
- 120 ml weißer Tequila
- 4 EL Zuckersirup
- ca. 500 ml Prosecco, gut gekühlt
- 4 TL Granatapfelkerne



Grapefruits heiß abwaschen und trocken reiben, 2 Früchte ausschneiden. Aus der übrigen Frucht mittig 4 dünne Scheiben herauslösen, diese halbieren. Rand von 4 Longdrinkgläsern mit Grapefruit befeuchten, in den Zucker tauchen. Je 3 Cranberrys auf ein Holzspießchen stecken. Eiszwürfel in die Gläser geben. In 2 Portionen je die Hälfte von Tequila, Zuckersirup und Grapefruitsaft mit Eiszwürfeln in einem Cocktailshaker mixen. Durch einen Barsieb in je 2 Gläser gießen. Die Drinks mit Prosecco auffüllen, mit Grapefruit, Cranberryspießen und Granatapfelkernen garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

## Knusprige Lachstatar-Häppchen

Tartine con tartare di salmone



FÜR 20-24 STÜCK

- 1 Ei**  
**200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**1 TL Backpulver**  
**120 g kalte Butter in Stückchen**  
**2 TL rosa Pfefferbeeren**  
**3 cm Ingwer**  
**1/2 Beet Kresse (z.B. Shisokresse)**  
**150 g Lachsfilet (Sushiqualität)**  
**1 EL natives Olivenöl extra**  
**1/2 Biolimette (abgeriebene Schale und Saft)**  
**1 TL flüssiger Honig**  
**etwas Salz**



**1** Für den Mürbeteig das Ei trennen. Eigelb, Mehl, Backpulver, Butter und 1/2 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas kaltes Wasser einarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen und Ovale (Länge ca. 6 cm) ausstechen. Diese auf das Blech legen, mit verquirtem Eiweiß bestreichen und im heißen Ofen in ca. 15 Minuten goldgelb backen. Auskühlen lassen.

**2** Den rosa Pfeffer im Mörser zerstoßen. Ingwer schälen und fein reiben. Die Kresse vom Beet schneiden. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und sehr fein würfeln. In einer Schüssel mit rosa Pfeffer, Ingwer, Öl, Limettenschale, -saft sowie Honig vermischen. Das Lachstatar mit Salz abschmecken und auf die Ovale setzen. Die Häppchen mit Kresse garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 30 Minuten  
Kühlzeit



**Download-Tipp**

**WEITERE SILVESTERIDEEN**  
finden Sie in unserem E-Book.  
Jetzt gratis herunterladen unter  
[www.soisstitalien.de/silvester](http://www.soisstitalien.de/silvester)

## Cracker mit Kürbiscreme und Pekannuss

Cracker con crema di zucca e noci pecan



FÜR 25-30 STÜCK

- 150 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**40 g frisch geriebener Parmesan**  
**80 g kalte Butter in Stückchen**  
**1 Ei**  
**100 g Frischkäse**  
**100 g Sahne**  
**1 Pck. Sahnefestiger**  
**50 g Kürbispüree (Glas)**  
**1-2 EL Biozitronensaft**  
**80 g Zucker**  
**100 g Pekannusskerne**  
**2 Stiele Thymian**  
**etwas Cayennepfeffer zum Bestäuben, nach Belieben**  
**etwas Salz**



**1** Für die Cracker Mehl in eine Schüssel sieben und mit Parmesan und 1 Prise Salz mischen. Kalte Butter und Ei dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas eiskaltes Wasser einarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und mit einem Teigrädchen in gewellte Quadrate (ca. 4 x 4 cm) schneiden. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen in 10-15 Minuten goldgelb backen. Die Cracker aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**3** Für die Creme Frischkäse mit Sahne und Sahnefestiger in einer Schüssel luftig aufschlagen. Kürbispüree untermischen und alles mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Kürbiscreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und mindestens 20 Minuten kalt stellen, damit sie etwas fester wird.

**4** Inzwischen Zucker mit 4 EL Wasser in einem Topf goldgelb karamellisieren. Die Pekannüsse auf Backpapier legen und mit dem Karamell beträufeln. Karamell fest werden lassen. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Kürbiscreme in Tupfen auf die Plätzchen spritzen und mit je 1 karamellisierten Nuss belegen. Die Cracker nach Belieben mit etwas Cayennepfeffer bestäuben, mit den Thymianblättchen garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten zzgl. 30 Minuten  
Kühlzeit

## Räucherfisch-Profiteroles

*Profiteroles al pesce affumicato*



FÜR 24–28 STÜCK



- 300 g Mehl**  
**40 g frisch geriebener Parmesan**  
**130 g kalte Butter in Stückchen**  
**4 Eier**  
**1 TL Backpulver**  
**200 g Sahne**  
**1 Pck. Sahnefestiger**  
**200 g Räucherfischfilet nach Wahl (z.B. Forelle oder Aal, ohne Haut und Gräten)**  
**1 EL Biozitronensaft**  
**150 g Frischkäse**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** 120 g Mehl, Parmesan, 80 g kalte Butter und 1 Prise Salz zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Dabei ggf. etwas eiskaltes Wasser einarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Für den Brandteig inzwischen 50 g Butter, 1 Prise Salz und 250 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. 180 g Mehl dazugeben und alles bei kleiner Hitze rühren, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst. Den Teig in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Dann 1 Ei hinzufügen, alles glatt rühren und nach und nach die restlichen Eier gründlich einarbeiten. Zum Schluss das Backpulver untermengen.

**3** Den gekühlten Mürbeteig zwischen zwei Bögen Backpapier ca. 3 mm dick ausrollen und 24–28 Kreise (Ø ca. 4 cm) ausschneiden. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Brandteig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech 24–28 kleine Tupfen aufspritzen und mit den Mürbeteigkreisen belegen. Im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen. Das Gebäck herausnehmen und auskühlen lassen. Anschließend jeweils 1 kleinen Deckel abschneiden.

**4** Für die Füllung die Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen. Ca. 100 g vom Räucherfisch sehr klein würfeln und beiseitelegen. Den Rest in Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft fein pürieren. Das Püree mit dem Frischkäse verrühren und die Sahne unterheben. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und mithilfe eines Spritzbeutels mit Lochtülle in die ausgekühlten Profiteroles füllen. Diese mit Fischwürfelchen belegen und die Deckel auflegen. Die Profiteroles servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

# VIVA ITALIA!

XXL-Format



© maglara - stock.adobe.com

1272 Produktporräts, 265 Rezepte, 300 Essays, 1000 Abbildungen und 159 Autoren machen dieses Buch zum ultimativen Italien-Kochbuch!

400 Seiten · € (D) 70,-  
ISBN 978-3-95961-578-5



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

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

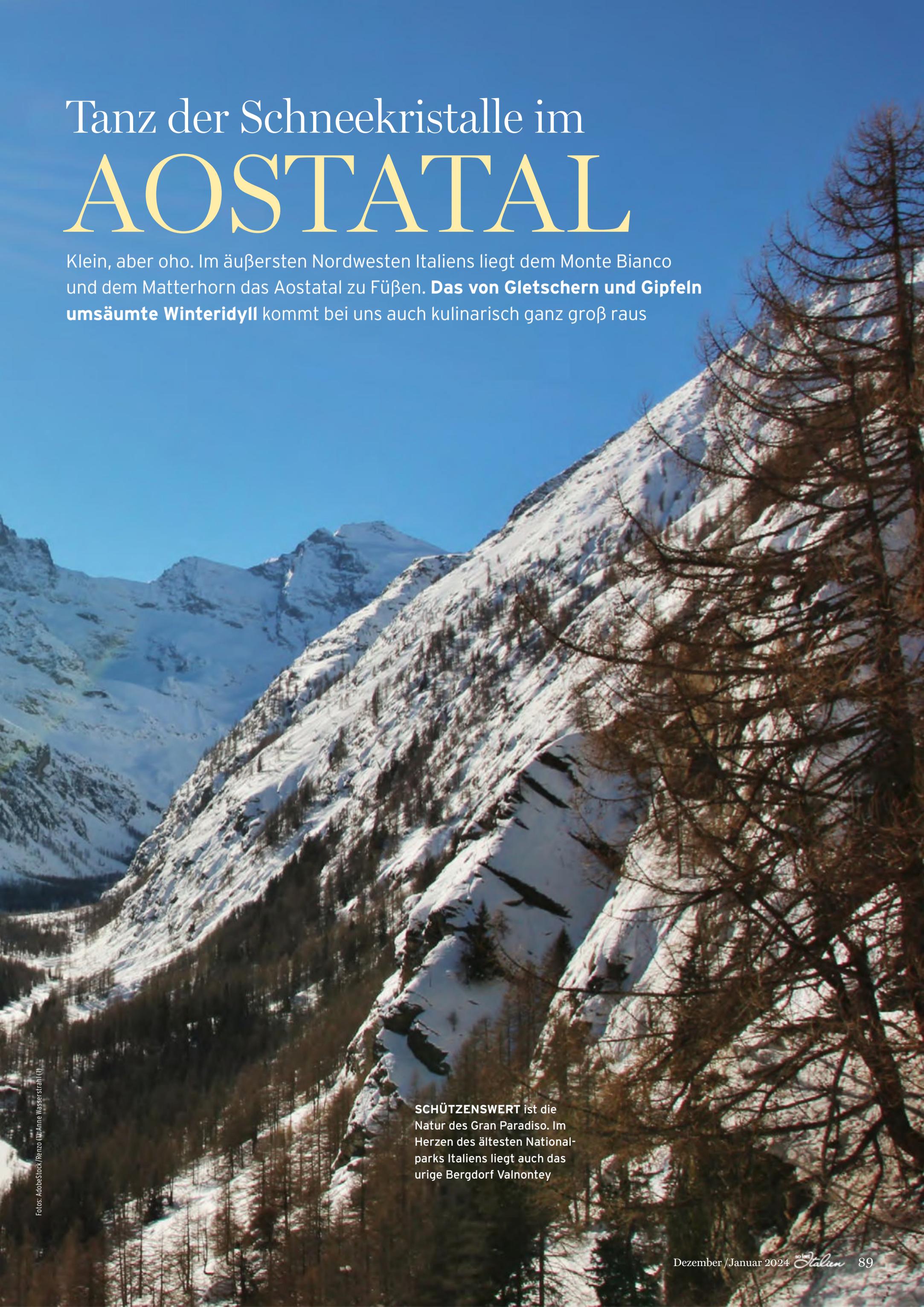
**C CHRISTIAN**

## GIPFELRAUSCH

Wer hoch hinaus will, ist im Aostatal goldrichtig. Der höchste Berg der Alpen, der **Monte Bianco**, ragt hier auf der Grenze zwischen Italien und Frankreich empor. Auf der Grenze zur Schweiz thront der markante **Monte Cervino**, das pyramidenförmige Matterhorn. Italiens höchster, ganz eigener Berg ist der **Gran Paradiso**.

Er genießt Nationalparkschutz.

# Tanz der Schneekristalle im **AOSTATAL**



Klein, aber oho. Im äußersten Nordwesten Italiens liegt dem Monte Bianco und dem Matterhorn das Aostatal zu Füßen. **Das von Gletschern und Gipfeln umsäumte Winteridyll** kommt bei uns auch kulinarisch ganz groß raus

**SCHÜTZENWERT** ist die Natur des Gran Paradiso. Im Herzen des ältesten Nationalparks Italiens liegt auch das urige Bergdorf Valnontey



## WINTERWONNE

Dem Namen nach ist das Landhaus **Castel Savoia** (o.) ein Schloss. Königin Margarethe von Italien ließ es um 1900 als Sommerresidenz errichten.

Der **Fontinakäse** aus dem Aostatal eignet sich hervorragend zum Gratieren herzhafter Speisen (u.l.). Wenn im Winter die **Wasserfälle** (u.r.) erstarrten, wird das Aostatal zum Paradies für Eiskletterer.



RISOTTO-  
BROT-AUFLAUF  
*mit Fontina*

Rezept auf Seite 93



## AUFGETISCHT

In der Küche des Aostatals, die **bodenständige, alpine Gerichte** hervorbringt, zeigt sich die Nachbarschaft zu Frankreich und der Schweiz. Neben cremiger Polenta gehören regionale Käse wie z.B. **Fontina** und **Toma di Gressoney**, ein Bergkäse, auf den Tisch. Herzhaftes Wildgerichte sowie alpine Süßspeisen wie Strudel runden die **Genussammlung** ab.

## HIRSCHRAGOUT mit cremiger Polenta

Rezept auf Seite 94





## GNOCCI mit Steinpilzen und Käsesoße



### SCHNEEZAUBER

Am Fuße des Monte Cervino wurde der **Lago Goillet** (o.) Mitte des 20. Jahrhunderts künstlich angelegt. Sein Wasser dient der Energiegewinnung und der Pistenbeschneiung. In den Wäldern des Aostatals wachsen viele **Pilze**, aus denen abwechslungsreiche Gerichte (u.l.) zubereitet werden. Zum Einkehrschwung laden urige Hütten (u.r.).



# DEFTIG & AROMATISCH

## Gnocchi mit Steinpilzen und Käsesoße

*Gnocchi ai porcini in salsa di formaggio*

FÜR 4 PERSONEN

- 2-3 getrocknete Steinpilze**
- 8 EL natives Olivenöl extra zzgl.  
etwas mehr zum Fetten**
- 1 kg mehligkochende Kartoffeln**
- 500 g Steinpilze**
- 4 Stiele Thymian**
- 150 g Provolone**
- 300 ml Milch**
- etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- 1 TL Speisestärke**
- 2 EL Grappa**
- 2 Eier**
- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr  
zum Verarbeiten**
- etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer**

1 Die getrockneten Steinpilze hacken oder im Mörser zerstoßen und in eine Schale geben. 5 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen, über die Pilze gießen und alles bis zur weiteren Verwendung durchziehen lassen. Die Kartoffeln gut waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser in ca. 20 Minuten garen.

2 Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln abgießen, mehrfach mit einer Gabel einstechen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene in ca. 30 Minuten ausdampfen lassen.

3 Inzwischen die frischen Steinpilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Für die Soße den Käse reiben. Milch mit etwas Muskat und Salz in einem Topf aufkochen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Den Mix unter die Milch rühren, alles kurz unter Rühren köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, Käse und Grappa unterrühren. Abgedeckt beiseitestellen.

4 Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, noch heiß pellen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Eier und Mehl dazugeben, alles mit Salz und Muskat würzen und gut verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl einarbeiten, sollte der Teig zu feucht und klebrig sein.

5 Den Gnocchiteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu drei Rollen (Ø ca. 1,5 cm) formen. In ca. 2 cm breite Stücke teilen. Diese über die bemehlten Zinken einer Gabel rollen. Die Teigstücke portionsweise in kochendes Salzwasser gleiten lassen, dieses kurz aufkochen. Die Gnocchi bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen, dann mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und auf ein leicht geöltes Blech geben.

6 Das Steinpilzöl durch ein feines Sieb abseihen. Übriges Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die frischen Steinpilze darin rundum unter Wenden scharf anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer sowie 2/3 des Thymians würzen. Die gegarten Gnocchi dazugeben und kurz unter Schwenken erwärmen. Die Käsesoße unter Rühren erneut erhitzen und mit den Steinpilzgnocchi auf Tellern anrichten. Alles mit dem Steinpilzöl beträufeln und mit übrigem Thymian garnieren. Das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

## Risotto-Brot-Auflauf mit Fontina

*Sformato di risotto, pane e fontina*



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Schalotte**
- 1 Knoblauchzehe**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 250 g Risottoreis**
- 750 ml heiße Gemüsebrühe**
- 200 g Fontina**

- 200 g Vollkornbrot**
- 1 EL Butter**
- etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer**

1 Schalotte und Knoblauchzehe schälen, beides fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Risottoreis dazugeben und kurz mitdünsten, bis die Körner glasig sind. 1 Kelle heiße Brühe dazugießen und unter Rühren fast vollständig verkochen lassen. Reis in ca. 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren al dente garen, dabei nach und nach die restliche heiße Brühe dazugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Fontina reiben. Das Brot in Würfel schneiden, in heißer Butter anrösten und in 4 Auflaufformen (Ø ca. 15 cm) verteilen. Jeweils mit etwas Käse bestreuen, das Risotto daraufgeben und den restlichen Käse darauf verteilen. Die Aufläufe im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun gratinieren. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

**TIPP:** Ein gutes Risotto ist cremig und der Reis al dente. Arborio, Vialone oder Carnaroli sind geeignete Reissorten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

## Klassischer Apfelstrudel

*Strudel di mele classico*

### FÜR 1STRUDEL

- 200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**1 Ei**  
**1 Prise Salz**  
**1 EL Apfelessig**  
**2 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Bestreichen**  
**100 g Löffelbiskuits**  
**4-5 säuerliche Äpfel**  
**1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**  
**80 g brauner Zucker**  
**2 TL Zimtpulver**  
**120 g Rumrosinen, abgetropft**  
**40 g Butter**  
**etwas Puderzucker zum Bestäuben**

**1** Aus Mehl, Ei, Salz, Essig, Öl und ca. 100 ml lauwarmem Wasser einen glatten Teig kneten. Ggf. etwas Wasser oder Mehl einarbeiten. Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Öl bestreichen und abgedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Inzwischen die Löffelbiskuits fein zerbröseln. Äpfel waschen, schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden. Diese mit Zitronensaft, Zitronenschale, Zucker, Zimt, Rosinen und ca. 2 EL Biskuitbrösel in einer Schüssel vermengen. Die Butter zerlassen.

**2** Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, auf ein leicht bemehltes Küchenhandtuch legen

und hauchdünn ausziehen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig mit etwas zerlassener Butter bestreichen. Unteres Drittel mit den restlichen Bröseln bestreuen, dabei einen schmalen Rand frei lassen und die Apfelmischung daraufgeben. Den Strudel mithilfe des Tuchs so einrollen, dass die Naht unten liegt. Die Enden unter den Strudel falten. Den Teigling auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Mit der übrigen Butter bestreichen und im vorgeheizten Ofen in ca. 45 Minuten goldgelb backen. Die Ofentemperatur reduzieren, falls der Strudel zu stark bräunt. Strudel lauwarm mit Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

## Hirschragout mit cremiger Polenta

*Spezzatino di cervo con polenta*



### FÜR 4 PERSONEN

- 120 g Zwiebeln**  
**1 Knoblauchzehe**  
**100 g Karotten**  
**60 g Staudensellerie**  
**1 Biozitrone**  
**4 Stiele Thymian**  
**1 kg Hirschfleisch (aus der Schulter, ohne Knochen, pariert)**  
**60 g Pancetta**  
**3 EL natives Olivenöl extra**  
**4 Wacholderbeeren**  
**1 Msp. Gewürznelkenpulver**  
**1 Msp. Pimentpulver**  
**1 EL Tomatenmark**  
**200 ml trockener Rotwein**  
**ca. 600 ml Wildfond**  
**1-2 Lorbeerblätter**  
**250 ml Gemüsebrühe**  
**250 ml Milch**

- 2 EL Butter**  
**220 g Polentagrieß**  
**4 Stiele Petersilie**  
**1/2 EL Speisestärke, nach Belieben**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Karotten schälen, waschen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Sellerie putzen, waschen und ebenfalls klein würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Einige Zesten von der Schale ziehen und zum Garnieren beiseitestellen, restliche Schale fein abreiben. Die Frucht dann auspressen. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Das Fleisch trocken tupfen und in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Den Pancetta in kleine Würfel schneiden.

**2** Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Fleischwürfel darin rundum scharf anbraten. Mit Wacholderbeeren, Gewürznelke, Piment und Pfeffer würzen. Pancetta kurz mitbraten, dann die Fleischmischung aus dem Topf nehmen. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie im Bratfett anbraten. Tomatenmark

unterrühren und kurz mitrösten. Alles mit der Hälfte des Rotweins ablöschen, diesen etwas einkochen lassen. Übrigen Wein dazugießen und erneut einreduzieren lassen. Wildfond angießen, dann angebratenen Fleischmix sowie fein abgeriebene Zitronenschale, Lorbeer und Thymian in den Topf geben. Ragout abgedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 90 Minuten schmoren, dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Fond nachgießen. Lorbeerblätter entfernen.

**3** Für die Polenta Gemüsebrühe, Milch, 500 ml Wasser, 1 Prise Salz und Butter in einem Topf aufkochen. Grieß unter kräftigem Rühren einrieseln lassen. Die Polenta nach Packungsangabe garen und quellen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Das Hirschragout nach Belieben mit der in etwas kaltem Wasser angerührten Speisestärke binden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit der Polenta auf tiefen Tellern anrichten. Das Gericht mit Petersilie und Zitronenzesten garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



## HÖHENFLÜGE

Europa einfach mal aufs Dach steigen:  
Mit dem **Skyway Monte Bianco** (o.)  
geht das schwebend leicht. Die Seil-  
bahn führt in zwei Teilstrecken auf  
Europas höchsten Gipfel. Der Clou:  
Die runden Gondeln drehen sich dabei  
um 360 Grad. Ein Klassiker aus den  
Bergen ist der **strudel di mele** (u.).  
Am besten schmeckt er auf der Hütte  
nach einem sportlichen Wintertag.



KЛАSSISCHER  
APFELSTRUDEL



## Mach Schluss mit Fructose-Intoleranz!<sup>1</sup>

**Blähungen, Bauchweh, Reizdarm?**  
**Häufiger als gedacht, steckt eine Fructose-In-**  
**toleranz dahinter. Jeder Dritte ist betroffen.<sup>2</sup>**  
Da die Beschwerden oft erst Stunden nach dem  
Genuss von frucht- oder **haushaltszuckerhalti-**  
**gen** Lebensmitteln auftreten, werden sie häufig  
nicht mit der Fructose-Intoleranz in Verbindung  
gebracht. **Mit Fructaid® können Sie wieder**  
**alles genießen, was Frucht- und Haushalts-**  
**zucker enthält, wie z.B. Obst, Gemüse, Säfte,**  
**Süßigkeiten und Desserts.**

- Patentiertes Medizinprodukt
- Schaltet Fructose einfach aus<sup>3</sup>
- Ohne Nebenwirkungen



# Fructaid®

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

<sup>2</sup> <https://t1p.de/tpckg>

<sup>3</sup> Fructaid® wandelt Fructose in Glucose (Traubenzucker) um.

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



## ♥ CULTURA

### Auf die sanfte Tour

Reisen hinterlässt Spuren. In den Erinnerungen und Fotosammlungen ebenso wie in der Umwelt. In Zeiten, in denen der Mensch zur Bedrohung für Klima und Natur wird, ist es wichtig, über die Art des Reisens nachzudenken. Die „Alpine Pearls“ sind Zufluchtsorte, die sich dem sanften Tourismus verschrieben haben. Dank ihres Mobilitätskonzepts können Urlauber das Auto zu Hause lassen und vor Ort umweltfreundlich mobil sein. Als Souvenir bleiben gute Erinnerungen für daheim und verträgliche Spuren im schützenswerten Naturraum der Alpen. Welche Orte mitmachen und viele weitere Infos unter [www.alpine-pears.com](http://www.alpine-pears.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 brodo.....</i>	<i>die Brühe</i>
<i>il periodo di Natale... die Weihnachtszeit</i>	
<i>il menù delle feste.....</i>	<i>das Festmenü</i>
<i>festoso.....</i>	<i>festlich</i>
<i>vincere.....</i>	<i>gewinnen</i>
<i>gli ortaggi.....</i>	<i>die Gemüsesorten</i>
<i>gratinato.....</i>	<i>überbacken</i>
<i>il regalo.....</i>	<i>das Mitbringsel</i>
<i>Capodanno.....</i>	<i>Silvester</i>

# LA DOLCE VITA

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



### Wohlfühlurlaub in den Wipfeln der Bäume

Gutes säen, aufblühen. Kräfte sammeln, Früchte tragen. Der Baum ist ein Sinnbild für das Leben. Das Wellnesshotel „My Arbor“ in Südtirol ist ein Hotel zum Waldbaden. Gäste ab 16 Jahren können hier eins werden mit der Natur und aus der Kraft der Bäume für Körper und Seele schöpfen. Wie die Bäume wollen auch wir Menschen Wurzeln schlagen, aufblühen und hoch hinaus wachsen. Das „My Arbor“ bietet seinen Gästen einen von der Natur inspirierten Rückzugsort, an dem sie zwischen den Baumwipfeln schlafen und sich in der erholsamen Stille des Walds verlieren können. Mit der Eröffnung ihres Baumhotels auf der Plose haben sich die Hoteliers Renate und Markus Huber einen Herzenswunsch erfüllt. Im Winter, wenn die Baumwipfel in weiße Kleider gehüllt werden, herrscht im „My Arbor“ eine ganz besondere Atmosphäre. Für neue Energie und Seelenwohl sorgt das Team des Spabereichs, während in der Küche naturbelassene Gaumenfreuden kreiert werden. Weitere Informationen unter [www.my-arbor.com](http://www.my-arbor.com)

## ♥ GUSTO

### An die Plätzchen...

... fertig, los! Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie mit den süßen Keksausstechern „Waldtiere“ adventliche Winterlandschaften auf der Kaffeetafel. 6er-Set für ca. 15 Euro, erhältlich über [www.printfetti.de](http://www.printfetti.de). Für den richtigen Look der Kekse eignen sich die weihnachtlichen Dekorationen von Super Streusel. Je 90-g-Dose in unterschiedlichen Winterfarben, für ca. 8 Euro erhältlich unter [www.superstreusel.de](http://www.superstreusel.de)



### Perfekt gebraten und stilvoll serviert

Ob Fleisch, Braten, Fisch, Kartoffeln oder Gemüse, im Bräter „Inocuvre“ von de Buyer (35 x 25 x 8 cm, ca. 380 Euro) gart der Hauptgang für Heiligabend in ansehnlichem Gewand. Im schönen Kupferkochgeschirr können die Speisen aus dem Backofen im Handumdrehen serviert werden. Das Material ist nicht nur optisch ein Gewinn, es verteilt auch die Hitze gleichmäßig und schnell. Die vernieteten Edelstahlgriffe machen die Form besonders handlich. Weitere Infos unter [www.debayer.com](http://www.debayer.com)

**1 GESCHWUNGEN**  
Weihnachtsbaum „Santa Cruz“ für sieben Teelichte, 99 Euro, [www.philippi.com](http://www.philippi.com)

**2 FÜR EIN LICHTERMEER** sorgt das Lichtspiel „Bello Horizonte“ dank zehn verspiegelten Glasröhren. Ca. 50 Euro, über [www.philippi.com](http://www.philippi.com)

**3 ZWEIERLEI**  
Windlichter „Autentico“, Ø 22 cm, transparent ca. 45 Euro, Rot ca. 60 Euro, [www.leonardo.de](http://www.leonardo.de)

**4 STILVOLL** Kerzentablett „Carsic“ zum Selbstdekorianieren, ca. 75 Euro, [www.loberon.de](http://www.loberon.de)

**5 DOPPELT GUT** Der Adventskranz „La Serena“ lässt sich für Stab- und Stumpenkerzen wenden. 149 Euro, [www.philippi.com](http://www.philippi.com)

**6 FLACKERND** LED-Kerze „Autentico“, ca. 13 Euro, [www.leonardo.de](http://www.leonardo.de)

## ♥ GUSTO

### Würzige Chutneys verschenken



Wer noch auf der Suche nach einem kleinen Mitbringsel in der Vorweihnachtszeit ist, wird im Sortiment des Feinkostherstellers Kirberg ([www.kirberg-manufaktur.de](http://www.kirberg-manufaktur.de)) fündig. Neben Fruchtessigen, Aufstrichen und Soßen gibt es eine Auswahl an praktischen Geschenksets, beispielsweise das „Drei Käse Glück“ (bestehend aus je einem 150-g-Glas „Rotes Zwiebel Chutney“, „Johannisbeere & Chili Chutney“ sowie „Birnen-Feigenpaste“, ca. 19 Euro) und Sets, die unterschiedliche Produkte kombinieren.



### Ein Geheimtipp: besonderer Kakao

Für sein Unternehmen Mangroovia Foods findet Daniel Bachmann weltweit die besten Zutaten – immer nach dem Grundsatz „Respekt vor der Natur und vor dem Umgang miteinander“. Der Kakao für das 100 Prozent naturbelassene Criollo-Kakaopulver (250 g für ca. 11 Euro) wird in Peru angebaut, geerntet und schonend verarbeitet. Er hat ein herrlich fruchtiges Aroma. Der Superfoodmix „Kraft des Dschungels“ (250 g für 18 Euro) vereint Kakao, Maca und weitere Zutaten, die das Immunsystem unterstützen. Mehr unter [www.mangroovia.com](http://www.mangroovia.com)

## ♥ LEGGERE



### Vegane Festessen

In „Das vegane Kochbuch für Festtage“ zeigt Foodbloggerin Nadja Kovalski, wie festliche Gerichte ohne tierische Produkte und ganz ohne Verzichtsgefühl gelingen. Ob Weihnachtsmenü, Silvesterbüfett, Osterbrunch oder Geburtstagsdinner, Anlässe zum Feiern gibt es reichlich. Das Buch liefert abwechslungsreiche Rezepte von der veganen Gänsekeule bis zum fluffigen Mousse au Chocolat. **Riva Verlag, 20 Euro**



### Italien entdecken

In „Wild Places Italien“ präsentieren Sabine Mischnat und Udo Bernhart unberührte Orte und versteckte Schätze abseits ausgetretener Touristenpfade. Dieser Bildband weckt die Reiselust und eignet sich hervorragend für die Reiseplanung. **Bruckmann Verlag, 27,99 Euro**

### Winterküche fix gemixt

Wer einen Thermomix besitzt, sollte dieses Kochbuch keinesfalls verpassen. Für das Buch „Magische Weihnachtszeit“ haben unsere Kolleg:innen von „mein ZauberTopf“ ihre liebsten Winterrezepte für wärmende Suppen, knusprige Plätzchen, saftige Stollen und mehr zusammengestellt, um die schönste Zeit des Jahres ausgiebig zu zelebrieren. Neben vielfältigen Rezepten bietet das Buch kreative Geschenkideen. **falkemedia, 29,90 Euro**



### Genuss mit Freunden

In ihrem Buch „Pasta con Amici“ nehmen die beiden Schwarzwald-Neapolitaner Angelo und Roberto Tortora Sie in über 60 Nudelrezepten mit auf eine Genussreise in den Süden Italiens. Während sie Casarecce und Vermicelli, Schiaffoni und Medaglioni servieren, eröffnen sie Nudelfreunden eine vollkommen neue Welt. **team tietge, 24,80 Euro**





Der liebevoll gestaltete Sylt Fräulein ...

# Wandkalender

**29,99 €**

S Y L T  
**Fräulein**  
Eine Insel, eine Liebe

2024



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

# WINTER-GEMÜSE

Diese Gerichte mit **Kohl, Knollen und Wurzeln** bringen Farbe und Freude in die kalte Jahreszeit. Nebenbei sind sie lecker und gesund!

## Unterschätztes Wurzelgemüse

Äußerlich erinnern Pastinaken an weiße Karotten. Sie sind jedoch etwas kleiner und geschmacklich eher süßlich-nussig. Die Winterwurzeln sind reich an Ballaststoffen und enthalten viel Vitamin C.

### PASTINAKENGNOCCI *mit Rosenkohlgemüse*

Rezept auf Seite 104





### *Ein Kohl zum Rotwerden*

Es ist nicht sehr verwunderlich, dass dieses Gemüse zum natürlichen Färben von Stoffen eingesetzt wird. Der enthaltene Farbstoff Anthocyan ist zudem gesund und kann Zellschäden mindern.

### **ROTKOHLQUICHE mit Ziegenkäse**

Rezept auf Seite 104



## RADICCHIO-PINSAS mit Birne und Gorgonzola

Rezept auf Seite 107

*Bitter und  
sehr schmackhaft*

Charakteristisch für Radicchio ist sein bitterer Geschmack. Der enthaltene Bitterstoff Lactucopikrin wirkt verdauungsfördernd und schmerzlindernd. Das Blattgemüse wächst vor allem in Norditalien.

# HOCHGENUSS



### Ein krauser Kohl für alle Fälle

Der krautige Wirsing überzeugt mit mildem, nussigem Geschmack. In der Küche gilt er als Allrounder, da er sowohl roh als auch gekocht zubereitet werden kann und viele gesunde Inhaltsstoffe liefert.

## Wirsing-Lachs-Involtini mit Kartoffelstampf und Haselnussbutter

*Involtini di verza e salmone con patate schiacciate e burro alle nocciole*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kleiner Wirsing (ca. 1,2 kg)
- 4 Stiele Dill
- 1 Biolimette (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 Ei
- 3 EL Semmelbrösel
- 150 g Frischkäse
- 600 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 50 ml trockener Weißwein
- 150 g Sahne
- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 100 g Butter
- 50 g Haselnussblättchen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Wirsing putzen. 8 äußere, schöne Blätter abtrennen und portionsweise in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Wirsingkopf vierteln, vom harten Strunk befreien und in Streifen schneiden. Dill waschen und trocken schütteln. Die feinen Spitzen abzupfen, mit der Hälfte der Limettenschale, dem Ei und den Semmelbröseln zum Frischkäse geben, alles glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in 8 gleich große Stücke schneiden. Diese mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die harte Blattrippe der blanchierten Wirsingblätter keilförmig herauschneiden, jeweils etwas Frischkäsemasse mittig auf das Blatt geben und 1 Stück Lachs daraufsetzen. Die Seiten darüberklappen und alles einrollen. Die Röllchen mit der Naht nach unten in eine Auflaufform setzen. Brühe, Wein und Sahne angießen und die Röllchen im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten garen. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 15–18 Minuten garen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Wirsing unter Rühren mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 10–12 Minuten garen.

3 80 g Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen, Haselnüsse darin goldbraun rösten. Pfanne vom Herd nehmen. Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben und ausdampfen lassen. Wirsing-Lachs-Päckchen aus dem Ofen nehmen. Etwas von der Garflüssigkeit zusammen mit der restlichen Butter zu den Kartoffeln geben, diese fein stampfen. Nach Belieben mehr Garflüssigkeit unterrühren. Gedünsteten Wirsing unterröhren und den Stampf mit übriger Limettenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Wirsing-Lachs-Involtini und Kartoffelstampf auf Teller verteilen. Das Gericht mit Haselnussbutter beträufelt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

## Pastinakengnocchi mit Rosenkohlgemüse

*Gnocchi di pastinache con cavoletti di Bruxelles*



FÜR 4 PERSONEN

**800 g mehligkochende Kartoffeln**  
**300 g Pastinaken**  
**1/2 Bund Basilikum**  
**3 Eigelb**  
**100 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**30 g Speisestärke**  
etwas frisch geriebene Muskatnuss  
2 EL Butterschmalz  
500 g Rosenkohl  
150 g Pancetta in dünnen Scheiben  
2 EL natives Olivenöl extra  
200 g Sahne  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln und Pastinaken schälen, waschen und würfeln. 1 Kartoffeln in kochendem Salzwasser in 15–20 Minuten weich garen, Pastinaken nach 5–8 Minuten dazugeben und mitgaren. Alles in ein Sieb abgießen und kurz ausdampfen lassen, dann durch die Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken und kurz abkühlen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in ein hohes, schmales Gefäß geben. Die Eigelbe dazugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren.

2 Mehl, Stärke, Eigelbmix sowie etwas Muskat, Salz und Pfeffer zur Kartoffelmischung geben, alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl einarbeiten. Gnocchiteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu daumendicken Rollen formen, davon ca. 2 cm große Stücke abschneiden und diese über ein Gnocchibrett oder einen Gabelrücken rollen, damit sie ihre typische Form bekommen. Die Gnocchi in einem Topf in reichlich siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen, anschließend in einer Pfanne in heißem Butterschmalz bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun und knusprig anbraten.

3 Inzwischen den Rosenkohl putzen, halbieren, waschen und gut abtropfen lassen. Den Pancetta in grobe Stücke schneiden und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne knusprig auslassen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Öl in die Pfanne geben und den Rosenkohl darin unter Wenden anbraten. Sahne dazugießen. Alles aufkochen, etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gnocchi und Rosenkohlgemüse auf Teller verteilen und mit Pancetta garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

## Rotkohlquiche mit Ziegenkäse

*Quiche ai cavoli rossi e caprino*



FÜR 1 QUICHE (Ø CA. 26 CM)

**250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**150 g kalte Butter in Stückchen**  
**3 Eier**  
**750 g Rotkohl**  
**2 rote Zwiebeln**  
**3 Zweige Rosmarin**  
**3 EL natives Olivenöl extra**  
**2 EL Balsamicoessig**  
**125 ml Gemüsebrühe**  
**200 g Ziegenfrischkäse**  
**200 g Sahne**  
**150 g Ziegenkäserolle**  
**50 g Pinienkerne**  
**1 EL flüssiger Honig**  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, 1 TL Salz, kalte Butter, 1 Ei und 2 EL kaltes Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl bzw. tröpfchenweise eiskaltes Wasser einarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten kalt stellen. Inzwischen den Rotkohl putzen, vierteln und vom Strunk befreien, dann in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Die roten Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Etwas zum Garnieren beiseitelegen, vom Rest die Nadeln abzupfen und hacken.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Rotkohl dazugeben und kurz mitbraten, dann mit Essig und Brühe ablöschen. Kohl mit etwas Salz und Pfeffer würzen und 12–15 Minuten köcheln lassen. Ziegenfrischkäse, Sahne, übrige Eier und die Hälfte des Rosmarins glatt rühren, den Guss mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen.

3 Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form rund ausrollen. Die Form damit an Boden und Rand auskleiden. Rotkohl (möglichst ohne Flüssigkeit) und Guss auf den Teig geben, Ziegenkäse darauflegen, mit übrigem gehacktem Rosmarin und Pinienkernen bestreuen, mit Honig beträufeln. Die Quiche im vorgeheizten Ofen in 40–45 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Kurz ruhen lassen, dann mit übrigem Rosmarin garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 110 Minuten

# Petersilienwurzel-Sellerie-Cremesuppe mit gerösteten bunten Beten

*Vellutata di radice di prezzemolo e sedano rapa con rape arrosto*

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Thymian
- 500 g bunte Beten (z.B. Gelbe und Rote Bete, Ringelbete)
- 5-6 EL natives Olivenöl extra
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Lauchstange
- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 500 g Knollensellerie
- 250 g Petersilienwurzeln
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 150 g Sahne
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- 1 TL Chiliflocken, nach Belieben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch schälen. Thymian waschen und trocken schütteln, die Stiele nur grob zerpfücken. Die Beten putzen, schälen, waschen und nach Belieben in Spalten, Scheiben oder Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, Knoblauch und Thymian dazugeben. Alles mit 3-4 EL Öl beträufeln, mit etwas Salz würzen und im vorgeheizten Ofen 30-35 Minuten backen.

2 Inzwischen die Zwiebel schälen und würfeln. Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln, Sellerie und Petersilienwurzeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Übriges Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Lauch darin andünsten. Kartoffeln, Sellerie und Petersilienwurzeln dazugeben und kurz mitdünstten, dann die Brühe angießen und die Lorbeerblätter dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und abgedeckt 25-30 Minuten köcheln lassen.

3 Die Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen. Sahne und 40 g Parmesan zur Suppe geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und in 4 Suppentellern verteilen. Mit den gerösteten Beten anrichten, mit übrigem Parmesan und nach Belieben Chiliflocken bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Lassen Sie Ihrer Kreativität beim Anrichten der Suppe freien Lauf und servieren Sie sie z.B. auch einmal mit knusprig ausgelassenen Pancettastreifen, mit in Butter gerösteten Ciabattawürfeln oder mit Meerrettich-Mascarpone-Creme und Räucherfisch. Karamellisierte, gehackte Chilimandeln sind ebenfalls ein leckeres i-Tüpfelchen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

## PETERSILIENWURZEL-SELLERIE-CREMESUPPE mit gerösteten bunten Beten



### Kraftpakete tief aus der Erde

Dieses Gericht versammelt die geballte Bodenpower. Wurzeln, Sellerie, Bete und Kartoffeln vereinen sich zum winterlichen Kraftspender. Da sie alle gut lagerbar sind, ist die Suppe ideal für die Vorratshaltung.



## Grünkohl: Gar nicht schwer

In Norddeutschland eher als deftige und schwere Speise bekannt, kommt der grüne Kohl hier als knackiger Salat daher, der im Nu zubereitet ist und dank der Kombination mit eiweißreichen Linsen lange satt hält.

### Grünkohlsalat mit gebackenen Karotten

*Insalata di cavolo riccio e carote al forno*

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Karotten, nach Belieben am Bund
- 9 EL natives Olivenöl extra
- 250 g Belugalinsen
- 400 g Grünkohl
- 1 Granatapfel
- 100 ml Gemüsebrühe
- 4 EL heller Balsamicoessig
- 1 TL Senf
- 1 EL flüssiger Honig
- 150 g Crème fraîche
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Karotten putzen, (bei Bundkarotten etwas Grün stehen lassen), dann schälen, waschen und je nach Dicke ganz lassen oder jeweils der Länge nach halbieren. Mit 3 EL Öl und Salz mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Linsen waschen und nach Packungsangabe in kochendem Wasser garen. In ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Den Grünkohl putzen, von groben Stielen befreien, in mundgerechte Stücke zupfen, gut waschen und trocken schleudern. Dann mit etwas Salz in eine Schüssel geben und 2–3 Minuten kräftig mit den Händen kneten. Den Granatapfel halbieren und die einzelnen Kerne zwischen den weißen Trennhäutchen herauslösen.

3 Gemüsebrühe, Essig, Senf, Honig, Crème fraîche und übriges Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben, alles mit dem Stabmixer cremig mixen. Parmesan unterrühren und das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Grünkohl, Linsen sowie Granatapfelkerne auf einer Platte anrichten. Die gebackenen Karotten daraufgeben, alles mit dem Dressing beträufeln und das Gericht servieren.

**TIPP:** Für eine Extraption an guten Fetten den Salat noch mit gehackten Pistazien-, Pinien- oder Walnusskernen toppen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

## Radicchio-Pinsas mit Birne und Gorgonzola

*Pinse con radicchio, pere e gorgonzola*



FÜR 4 PERSONEN

5 g frische Hefe  
400 g Mehl  
75 g Reismehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten  
25 g Sojamehl  
3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten  
250 g Ricotta  
50 g Sahne  
2 rote Zwiebeln  
3-4 Radicchio treviso (alternativ runder Radicchio oder roter Chicorée)  
2 Birnen  
1/2 Biozitrone (Saft)  
150 g Gorgonzola, grob gewürfelt  
8 dünne Parmaschinkenscheiben in Stückchen  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe in 330 ml Wasser auflösen. Die drei Mehlsorten in der Schüssel der Küchenmaschine vermischen. Hefemix, 1 EL Öl und 1 TL Salz dazugeben, alles 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen, dann in eine geölte, verschließbare Dose geben. Mindestens 24, besser 48 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Nach der Teigreife den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. In 4 gleich große Portionen teilen, dehnen, falten und zu Kugeln formen. Abgedeckt ca. 2 Stunden ruhen lassen. Den Backofen mitsamt Backblech auf 250 °C Umluft vorheizen. Ricotta, Sahne und übriges Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Radicchio putzen, längs vierteln, waschen und gut trocken schütteln. Die Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen.

2 Die Teiglinge auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Fingern zu ovalen Fladen drücken. Mit Ricottacreme bestreichen, dann mit Zwiebeln, Radicchio, Birne und Gorgonzola belegen und einzeln auf das heiße Blech ziehen. Im vorgeheizten Ofen stückweise in 5–8 Minuten goldbraun und knusprig backen. Mit Schinken belegen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten zzgl. mindestens 26,5 Stunden Ruhezeit



## Lactose-Intoleranz?

### Lactrase® 12000 aus der Apotheke

- Einzigartige Mini-Kapseln mit vollen 12000 Einheiten
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Super Preis-Leistungsverhältnis!

(UVP: 45 Stck. nur 9,45 €, 90 Stck. nur 17,65 €, 150 Stck. nur 28,50 €)



Seit 22 Jahren die Nr.1\*

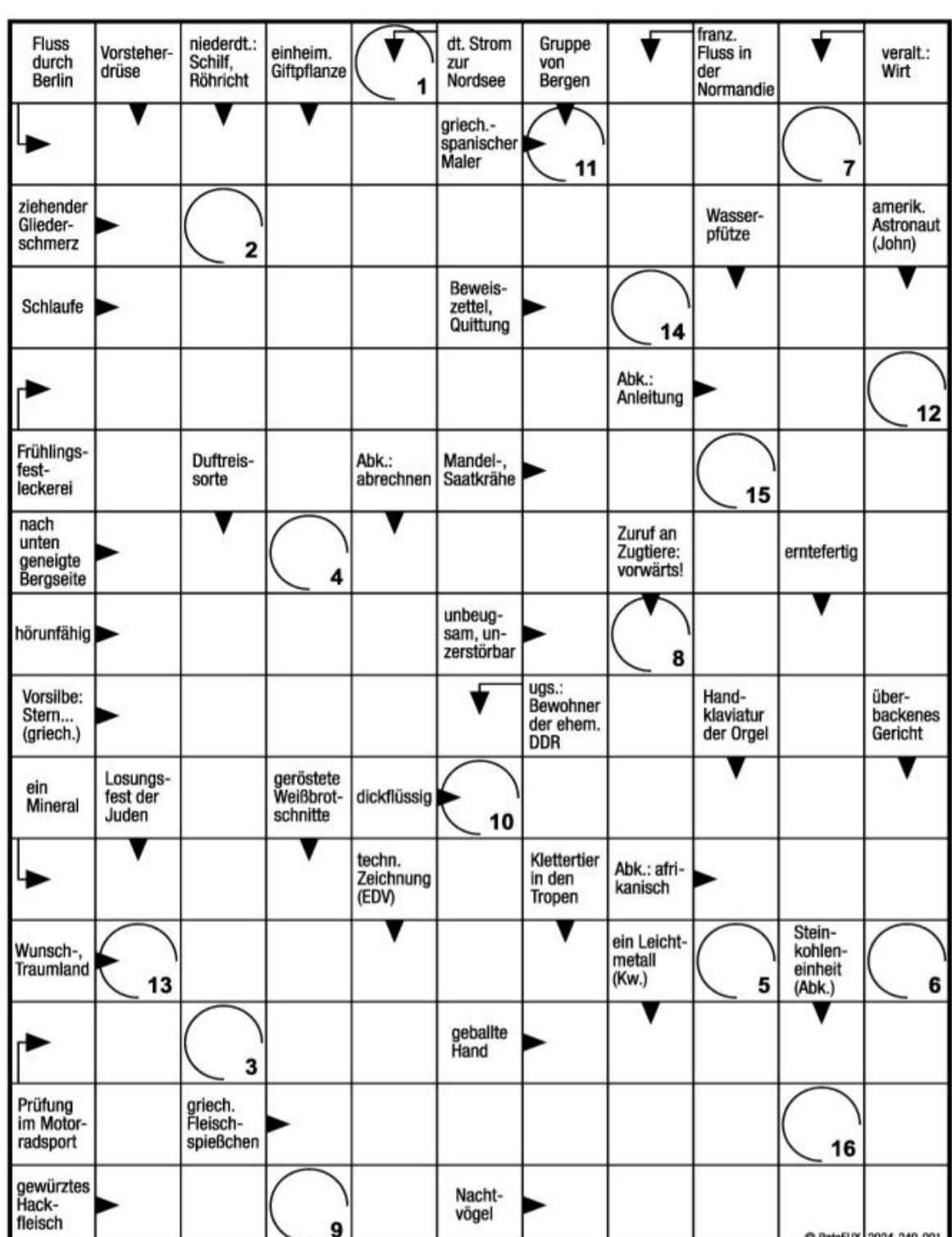
**Lactrase®**  
Milchprodukte unbeschwert genießen!



# So is(s)t Italien

# RÄTSELZEIT

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



Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Foto: AdobeStock/Andrew Maykovskyy (1) | Illustration: raymondwarenNYC/Shutterstock.com (1)

so is  
*Italien*  
www.soisstitalien.de

## IMPRESSUM

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

**Verlag**  
falkemedia GmbH & Co. KG,  
Pahlblöken 15-17, 24232 Schönkirchen  
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 Wölf, Janika Ewers, Nicole Neumann (CvD),  
Gerald Zwickler, Tessa Prignitz, Elisa Schilling  
**Rezeptservice** (rezeptservice@falkemedia.de)

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

**Fotografinnen**  
Ira Leoni, Frauke Antholz, Anna Gieseler, Kathrin Knoll,  
Tina Bumann, Katharina Küllmer

**Grafik und Bildbearbeitung**  
Anne Wasserstrahl, Heike Reinke, Nele Witt

**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),  
in Elternzeit

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

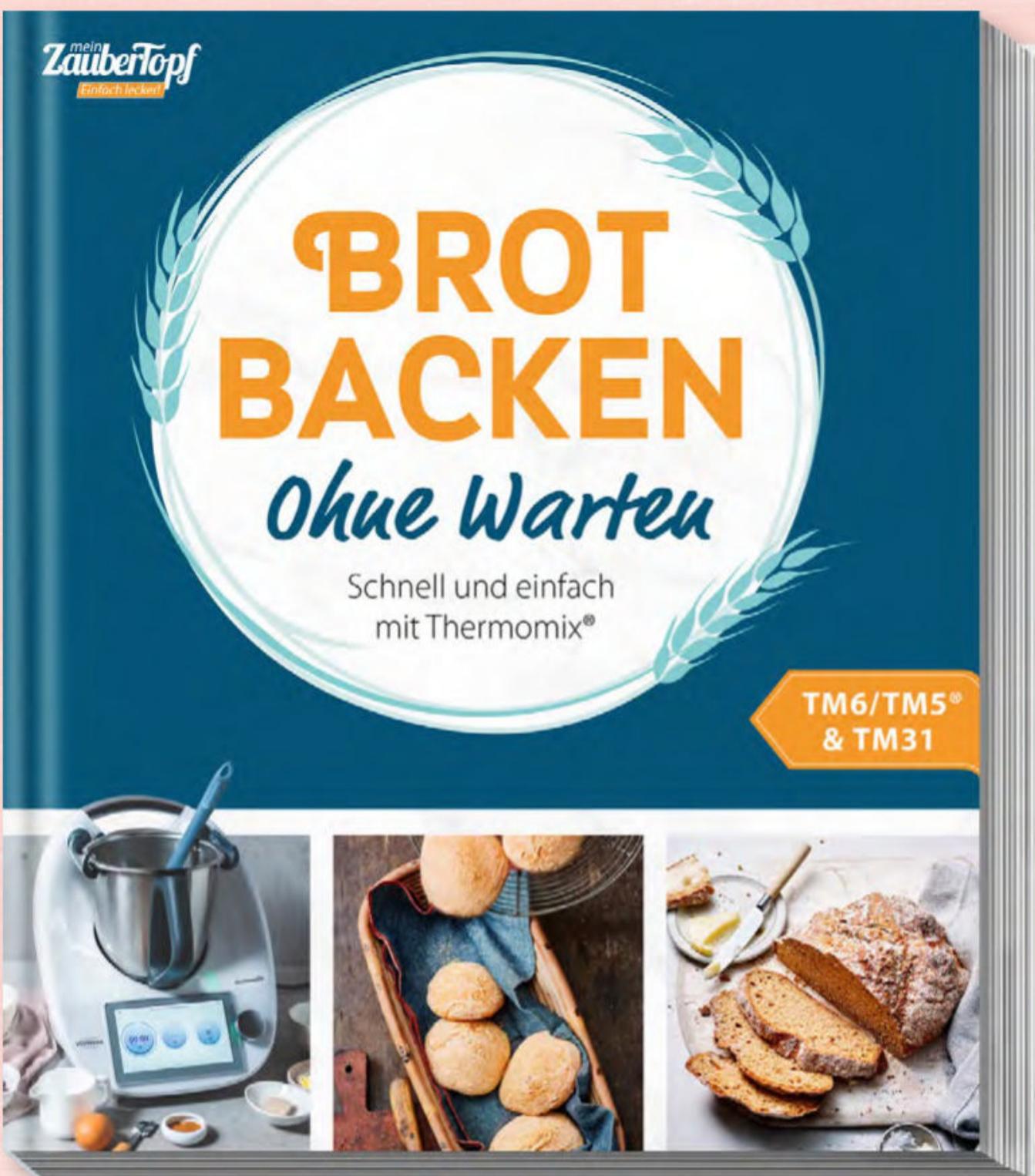
© falkemedia, 2023 | www.falkemedia.de | ISSN 2192-2144



falkemedia



EINER RÜHRT, EINER BACKT  
DU DARFST ENTSPANNEN  
UND OFENFRISCHES BROT GENIEßEN!



16,99 €

ISBN: 978-3-96417-263-1

Dieses und weitere auf:

**amazon.de**

ISBN: 978-3-96417-263-1

AUCH ÜBERALL  
IM BUCHHANDEL:

**bücher.de**

**Thalia**

**OSIANDER.de**

**Hugendubel**

Das Leben ist schön.

**Mayersche.de**

**fm**

# 1.

## VARIATION

Würzig gefüllte und  
gebackene Sardinensöll-  
chen mit Pinienkernen



# VIER VARIATIONEN

## Leckeres mit Pinienkernen

In dieser Ausgabe widmen wir uns den **feinaromatischen Pinienkernen** und zeigen Ihnen vier Rezeptideen mit den wohlgeschmeckenden Kernen

### SARDINEN aus dem Ofen mit Pinienkernfüllung

*Sarde al forno con ripieno di pinoli*

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Sardinenfilets
- 4 Scheiben Weißbrot, entrindet
- 5 Knoblauchzehen
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 100 g Pinienkerne, geröstet
- 8-10 Lorbeerblätter
- 3-4 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Fischfilets waschen und trocken tupfen, mit der Hautseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen, salzen und pfeffern. Brot im Blitzhacker zu Bröseln verarbeiten und herausnehmen. Knoblauchzehen schälen. Tomaten abtropfen lassen und im Blitzhacker mit ca. 30 g Pinienkernen und dem Knoblauch fein zerkleinern.

2 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Tomatenmix locker unter die Hälfte der Brösel heben. Mischung mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Fischfilets verteilen, diese jeweils einrollen und dicht an dicht in eine Auflaufform setzen. Lorbeerblätter dazwischenstecken. Alles mit übrigen Bröseln und Pinienkernen bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen. Herausnehmen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



2.

### VARIATION

Ein Risotto, das fruchtige, bittere und nussige Aromen gekonnt vereint

### KAROTTEN-RISOTTO mit Radicchio und Pinienkernen

*Risotto alle carote con radicchio e pinoli*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kleiner Radicchio
- 2 Karotten
- 2 Schalotten
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 350 g Risottoreis
- 1 Bioorange (Saft)
- 800 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 TL flüssiger Honig
- 2 EL Balsamicoessig
- 3-4 EL frisch geriebener Parmesan
- 100 g Mascarpone
- 60 g Pinienkerne, geröstet
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Radicchio waschen, putzen und in Streifen schneiden. Karotten schälen, waschen und grob raspeln. Die Schalotten schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin andünsten. Reis dazugeben und glasig dünsen, mit Orangensaft und etwas Brühe ablöschen. Die Flüssigkeit unter Rühren vom Reis aufnehmen lassen. Karotten dazugeben. Nach und nach weitere Brühe angießen und das Risotto auf diese Weise in ca. 15 Minuten unter Rühren garen.

2 Inzwischen den Radicchio im übrigen Öl ca. 2 Minuten anbraten. Mit dem Honig beträufeln, leicht karamellisieren lassen. Mit Balsamicoessig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan und Mascarpone unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen, mit Radicchio sowie Pinienkernen anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



# 3.

## VARIATION

Schnell zubereitetes Nudelgericht mit einem kernigen Topping

## PINIENKERN-RICOTTATÖRTCHEN mit Orangenmarmelade

*Tortini di ricotta e pinoli con marmellata d'arance*

FÜR 8 STÜCK

- 125 g Pinienkerne
- 200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 130 g Zucker
- 3 Eier
- 125 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 300 g Ricotta
- 250 g Crème fraîche
- etwas Puderzucker zum Bestäuben
- 80 g Orangenmarmelade
- 1 TL Bioorangenschale in Zesten

1 Für den Teig 80 g Pinienkerne in der Küchenmaschine fein zerkleinern, mit Mehl und 50 g Zucker in einer Schüssel mischen. 1 Ei und die Butter dazugeben. Alles rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl bzw. Tröpfchenweise eiskaltes Wasser einarbeiten. Den Teig 30 Minuten kalt stellen.

2 8 Briocheformchen ( $\varnothing$  à 7–8 cm) mit Butter fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen. Formen damit auskleiden, überstehenden Teig abschneiden. Teigreste ausrollen, in 1 cm breite Streifen schneiden. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer Schüssel Ricotta, Crème fraîche, übrigen Zucker und restliche Eier verrühren. Masse auf den Teig geben. Aus den Teigstreifen jeweils ein Kreuz auf die Törtchen legen, diese in 30–35 Minuten goldgelb backen. Abkühlen lassen, dann ca. 2 Stunden kalt stellen. Törtchen aus den Formchen lösen, mit Puderzucker bestäuben, mit Orangenmarmelade, Orangenzenen und restlichen Pinienkernen toppen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten  
zzgl. 2,5 Stunden Kühlzeit

## PASTA mit Pinienkern-Gorgonzola-Soße

*Pasta al gorgonzola e pinoli*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Fettuccine
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 75 g Pinienkerne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Milch
- 2 Stiele Petersilie
- 120 g Gorgonzola
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Fettuccine nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und würfeln. Dann in einer Pfanne in heißem Olivenöl zusammen mit den Pinienkernen kurz anbraten. Brühe und Milch dazugießen. Alles aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 4–5 Minuten sanft köcheln lassen.

2 Inzwischen Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen

und fein hacken. Gorgonzola in Stücke schneiden, zur Soße geben und langsam unter Rühren darin schmelzen lassen.

3 Die Fettuccine abgießen, kurz abtropfen lassen und in der Gorgonzolasoße schwenken. Alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta dann auf Teller verteilen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

### WISSENSWERTES ÜBER PINIENKERNE

Die Samenkerne einer Pinienart reifen drei Jahre in Zapfen heran, bevor sie von Hand geerntet und aus der harten Schale gelöst werden. Dieser zeitaufwendige Prozess macht die kleinen cremeweißen Kernchen zu einer kostbaren Delikatesse. Neben Omega-3-Fettsäuren enthalten sie Protein, Magnesium, Eisen und Vitamin E. Pinienkerne haben ein feines, harziges Aroma, das an Mandeln erinnert. Durch Rösten wird der Geschmack noch intensiver und nussiger.



4.

VARIATION

Süße Törtchen mit feinen  
Pinienkernen und herber  
Orangenmarmelade



# VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:



Nach den Festtagen steht Ihnen der Sinn bestimmt nach Gerichten, die nicht beschweren, sondern guttun. Unsere Empfehlung: Bereiten Sie für sich und Ihre Liebsten kohlenhydratarme Speisen zu. Auf Hochgenuss müssen Sie dabei dennoch nicht verzichten, versprochen!



## ZIMT & ZUCKER

Bei unseren gebackenen und frittierten feinen Kreationen mit diesem **aromatischen Zutatenduo** kommen alle Süßschnäbel voll auf ihre Kosten.

DIE NÄCHSTE  
AUSGABE LIEGT AB  
**5. JAN.**  
ÜBERALL FÜR SIE  
IM HANDEL



## GEFLÜGEL

Zart und saftig bringen wir **Hähnchen und Pute auf italienische Art** auf den Teller. Mal leicht, mal deftig, ist für jeden Gusto etwas dabei.

## BROT BACKEN ...

... ist einfacher, als man denkt! Wir verraten Ihnen vielfältige Rezepte für **Ciabatta & Co.** und zeigen, wie nichts mehr schiefgeht.

# DAS PERFEKTE GESCHENK

8 Ausgaben im Jahresabo\*  
+ 1 Magazin gratis mit Geschenkkarte  
als Gutschein zum Verschenken



INKLUSIVE  
**GESCHENKKARTE**  
+ hochwertige Prämie  
jetzt nur  
**39,90 €**



Bestell-NR.: SII22GA



Gleich bestellen: [www.soisstitalien.de/geschenkabo](http://www.soisstitalien.de/geschenkabo)



Jetzt überall  
im Handel  
erhältlich!

# Große Vorfreude auf Weihnachten!

**SPEZIAL**

**LandGenuss**

Festlich backen und kochen für liebe Gäste

Feine Plätzchen für die Adventszeit

WEIHNACHTSMENÜS Unkompliziert zubereitet und stilvoll serviert

TRADITIONSGEBÄCK Stollen, Lebkuchen und Spekulatius – so gut!

8 BLITZ-REZEPTE Süße Leckereien in 15 Minuten

120 Rezepte für Ihr schönstes Fest

PLÄTZCHEN Von einfach bis besonders GETRÄNKE Heiß oder partytauglich SILVESTER Süße & herzhafte Speisen GESCHENKE Likör, Gewürzzucker etc.

AT: 7,50 € | CH: 11,90 CHF  
D: 8,80 € | LU+BE: 8,20 €

6,99 EURO  
Spezialausgabe 2|2023

Fotos: AdobeStock/vaaseena (1); Archiv (2)

Die besten  
Weihnachtsrezepte  
auf 132 Seiten

Jetzt bestellen: [www.landgenuss-magazin.de/weihnachten](http://www.landgenuss-magazin.de/weihnachten)

