

# Kulinaria

Nr. 10

Die Gaumenreise durch die Italien



EXCLUSIVE





# In dieser Ausgabe

Benvenuto in Italia

Lachs-Cannelloni

Farfalle mit Lamm-Oliven-Bolognese

Gnocchi-Gemüse-Auflauf alla Carbonara

Hasselback-Ciabatta

4

10

12

13

14

Orecchiette mit Brokkoli

Makkaroni mit Gorgonzola und Walnüssen

Zitrusfrucht-Tiramisu

Gemüse-Lasagne mit Kapern und Haselnüssen

Penne al Pomodoro e Spinaci

16

17

18

20

21





Tagliatelle mit Tomaten und Zucchinicreme

**22**

Lasagne Rapido

**24**

Linguine mit Chili-Garnelen und Orange

**25**

Pappardelle mit Möhren und-Orangen-Sauce

**26**

Tortelloni-Pfanne mit Putenbrust

**28**

Polenta-Bruschetta

**29**

Gefüllte Hähnchenbrust vom Grill

**30**

Minestrone mit zweierlei Bohnen

**32**

Pizza mit Pesto

**33**

Zitronen-Panna Cotta mit Himbeeren

**34**

Möhren-Pasta mit Lupinen-Bolognese

**36**

Schnelle Linguine aglio olio mit Chili

**37**

Pizza-Blume

**38**

Lauwarmer Tortellini-Mozzarella-Salat

**40**

Penne mit Miesemuscheln und Chorizo

**41**

Impressum

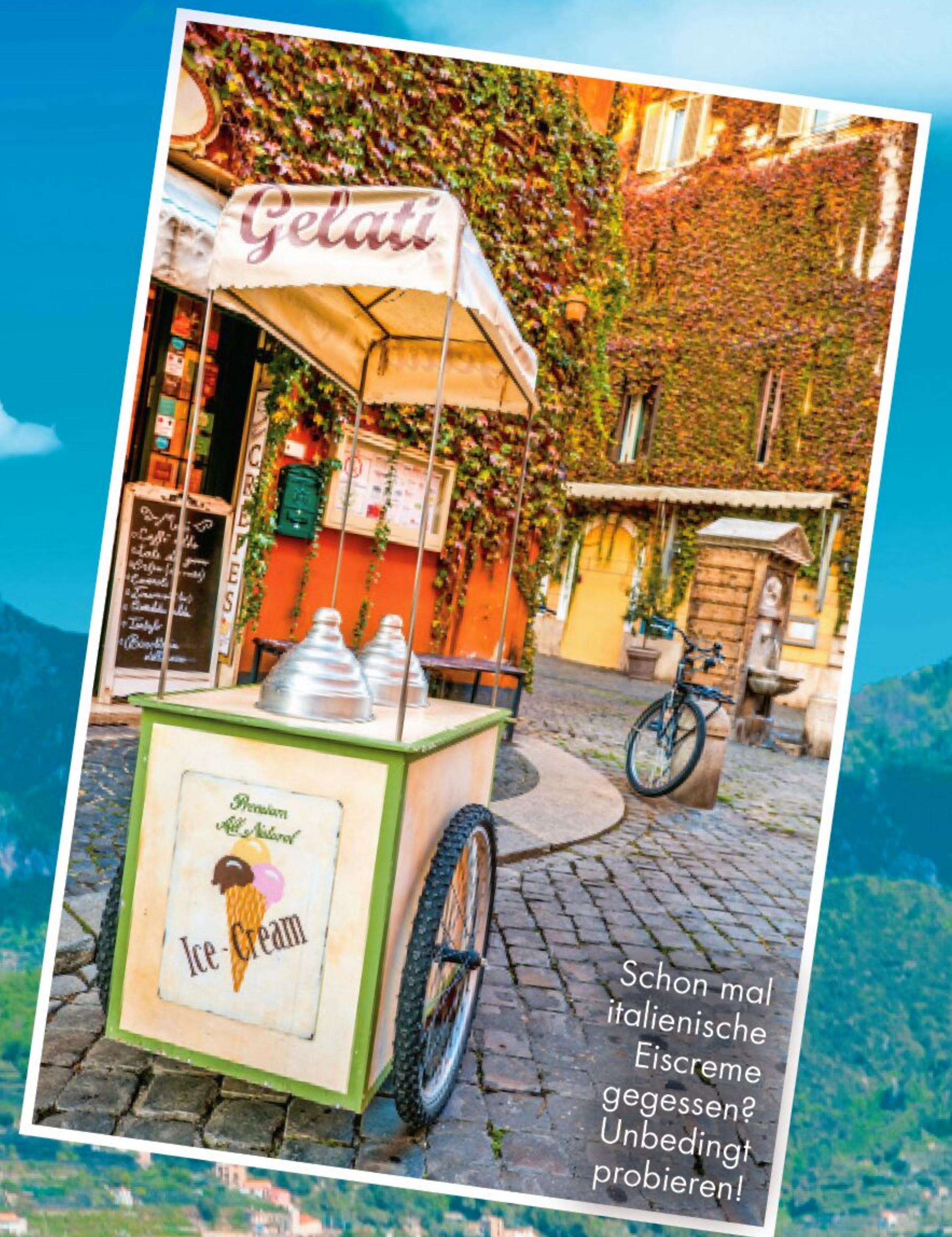
**42**







# Benvenuto in Italia



Schon mal  
italienische  
Eiscreme  
gegessen?  
Unbedingt  
probieren!

*Willkommen im Land der  
Schönheit! Entspannen Sie an  
Italiens herrlichen Stränden wie  
etwa der Amalfiküste, erforschen Sie antike  
Ruinen und genießen Sie das Dolce Vita in den  
Städten. Italien hat für jeden etwas zu bieten!*





Die Toskana ist für ihre malerischen Landschaften bekannt – hier vergisst man jeden Alltagsstress!

K

ennst du das Land, wo die Zitronen blühen – die Sehnsucht nach Bella Italia hielt Goethe seinerzeit in einem Gedicht fest. Das sonnige Land mit seiner abwechslungsreichen Landschaft und freundlichen Einwohnern muss man ja auch einfach lieben!

Die Toskana verzaubert ihre Besucher mit sanften grünen Hügeln, malerischen Weinbergen und Olivenhainen. Und in den historischen Städten wie etwa Florenz (S. 26) und Siena können Sie die Kunst der Renaissance bewundern. Ebenso magisch wie die Toskana ist Venedig, die Stadt der Kanäle und Gondeln. Schlendern Sie durch die engen Gassen, überqueren Sie die vielen Brücken und lassen Sie diese wunderbar romantische Atmosphäre auf sich wirken. Als Highlight der Stadt ist der Markusplatz mit der prächtigen Basilika zu nennen, aber auch abseits der typischen Touristenpfade kann man versteckte Juwelen der Stadt ausfindig machen. Im Stadtteil Cannaregio warten antike Kirchen und alte, verwitterte Paläste darauf, entdeckt zu werden. Wenn es Sie eher in die Berge zieht, ist Südtirol im Norden des Landes genau das Richtige für Sie! Hier erwartet Sie eine faszinierende Mischung aus alpiner Landschaft und mediterranem Flair. Kletterfans können ►





Venedig wurde einst auf über 100 kleinen Inseln in einer Adria-Lagune gebaut. Darum gibt es hier kaum Straßen, alles ist über Kanäle verbunden



In Südtirol gibt es mehr als  
800 Burgen und Schlösser,  
die sich in die herrliche  
Gebirgslandschaft einfügen



Wer die Spanische Treppe in  
Rom erklimmt hat, einen tollen  
Blick auf den barocken Fontana  
della Barcaccia-Brunnen





hier imposante Berggipfel erklimmen, weniger Abenteuerlustige erkunden die idyllischen Täler und besuchen die zahlreichen Burgen und Schlösser der Region. Großstadt-Action ist gefragt? Dann auf nach Rom! Auf den belebten Straßen und Märkten gibt es viel zu sehen. Ein Muss ist natürlich das Kolosseum, das größte Amphitheater der Welt. Und der Fontana della Barcaccia-Brunnen ist ein tolles Fotomotiv. Viel Flair hat auch die Modehauptstadt Mailand! Symbol der weltoffenen Stadt ist der im gotischen Stil erbaute Mailänder Dom. Und im Castello Sforzesco gibt es viele Museen und Galerien zu erkunden. Zu guter Letzt möchten wir Ihnen einen Geheimtipp für Strandfans verraten: Das Städtchen Castellabate ist unter Italienern sehr beliebt. Die hiesige Bucht wird malerisch von den Landzungen Punta Licosa und Punta Tresino umrahmt und ist für ihre Traumstrände bekannt. Die gibt's auch an der Amalfiküste (S. 4). Mit ihren steilen Klippen, farbenfrohen Häusern und atemberaubenden Ausblicken auf das türkisblaue Meer ist sie ein Paradies für Romantiker. Und wie überall rund um Amalfi dreht sich auch im Städtchen Positano alles um die Zitronen – sie zieren auch die traditionelle Keramik, für die der Ort bekannt ist.

## Frisch, einfach und lecker

Probieren Sie darum unbedingt das Zitrusfrucht-Tiramisu (S. 18) in Amalfi, dem Ort, wo die Zitronen blühen! Das Motto ist: Auf die Frische kommt es an! Auch bei anderen beliebten Klassikern wie Penne al Pomodoro e Spinaci (S. 21) frische Tomaten, Olivenöl, Knoblauch, Basilikum und Parmesan auf raffiniert einfache Weise kombiniert, um den natürlichen Geschmack der Zutaten zu betonen. Mit unseren Rezepten holen Sie sich ein Stück Italien nach Hause in die heimische Küche und stimmen sich perfekt auf den Urlaub ein. Viel Spaß beim Nachkochen und buon appetito! ■

# Tipps und Infos

**Beste Reisezeit:** Im Sommer lockt das Mittelmeer, Städte-touren sind im milden Frühjahr oder Herbst sehr toll.

**Klima:** Der Süden ein mediterranes Klima mit heißen Sommern und milden Wintern hat. Im Norden gibt es gemäßigten Sommer und kalte Winter. In Bergregionen wie den Dolomiten kann es auch sehr kalt werden.

**Reisetipp:** Restaurants oder Cafés direkt neben einer touristischen Attraktion sind oft deutlich teurer. Auch die Gerichte sind manchmal dem touristen Geschmack angepasst. Für ein authentisches Erlebnis erkunden Sie besser lokale Restaurants in den Nebenstraßen.

Herrlich  
schimmert  
der weiße  
Marmor des  
Mailänder  
Doms im  
Licht der  
untergehen-  
den Sonne



Wie überall an der Amalfiküste dreht sich in Positano alles um die Zitrone. Sie schmückt auch sogar die traditionelle Keramik



Castellabate liegt direkt am Tyrrhenischen Meer und ist ein beliebtes Touristenziel





## Limone sul Garda

Malerisch liegt Limone am Westufer des Gardasees. Der Name, der „Zitrone“ bedeutet, verrät, dass der beliebte Ort für seine üppigen Zitronenhaine bekannt ist. Einst wurden die gelben Früchte in den berühmten „Limonaie“, speziellen Gewächshäusern, angebaut. Diese historischen Orte können Besucher heute besichtigen und hier die lokalen Zitronenspezialitäten probieren. Jeden Dienstag findet im Ort ein Markt statt. In dieser Welt voller Farben, Düfte und Geschmäcker werden neben Zitronen auch viele weitere frische Produkte, Handwerkskunst und Souvenirs angeboten.

# Lachs-Cannelloni

### FÜR 4 PORTIONEN

**1 Stange Lauch**

**2 Möhren**

**Salz**

**12 Lasagneblätter**

**1 Bund Estragon**

**1 Bio-Zitrone**

**200 g Schmand**

**3 EL mittelscharfer Senf**

**Pfeffer**

**Zucker**

**600 g Lachsfilet**

**100 g Sahne**

**Außerdem: etwas Butter für die Form**

**1** Den Lauch putzen, gründlich waschen und in etwa 8 cm lange, feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in ebenso lange, dünne Stifte schneiden. Beide nacheinander 2 Min. in kochendem Salzwasser garen, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Gut abtropfen lassen.

**2** Arbeitsfläche mit einem Küchenhandtuch aus Stoff belegen. Lasagneblätter in 4–5 Min. in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und darauf abtropfen lassen.

**3** Den Estragon waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocknen und ½ TL Schale abreiben. Anschließend 2 EL Saft auspressen.

**4** Schmand mit Senf, Estragon und Zitronenschale verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker abschmecken.

**5** Den Backofen auf 180°C vorheizen, eine Form mit Butter ausstreichen. Das Lachsfilet kalt abwaschen, trocken tupfen und in 12 längliche Stücke schneiden. Diese mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Jeweils mittig einige Gemüsestreifen und ein Stück Lachs auf die Nudelblätter legen und 1 TL Estragon-Senf-Schmand daraufgeben. Von der Schmalseite her aufrollen und die Nudelröllchen dicht an dicht in die Form legen. Den übrigen Senfschmand mit der Sahne verquirlen und darüber verteilen. Lachs-Cannelloni im Ofen (Mitte, Umluft 160°C) ca. 20 Min. überbacken. Dazu schmeckt zum Beispiel grüner Salat.







# Farfalle mit Lamm-Oliven-Bolognese

## FÜR 8 STÜCK

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
6 Stiele Majoran  
1 Aubergine  
400 g Lammhackfleisch  
3 EL Olivenöl  
2 EL Tomatenmark  
1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
400 g Farfalle, Salz  
10–12 Salbeiblätter  
60 g Parmesan  
2–3 Prisen Zimt, gemahlen  
Pfeffer aus der Mühle  
50 g marinierte grüne und schwarze Oliven ohne Stein

**1** Zwiebeln und Knoblauch abziehen und beides fein schneiden. Den Majoran waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Aubergine waschen, die Enden abschneiden und die Aubergine in kleine Würfel schneiden.

**2** Das Hackfleisch in 2 EL erhitztem Öl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Majoran und die Aubergine dazugeben und kurz mitbraten.

**3** Tomatenmark und stückige Tomaten zufügen, aufkochen und abgedeckt ca. 20 Min. garen. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten. Die Salbeiblättchen waschen, trocken tupfen, in dem übrigen erhitzten Öl knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4** Parmesan reiben. Die Sauce mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln auf Tellern anrichten. Mit Oliven, Salbei und dem Parmesan bestreuen.







# Gnocchi-Gemüse-Auflauf alla Carbonara

## FÜR 4 PORTIONEN

1 kleine Zucchini  
80 g Rohschinken (in dünnen Scheiben)  
2 kleine Paprikaschoten (rot und gelb)  
800 g Gnocchi (Fertigprodukt, aus dem Kühlregal)  
150 g Erbsen (TK)  
1 Knoblauchzehe  
250 g Sahne  
150 ml Milch (1,5 %)  
3 Eier (M)  
80 g geriebener Parmesan  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Handvoll Rucola

**1** Backofen auf 180°C vorheizen. Die Zucchini abbrausen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Schinken in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschoten abbrausen, halbieren, putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit den Gnocchi und den Erbsen in einer Auflaufform verteilen.

**2** Den Knoblauch abziehen und in eine Schüssel pressen. Mit der Sahne, Milch, Eiern und Parmesan verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Gnocchi gießen und im Ofen ca. 40 Min. goldbraun backen.

**3** Den Rucola abbrausen, verlesen und trocken schütteln. Über den Auflauf streuen und servieren.







# Hasselback-Ciabatta

## FÜR 4 PORTIONEN

3–4 Stiele Basilikum

4 Zweige Thymian

2 Zweige Rosmarin

2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

60 g schwarze Oliven, entsteint

250 g Mozzarella

2 Tomaten

1 Ciabatta (ca. 300 g)

150 g Parmaschinken, in dünnen Scheiben

**1** Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ein wenig zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest hacken. Den Knoblauch abziehen und hacken. Mit den Kräutern und dem Öl verrühren. Oliven und Mozzarella abtropfen lassen. Die Oliven halbieren, den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Tomaten abbrausen, putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

**2** Backofen auf 220°C vorheizen. Ciabatta im Abstand von etwa 2 cm schräg einschneiden. Die Einschnitte mit Kräuter-Öl auspinseln und jeweils mit Schinken, Tomaten, Mozzarella und Oliven füllen. Gefülltes Ciabatta auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit dem übrigen Kräuter-Öl beträufeln. Im Ofen in ca. 10 Min. goldbraun backen. Mit den frischen Kräutern garniert servieren.



**Brot mit Tradition:** Ciabatta wird aus Weizenmehl, Hefe, Wasser, Salz und gelegentlich etwas Olivenöl hergestellt. Charakteristisch sind die längliche Form, die knusprige Kruste und das weiche, luftige Innere mit großen Luftlöchern. In Italien wird es oft als Beilage serviert. Gern wird es in Olivenöl getaucht oder zu Antipasti gereicht. Am besten schmeckt es frisch aus dem Ofen. Zum Aufbacken mit Wasser besprühen und 5–10 Min. im vorgeheizten Ofen backen.





# Orecchiette mit Brokkoli

## FÜR 4 PORTIONEN

**600 g wilder Brokkoli (ersatzweise: normaler Brokkoli)**

**Salz**

**Eiswürfel**

**400 g Orecchiette (ohrmuschelförmige Nudeln)**

**4 Knoblauchzehen**

**6 Sardellenfilets**

**6 EL Olivenöl**

**1 Bio-Zitrone**

**Pfeffer**

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

**2** In einem Topf Wasser aufkochen lassen und kräftig salzen. Darin die Orecchiette nach Packungsangabe in ca. 10 Min. bissfest garen.

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

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



# Makkaroni mit Gorgonzola und Walnüssen

## FÜR 4 PORTIONEN

50 g Walnusshälften

2 Schalotten

1 großes Bund Petersilie

1 EL Butter

100 ml trockener Weißwein

200 g Sahne

150 g Gorgonzola

400 g Makkaroni

Salz, Pfeffer t

**1** Die Walnüsse in einer Pfanne bei schwacher Hitze ohne Fett rösten, bis sie duften. Etwas abgekühlt grob hacken. Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter fein schneiden.

**2** Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Schalotten darin glasig anbraten. Mit dem Wein ablöschen und 2 Min. einkochen lassen. Sahne und Gorgonzola hinzufügen und unter Rühren schmelzen lassen.

**3** Inzwischen in einem großen Topf Wasser für die Nudeln aufkochen, salzen und die Makkaroni darin nach Packungsanweisung in ca. 7 Min. bissfest kochen.

**4** Gehackte Walnüsse und die Hälfte der Petersilie unter die Gorgonzolasauce rühren und diese kräftig pfeffern. Makkaroni in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. In einer heiß ausgespülten Schüssel mit der Sauce mischen und 1 Min. durchziehen lassen. Die Makkaroni auf Teller verteilen und mit der übrigen Petersilie bestreuen.







## Leckerer Limoncello

Wie laue Sommerabende gehört auch Limoncello zu Italien. Entlang der Amalfiküste, auf Capri und in Sorrent wird der Zitronenlikör aus in Alkohol eingelegten Zitronenschalen hergestellt, die später mit Zuckerwasser versetzt werden. Leicht-bitter und zugleich fruchtig-süß wird er in Italien am liebsten nach dem Essen serviert. Und zwar direkt aus dem Eisfach, in einem Trinkglas serviert, das mit einer feinen Eisschicht überzogen ist. So entfaltet er sein vollstes Aroma am besten und jeder Schluck wird zu einem kleinen Kurzurlaub an der italienischen Küste. Auch in Cocktails wie Limoncello Spritz kommt er gern zum Einsatz – oder in regionalen Kuchen und Desserts wie dem Zitrusfrucht-Tiramisu.

# Zitrusfrucht-Tiramisu

### FÜR 4–6 PORTIONEN

**375 ml Limoncello**

**70 ml Zitronensaft**

**180 g Zucker**

**5 Eier**

**3 Bio-Zitrusfrüchte (z.B. Orange, Limette, rosa Grapefruit)**

**450 g Mascarpone**

**40 Löffelbiskuits**

**1 Bio-Limette für die Garnitur**

**1** Für den Sirup 250 ml Wasser mit 250 ml Limoncello, Zitronensaft und 100 g Zucker aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**2** Eier trennen, die Eigelbe mit 40 g Zucker und dem restlichen Limoncello verrühren und im heißen Wasserbad ca. 5 Min. aufschlagen. Das Eiweiß steif schlagen, dabei langsam den restlichen Zucker einrieseln lassen.

**3** Zitrusfrüchte heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, einen kleinen Teil zum Garnieren beiseitelegen. Zitrusfrüchte dick schälen, die Filets herauslösen. Restlichen Zitrusfruchtmark mit der Mascarpone verrühren. Langsam die Eigelbmischung dazugeben und unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben.

**4** Die Hälfte der Löffelbiskuits in den Sirup tauchen und den Boden einer Auflauf- oder Dessertform damit auslegen. Die Hälfte der Mascarpone-Creme auf den Löffelbiskuits verstreichen, Zitrusfruchtfilets darauflegen, mit den übrigen Löffelbiskuits und der restlichen Creme abdecken und das Tiramisu ca. 2 Std. kalt stellen.

**5** Die Limette für die Garnitur heiß abwaschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden, leicht einschneiden und dekorativ auf dem Tiramisu verteilen. Nach Belieben etwas Zitrusfruchtmark bestreuen und servieren.







# Gemüse-Lasagne mit Kapern und Haselnüssen

## FÜR 4 PORTIONEN

80 g Haselnüsse

3 Möhren

3 kleine Zucchini

2 EL kleine Kapern (aus dem Glas)

300 ml Milch

40 g Butter

1 EL Mehl

300 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

ca. 250 g Lasagneblätter

etwas Butter für die Form

**1** Die Haselnüsse in einer Pfanne bei schwacher Hitze rösten, bis sie duften und dunkle Stellen bekommen. Abkühlen lassen und die Häutchen abreiben. Die Hälfte davon im Blitzhacker mahlen, den Rest grob hacken.

**2** Möhren schälen, die Zucchini waschen und beide mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen hobeln. Die Hälfte der Kapern fein hacken.

**3** Milch mit der Butter aufkochen lassen. Das Mehl und die gemahlene Haselnüsse mit dem Stabmixer untermixen. Gemüsebrühe und gehackte Kapern hinzufügen. Die Béchamelsauce 3 Min. einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Den Backofen auf 180°C vorheizen, eine ofenfeste Form ausbuttern. Eine Schicht Lasagneblätter in die Form legen, die Hälfte der Möhren und ein Viertel der Sauce darüber verteilen. Die Nudelblätter, die Hälfte der Zucchini und ein Viertel der Sauce einschichten. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, mit Zucchini und der übrigen Sauce abschließen. Die übrigen Haselnüsse grob hacken und mit den übrigen Kapern aufstreuen. Die Gemüselasagne im Ofen (Mitte, Umluft 160°C) ca. 45 Min. backen.







# Penne al Pomodoro e Spinaci

## FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g Babyspinat
- 150 g Kirschtomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 große rote Chilischote
- 12 getrocknete Tomaten (in Öl)
- Salz
- 400 g Penne rigate
- 6 EL Tomatenöl (aus dem Glas; oder Olivenöl)
- 1 TL getrockneter Thymian
- 30 g Pinienkerne
- Pfeffer
- 4 EL geriebener Parmesan (nach Belieben)

**1** Den Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und die Hälften längs in feine Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote aufschneiden, Samen entfernen und die Hälften fein würfeln. Getrocknete Tomaten gut abtropfen lassen und ebenfalls fein würfeln.

**2** In einem großen Topf Wasser aufkochen lassen, salzen. Darin die Penne darin nach Packungsangabe in ca. 11 Min. bissfest garen.

**3** Inzwischen das Tomatenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili hineingeben, Thymian und eine kräftige Prise Salz darüber streuen und 3–4 Min. anbraten. Pinienkerne, getrocknete Tomaten und Kirschtomaten dazugeben und 4–5 Min. mitbraten, dabei die Pfanne einige Male rütteln. Blattspinat unterrühren und in 1–2 Min. leicht zusammenfallen lassen.

**4** Die Nudeln in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Den Pfanneninhalt salzen und pfeffern, die Nudeln dazugeben und alles vorsichtig durchmischen. Auf Teller verteilen und nach Belieben den Parmesan darüber streuen.







# Tagliatelle mit Tomaten und Zuccinicreme

## FÜR 4 PORTIONEN

2 Zucchini  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
75 g Babyblattspinat  
150 g Kirschtomaten  
500 g Tagliatelle  
Salz  
2 EL Olivenöl  
Pfeffer aus der Mühle  
200 g Ricotta  
1 EL Zitronensaft

**1** Zucchini und Frühlingszwiebeln abbrausen und putzen. ½ Zucchini in dünne Scheiben schneiden, den Rest klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und hacken. Den Spinat und die Tomaten abbrausen, Spinat gut abtropfen lassen und die Tomaten vierteln. Ein paar Spinatblätter zum Garnieren beiseitelegen.

**2** Die Tagliatelle nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen.

**3** Zuccinischeiben in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl auf beiden Seiten goldbraun braten. Salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne in dem übrigen Öl Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Zucchiniwürfel 2–3 Min. anbraten. Mit etwas Nudelkochwasser ablöschen und in weiteren 2–3 Min. gar dünsten. Die Flüssigkeit sollte wieder verdampft sein. Anschließend (z.B. im Mixer) mit dem Spinat und ca. 80 g Ricotta cremig pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser ergänzen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Die Tagliatelle abtropfen lassen und auf Teller anrichten. Zuccinicreme darübergeben und den übrigen Ricotta darauf verteilen. Zum Schluss mit den gebratenen Zuccinischeiben und Kirschtomaten belegen und mit dem restlichen Spinat garnieren.



**Bandnudel-Spezialität:** Ursprünglich stammen Tagliatelle aus der Region Emilia-Romagna in Norditalien. Ihr Name leitet sich von „tagliare“ ab, was „schneiden“ bedeutet und auf die Herstellungsmethode anspielt: Dabei wird der Nudelteig in dünne Streifen geschnitten. Im Handel sind Tagliatelle frisch oder getrocknet erhältlich. Frische Tagliatelle haben eine kürzere Kochzeit und eine zartere Textur, getrocknete kochen etwas länger und sind etwas fester.





# Lasagne Rapido

**FÜR 4 PORTIONEN**  
**400 g Rinderhackfleisch**  
**1 EL Pflanzenöl**  
**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**100 ml Rotwein**  
**400 g passierte Tomaten**  
**8 große Lasagneplatten**  
**200 g Mozzarella**  
**3–4 Stiele Oregano**  
**3–4 Zweige Thymian**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**

**1** Das Hackfleisch in einer Pfanne im heißen Öl krümelig braten. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Zum Hackfleisch geben und zusammen braun braten. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Die Tomaten untermischen und die Sauce unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. sämig köcheln lassen.

**2** Inzwischen die Lasagneplatten (z.B. in einer Pfanne) in Salzwasser bissfest kochen.

**3** Den Mozzarella würfeln. Etwa ein Drittel davon unter die Hack-Tomatenmasse mischen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und zum Garnieren einen kleinen Teil beiseitelegen. Restliche Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Sauce mischen. Alles nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Lasagneplatten gut abtropfen lassen, jeweils halbieren. Jeweils ein Blatt auf jeden Teller legen, mit Sauce bedecken und mit einem weiteren Nudelblatt belegen. Auf diese Weise zu einer Lasagne schichten, mit Sauce abschließen und mit Mozzarella toppen. Mit den übrigen Kräutern garnieren und servieren.



# Linguine mit Orange und Chili-Garnelen

## FÜR 4 PORTIONEN

500 g Linguine

Salz

2 Bio-Orangen

2 rote Chilischoten

1 Knoblauchzehe

400 g Garnelen (küchenfertig)

4 Zweige Thymian

2 EL Olivenöl

**1** Die Linguine nach Packungsaufschrift in Salzwasser bissfest kochen.

**2** Eine Orange waschen, trocken tupfen, die Schale in feinen Zesten abziehen, den Saft auspressen. Die zweite Orange dick schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Die Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennwänden herausschneiden, Saft vom übrigen Fruchtfleisch ausdrücken. Die Chilischoten abbrausen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Garnelen abbrausen und trocken tupfen. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln, ein wenig davon zum Garnieren beiseitelegen und die übrigen Blätter abstreifen.

**3** Den Knoblauch und die Chili in einer Pfanne im heißen Olivenöl kurz anschwitzen. Garnelen zugeben und goldbraun braten. Mit Orangensaft ablöschen, etwas einkochen und gar ziehen lassen. Nach Bedarf etwas Nudelkochwasser ergänzen. Die Orangenfilets mit den -zesten und dem Thymian untermischen und mit Salz abschmecken.

**4** Nudeln abtropfen lassen, mit den Garnelen und der Sauce anrichten, mit dem übrigen Thymian garnieren.







## Schönes Florenz

Ein Juwel an Kunst und Historie ist Florenz. Die bildschöne Stadt ist von der eleganten Architektur der Renaissance geprägt. Highlight und zugleich Wahrzeichen der Stadt ist der prächtige Ponte Vecchio. Die mittelalterliche Steinbrücke ist gesäumt von Geschäften, in denen Schmuck- und Souvenirkändler ihre Waren feilbieten. Auch ein beliebter Treffpunkt ist die Piazza della Signoria. Hier können beeindruckende Statuen bewundert werden, darunter auch die berühmte Kopie von Michelangelos David. Darum herum können Sie in zahlreichen Restaurants einheimische Spezialitäten kosten.

# Pappardelle mit Möhren und Orangen-Sauce

### FÜR 4 PORTIONEN

300 g Möhren  
2–3 Schalotten  
1 Bio-Orange  
40 g Rosinen  
2 EL Butter  
Salz  
400 g Pappardelle (breite Bandnudeln)  
100 g Mascarpone  
1 Msp. gemahlener Kardamom  
Cayennepfeffer  
2 EL gehackte Zitronenmelisse

- 1** Die Möhren schälen und in Streifen hobeln. Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Spänen abziehen. Anschließend den Saft auspressen. Die Rosinen in den Orangensaft einlegen.
- 2** Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen und die Schalotten darin glasig anbraten. Die Möhrenstreifen dazugeben und unter Rühren 2–3 Min. dünsten.
- 3** Gleichzeitig in einem großen Topf Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen, salzen und die Pappardelle darin nach Packungsanweisung in ca. 5 Min. bissfest garen.
- 4** Orangensaft samt Rosinen, Orangenschale, Mascarpone und Kardamom zu den Möhren geben und alles 3–4 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und mit der Möhrensauce mischen. Als Garnitur die Pasta mit der Zitronenmelisse bestreuen.









# Tortelloni-Pfanne mit Putenbrust

## FÜR 4 PORTIONEN

**2 Zwiebeln**

**1 Knoblauchzehe**

**2 Gemüsepaprikaschoten**

**250 g Champignons**

**1 kleines Bund Lauchzwiebeln**

**400 g frische Tortelloni (Kühlregal)**

**400 g Putenbrustfilet**

**Salz, Pfeffer aus der Mühle**

**2 EL Olivenöl**

**400 g stückige Tomaten (Konserve)**

**Paprika, edelsüß**

**125 g Mini-Mozzarella**

**1 Handvoll Basilikumblättchen**

**1** Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, die Zwiebeln in Spalten schneiden und den Knoblauch fein hacken. Paprika halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen, Paprika in Stücke schneiden.

**2** Champignons abbürsten, Stielansatz abschneiden, die Champignons vierteln. Die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

**3** Die Tortelloni nach Packungsanweisung zubereiten. Das Putenbrustfilet trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, im heißen Öl 8–10 Min. braten und herausnehmen.

**4** Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Champignons und Lauchzwiebeln in das verbliebene Bratfett des Putenbrustfilets geben und ca. 10 Min. dünsten. Tomaten hinzufügen, kurz miterhitzen, alles mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

**5** Mozzarella abtropfen lassen, die Kugeln evtl. halbieren. Basilikum waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Putenbrustfilet und Tortelloni mit dem Gemüse vermischen und kurz miterhitzen. Tortelloni-Pfanne mit Mozzarella und Basilikum garniert servieren.



# Polenta-Bruschetta

**FÜR 4 PORTIONEN**  
**250 ml Gemüsebrühe**  
**250 ml Milch (1,5 % Fett)**  
**120 g Polenta (Maisgrieß)**  
**40 g Parmesan**  
**Salz**  
**Pfeffer aus der Mühle**  
**Muskatnuss, frisch gerieben**  
**4 Tomaten**  
**1 rote Zwiebel**  
**3 Stängel Basilikum**  
**1 Knoblauchzehe**  
**3 EL Olivenöl**  
**1 EL Zitronensaft**  
**1 EL Balsamicoessig**

**1** Die Brühe mit der Milch in einem Topf aufkochen lassen. Den Grieß einstreuen, unter Rühren einige Minuten ausquellen lassen und vom Herd nehmen. Den Parmesan reiben und untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse gut 1 cm dick auf ein mit Frischhaltefolie belegtes Blech streichen. Ca. 1 Std. abkühlen und fest werden lassen.

**2** Für den Belag die Tomaten waschen, vierteln, die Stielansatz mit den Kernen entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Tomaten mit der Zwiebel, der Hälfte vom Basilikum, Knoblauch, 2 EL Olivenöl und Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Polenta in rechteckige Schnitten teilen, mit dem übrigen Öl bepinseln. In einer heißen Grillpfanne anrösten, bis sich Röststreifen zeigen. Herausnehmen, auf Teller legen und die Tomaten darauf verteilen. Mit übrigem Basilikum bestreuen und mit Balsamicoessig beträufeln.









# Gefüllte Hähnchenbrust vom Grill

**FÜR 4 PORTIONEN**  
**3–4 Stiele Basilikum**  
**80 g Parmaschinken**  
**250 g Mozzarella**  
**2 EL Tomatenmark**  
**250 g Spaghetti**  
**4 große Hähnchenbrustfilets**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**2 rote Paprikaschoten**  
**500 g Champignons**  
**125 g Rucola**  
**2 Bio-Zitronen**  
**4 EL Rapsöl**  
**40 g Cranberrys**  
**Außerdem: kleine Grillspieße**

- 1** Für die Füllung das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Schinken und Mozzarella klein würfeln. Die Hälfte des Schinken, ein Viertel der Mozzarellawürfel, ein Viertel des Basilikums und das Tomatenmark vermischen. Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen.
- 2** Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, jeweils eine Tasche einschneiden. Füllung in die Hähnchenbrust geben, Öffnungen mit Spießen verschließen. Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Grillen kalt stellen.
- 3** Die Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden. Champignons abbürsten und vierteln. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Für das Dressing die Zitronen heiß abwaschen, etwas Schale abreiben, die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Zitronenabrieb und -saft mit 2 EL Öl und den Cranberrys verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Pilze und Paprika mit dem übrigen Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Grill oder in einer Pfanne zubereiten. Die gefüllte Hähnchenbrust ebenfalls auf dem (geschlossenen) Grill (oder alternativ in einer Grillpfanne mit etwas Öl) von jeder Seite ca. 10 Min. grillen und zwischendurch wenden.
- 5** Spaghetti mit den gegrillten Champignons und der Paprika sowie dem Dressing, dem Rucola, dem übrigen Mozzarella, Basilikum und Schinken vermischen. Mit der gefüllten Hähnchenbrust anrichten.



**Prosciutto di Parma:** Parmaschinken ist eine Art luftgetrockneter Schinken, der aus der nord-italienischen Provinz Parma stammt. Er reift für mindestens 12 Monate, manchmal sogar noch länger, um seinen zarten, süßen Geschmack mit leicht salzige Note zu entwickeln. Das typische Ursprungszeichen „Prosciutto di Parma“ auf Verpackung oder Etikett garantiert, dass der namensgeschützte Schinken nachdem traditionellen Verfahren der Region hergestellt wurde.





# Minestrone mit zweierlei Bohnen

## FÜR 4 PORTIONEN

**3 Frühlingszwiebeln**

**1 Fenchelknolle**

**1 Möhre**

**240 g weiße Bohnen (aus der Dose)**

**250 g kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Drillinge)**

**4 EL Olivenöl**

**1,2–1,5 l Fleisch- oder Gemüsebrühe**

**200 g grüne Bohnen (tiefgekühlt)**

**½ Bio-Zitrone**

**1 Bund Basilikum**

**30 g blanchierte, gemahlene Mandeln**

**30 g geriebener Parmesan**

**1 Knoblauchzehe**

**Salz, Pfeffer aus der Mühle**

**1** Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Fenchel putzen und waschen, das Grün beiseitelegen. Knolle halbieren und in Streifen schneiden. Die Möhre putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Die weißen Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen und vierteln.

**2** Frühlingszwiebeln in einem Topf in 2 EL Olivenöl andünsten. Kartoffeln und Brühe dazugeben und 5 Min. garen. Fenchel, Möhre, weiße und grüne Bohnen hinzufügen und weitere 10 Min. kochen lassen.

**3** Inzwischen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und grob hacken. Basilikum in einen hohen Rührbecher geben. Die Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Mandeln, Parmesan und das restliche Olivenöl dazugeben. Den Knoblauch abziehen und dazupressen. Alles mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Die Minestrone mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit dem Pesto und dem Fenchelgrün garnieren. Dazu schmeckt zum Beispiel warmes Ciabatta.



# Pizza mit Pesto

## FÜR 4 PORTIONEN

15 g frische Hefe  
500 g Weizenmehl (Type 550)  
120 ml Olivenöl  
Salz  
40 g Pinienkerne  
1 Bund Basilikum  
1 Knoblauchzehe  
100 g Parmesan  
Pfeffer aus der Mühle  
250 g grüner Spargel  
200 g Erbsen (frisch, oder TK, aufgetaut)  
1 rote Zwiebel  
je 1 Handvoll Brunnenkresse und Rote Bete-Sprossen  
4 EL Balsamico, weiß  
60 g Parmesanspäne  
Außerdem: Mehl zum Arbeiten

**1** Hefe mit ca. 300 ml lauwarmem Wasser verrühren. In einer Schüssel mit dem Mehl, 2 EL Olivenöl und 1 TL Salz zum glatten Teig verkneten. Abgedeckt ca. 45 Min. gehen lassen.

**2** Für den Belag die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen. 40 g Parmesan reiben. Knoblauch, Parmesan und Basilikum mit den Pinienkernen, restlichem Öl, Salz und Pfeffer cremig pürieren. Evtl. etwas Wasser ergänzen. Pesto abschmecken. Spargel abbrausen, putzen und im unteren Drittel schälen. In Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Erbsen ebenfalls kurz blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und in schmale Spalten schneiden.

**3** Den Hefeteig vierteln, auf bemehlter Arbeitsfläche zu Kugeln formen und weitere ca. 15 Min. abgedeckt gehen lassen.

**4** Backofen auf 240°C Umluft vorheizen. Die Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig zu dünnen Böden ausrollen und auf die Bleche legen. Mit Pesto bestreichen und dabei rundherum einen schmalen Rand frei lassen. Mit Spargel und Erbsen belegen und dazwischen die Zwiebeln verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Min. knusprig backen.

**5** Kresse und Sprossen abbrausen und trocken schütteln. Zusammen auf die Pizzen streuen, mit dem übrigen Pesto und Balsamico beträufeln. Den übrigen Parmesan in Spänen darüber verteilen.







## Pisas Highlights

Wegen ihm ist die charmante Stadt Pisa besonders bekannt: Der Schiefe Turm zieht jährlich Besucher aus aller Welt zur Piazza dei Miracoli. Doch über das eindrucksvolle Bild sollte man nicht die anderen Sehenswürdigkeiten der Stadt verpassen! Dazu gehören etwa der Dom Santa Maria Assunta, das Baptisterium und die zauberhafte historische Altstadt, in der man das italienische Flair genießen kann. Außerdem ist Pisa ein idealer Ausgangspunkt für Erkundungstrips ins Umland. Relaxen Sie an den schönen Stränden der Versilia-Küste und genießen Sie die reizvolle Landschaft der Toskana.

# Zitronen-Panna Cotta mit Himbeeren

### FÜR 4 PORTIONEN

5 Blatt Gelatine

600 g Sahne

80 g Zucker

1 Vanilleschote

1 Bio-Zitrone

125 g Himbeeren

2–3 Stiele Minze

- 1** Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne mit dem Zucker aufkochen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen und samt Schote zur Sahne geben.
- 2** Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Saft und Abrieb ebenfalls zur Sahne geben. Die Gelatine ausdrücken und in der nicht zu heißen Zitronen-Sahne verrühren.
- 3** Die Vanilleschote entfernen und die Sahne in kleine sturzfähige Gläser füllen, dann ca. 2 Std. kalt stellen. Himbeeren und Minze waschen und trocken tupfen. Die Panna Cotta auf Teller stürzen, mit Himbeeren und Minze garniert servieren.







# Möhren-Pasta mit Lupinen-Bolognese

## FÜR 4 PORTIONEN

100 g Süßlupinenschrot

2 Zucchini

1 Gemüsezwiebel

1 EL Olivenöl

200 ml Gemüsebrühe

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Paprikapulver, rosenscharf

1–2 EL italienische Kräuter (TK)

30 g gehackte Pistazien

750 g (dicke) gelbe Möhren

**1** Lupinenschrot nach Packungsanweisung in ca. 15 Min. zubereiten. Zucchini waschen und putzen, die Gemüsezwiebel abziehen, beides klein würfeln und im erhitzten Öl andünsten. Gemüsebrühe und Tomaten zufügen, aufkochen und abgedeckt ca. 10 Min. garen. Abgetropfte Lupinen dazugeben, kurz miterhitzen und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kräutern abschmecken.

**2** Die Pistazien in einer beschichteten Pfanne rösten. Möhren schälen, waschen, mit einem Spiralschneider in lange Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren und abtropfen lassen. Zucchini-Bolognese mit der Möhren-Pasta auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Pistazien bestreuen.







# Schnelle Linguine aglio olio mit Chili

**FÜR 4 PORTIONEN**  
**500 g Linguine**  
**Salz**  
**1 Bund Basilikum**  
**1 rote Chilischote**  
**4 frische Knoblauchzehen**  
**6 EL Olivenöl**  
**Pfeffer aus der Mühle**

- 1** Die Linguine nach Packungsaufschrift in Salzwasser bissfest garen.
- 2** Inzwischen das Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Blätter abzupfen, etwas zum Garnieren abnehmen, den Rest evtl. grob zerpflücken. Chilischote abbrausen, putzen und in Ringe schneiden oder fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.
- 3** Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin Chili und Knoblauch anschwitzen und ganz leicht bräunen lassen. Nudeln kurz abtropfen lassen und mit dem Basilikum unterschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem übrigen Basilikum garniert servieren.







# Pizza-Blume

## FÜR 12 STÜCKE

½ Würfel frische Hefe

500 g Weizenmehl (Type 550)

½ TL Salz

2 EL Olivenöl

½ TL Zucker

60 g passierte Tomaten

2 EL Tomatenmark

3–4 Stiele Basilikum

100 g Kochschinken, in dünnen Scheiben

150 g geriebener Mozzarella

Außerdem: Mehl für die Arbeitsfläche

**1** Hefe mit ca. 300 ml lauwarmem Wasser verrühren. In einer Schüssel mit dem Mehl, Salz, 1 EL Öl und Zucker zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt ca. 45 Min. gehen lassen.

**2** Für den Belag die passierten Tomaten mit dem Tomatenmark verrühren. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ein paar zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest in feine Streifen schneiden. Den Schinken ebenfalls in Streifen schneiden.

**3** Backofen auf 200°C vorheizen. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche nochmal kurz kneten und in 3 Stücke teilen. Jedes Stück mit den Händen zum flachen Kreis (ca. 26 cm Ø) drücken (siehe Tipp unten). Einen Kreis mit den Tomaten bestreichen und mit Basilikum bestreuen. Den zweiten Teigkreis auflegen. Mit Schinken und Mozzarella bestreuen und mit dem dritten Teigkreis bedecken. Auf die Mitte ein Glas (ca. 5 cm Ø) stellen. Vom Glas aus mit einem Messer vierteln. Jedes Viertel halbieren und auch dieses wiederum halbieren, sodass 16 Strahlen entstehen. Je 2 nebeneinanderliegende Stränge entgegengesetzt 2 mal ineinander verdrehen, die Spitzen zusammendrücken und unterschieben. Die Pizzablume auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit dem übrigen Olivenöl bepinseln. Im vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**4** Die Pizzablume noch leicht warm oder vollständig ausgekühlt mit den restlichen Basilikum garnieren.



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



# Lauwarmer Tortellini-Mozzarella-Salat

## FÜR 4 PORTIONEN

500 g Tortellini (Fertigprodukt; aus dem Kühlregal)

Salz

125 g gemischter Blattsalat (aus dem Beutel; Kühlregal)

200 g bunte Kirschtomaten

1 kleines Bund Rucola

1 rote Zwiebel, 1 Fenchel

1 Knoblauchzehe

1 kleine Chilischote

4 EL Olivenöl

3 EL Weißweinessig

1 TL Dijon-Senf

¼ TL Thymian, gerebelt

250 g Büffelmozzarella

Pfeffer aus der Mühle

**1** Tortellini nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten. Salat abbrausen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und vierteln. Rucola waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen hobeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischote waschen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch, Chilischote, Zwiebel und Fenchel kurz im erhitzten Olivenöl anbraten.

**2** Für das Dressing die angebratenen Zutaten samt Bratöl mit dem Essig, dem Senf und dem Thymian verrühren. Tortellini, Tomaten, Salat und den Rucola untermischen und auf Tellern anrichten. Den Mozzarella in Stücke zupfen, auf dem Salat verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.







# Penne mit Miesemuschehn und Chorizo

## FÜR 4 PORTIONEN

**2 weiche Chorizos** (span. Paprikawurst; à ca. 75 g)

**1 Schalotte**

**1 kg Miesmuscheln**

**1/2 Bund glatte Petersilie**

**500 g Penne**

**Salz**

**2 EL Olivenöl**

**Pfeffer**

**1** Chorizos in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Muscheln unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen und abbürsten, die Barten entfernen. Beschädigte oder geöffnete Muscheln wegwerfen.

**2** Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Penne in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

**3** Das Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen und die Chorizos darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Die Schalottenwürfel und die Miesmuscheln dazugeben und kurz mitbraten. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**4** Muscheln die sich nicht geöffnet haben aussortieren. Restliche Muscheln mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Penne und die gehackte Petersilie zu den Muscheln geben und gut mischen.



# Impressum

www.foodkiss.de

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

Geschäftsführung:  
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:  
Britta Dewi

Layout:  
Gudrun Merkel

Bildredaktion:  
Rachel Kaltenecker (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger

Rezeptprüfung + Text:  
Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:  
FOODKISS:

Head of Operation & Finance:  
Rachel Kaltenecker

Head of Production & Creative:  
Britta Dewi

www.foodkiss.de

Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:  
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:  
Klambt PIXELcircus  
Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:  
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:  
Markus Klei (Ltg.)

Tel. 06232/31 00

Titelfoto: iStock/Jordi de Rueda, Fotos: FOODkiss (24), Archiv (2),  
AdobeStock (3)/davis/e55evu/Frank, Fotolia (2)/Ray/LianeM,  
iStock (7)/Aleh Varanishcha/BrettCharlton/MNStudio/Roberto  
Armocida/RomanBabakin/Violetastock/Xantanadtext

FOODkiss  
Kulinaria

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

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

*Wer die Toskana besucht, sollte  
unbedingt einen Abstecker  
nach Lucca machen. Die Stadt  
ist einfach wunderschön"*

*Unverzichtbar beim Risotto-  
Kochen: mein Rührlöffel mit  
Loch. So wird der Reis beim  
Rühren nicht zerdrückt.*

*In Pisa habe ich die beste  
Pizza meines Lebens genossen!*

*Gut zu wissen im  
Restaurant: Oft wird  
ein „Coperto“, eine  
Gebühr für Gedeck und  
Brot erhoben.*





Die große Vielfalt an  
Rezept-Zeitschriften

