

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



ISSN 2192-2144

Ausgabe 03 · 2024
April/Mai
6,50 EURO

87 geniale
Rezepte!

SO ISST ITALIEN

so isst Italien

Für Ihre italienischen Momente



REZEPTE FÜR DEN
OSTERBRUNCH
49-mal fein & festlich



KRÄUTER
Mehr Aroma und Würze
für Ihre Nudelgerichte



Pizza backen wie ein Profi

So bekommen Sie Teig, Soße
und Belag einfach in den Griff

Hackbraten italienisch-leicht

Alla Caprese, mit Kartoffel-
haube und mit Ricottafüllung

Unschlagbar gut!
Spargel-Kalbsinvoltini mit
Linguine in Kräutersoße

Pasta, Risotto, Focaccia und mehr Neue Spargel-Ideen

FRISCH: Gebäck mit Rhabarber • Gesundes mit Spinat • Bärlauch in fünf Variationen
PRONTO, BITTE! Tortellini al forno, Gnocchi in Tomatensoße, Apfeltiramisu u.v.m.

Jetzt im Buchhandel

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE



JETZT
NUR
29,90 €



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



Eigene
Hausmittel:
schnell,
einfach und auf
natürliche Weise
zubereiten



Heimische
Heilpflanzen
kennenlernen
und dabei
das Wohlbefin-
den stärken

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



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

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:

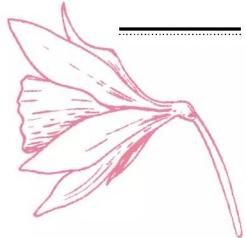
Thalia
 bücher.de

OSIANDER.de
Bücher seit 1919

Hugendubel
DIE LIEBE IM LERNEN
 Meyersche

fm

EDITORIAL



Erleben Sie frühlingshafte Genussmomente mit uns!

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Frühling hat Einzug gehalten und mit ihm erwacht die italienische Küche zu neuen kulinarischen Höhepunkten. In dieser Ausgabe von „So is(s)t Italien“ nehmen wir Sie mit auf eine Reise durch die Vielfalt der saisonalen Zutaten und präsentieren Ihnen inspirierende Ideen für Ihren Frühlingstisch. Beginnen wir mit Spargel, dem königlichen Gemüse. Lange haben wir den Start der Saison herbeigesehnt, nun erobert das Stangengemüse unsere Teller in Kombination mit Pasta, im Risotto oder als knackiger Salat. Das aromatische Frühlingskraut Bärlauch steht ebenfalls ganz oben auf der Liste unserer Lieblingszutaten. Wir verraten Ihnen ab Seite 72 Rezepte für leckere Gerichte, die den unvergleichlichen Geschmack von Bärlauch ideal zur Geltung bringen.

Sie wollten immer schon wissen, wie Sie eine Pizza napoletana zu Hause backen können? Ab Seite 64 erfahren Sie, wie Sie in Sachen Teigzubereitung und Belag glänzen. Neue Rezeptideen für Süßes dürfen in

dieser Ausgabe natürlich auch nicht fehlen. Lesen Sie, wie Sie abwechslungsreiche Kuchen und feines Semi-freddo mit Rhabarber zubereiten. Zudem entführen wir Sie auf einen kulinarischen Ausflug an die italienische Blumenriviera. Freuen Sie sich auf die Schätze dieser sonnenverwöhnten Region und lassen Sie sich von der italienischen Lebensfreude anstecken.

Die „So is(s)t Italien“-Redaktion wünscht Ihnen einen zauberhaften Frühling!

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | Chefredakteurin



S. 69 Mini-Cheesecakes mit Ofenrhabarber und Himbeersoße



Endlich Frühling! Wir laden zum Brunch

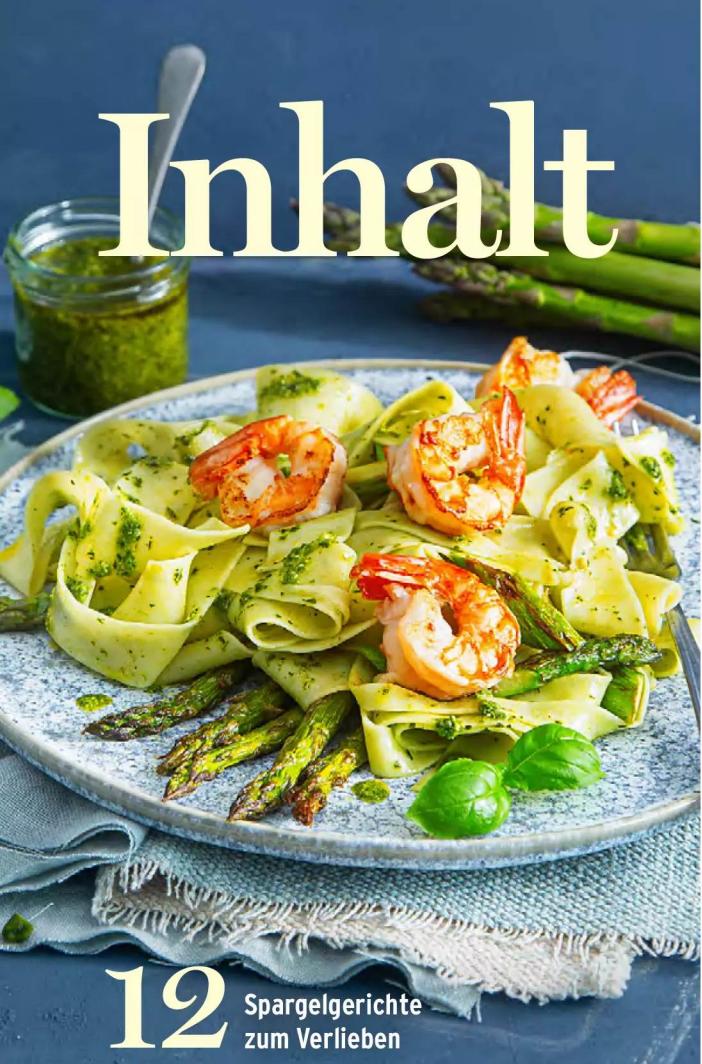
Sie sind auf der Suche nach neuen Leckereien, die Sie Ihren Gästen zum Osterfest servieren können? Wir machen es Ihnen leicht: In dieser Ausgabe haben wir alle Osterbrunch-tauglichen Rezepte mit einer Narzisse markiert. Ganz viel Freude beim Gastgeben!



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

Inhalt

12 Spargelgerichte
zum Verlieben



84
Süße Leckereien
mit Rhabarber



REZEPTE

8 Ciao Domenico

Kochbuchautor Domenico Gentile über die Vielfalt und Qualität von Produkten aus der Toskana

12 Endlich da: heiß geliebter Spargel!

Ob grün oder weiß, entdecken Sie neue Köstlichkeiten mit dem knackigen erntefrischen Frühlingsboten

22 Frisch aufgetischt

Sechs Gerichte mit Gemüse und Obst der Saison

28 Einladung zum Frühlingsbrunch

Freuen Sie sich auf Ideen für ein üppiges Osterbüffet

40 Gesund all'italiana: Spinat

Erzielen Sie Wohlbefinden durch italienisches Essen

46 One-Pot-Pasta

Einfach praktisch: Hier köcheln alle Zutaten zusammen in nur einem Topf. Kleiner Abwasch, große Freude!

50 Herzhaftes mit Ei

Gekocht, gebraten, paniert und ausgebacken kommen diese vielfältigen Eierspeisen daher

56 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

64 Pizza napoletana ganz leicht zu Hause backen

Zaubern Sie lecker belegte Teigladen wie in Bella Napoli

72 Aromatische Bärlauchküche

Zarte grüne Blättchen aus dem Wald pfiffig verwerten

Fotos: Ira Leon (1) © StockFood/Ekbom, Ulrika (1) © StockFood/Miljukh, Irina (1) © StockFood/Miljukh, Jan-Peter (1) © Vivi D'Angelo (1) © StockFood/Silvia Italia Edizioni (1) © StockFood/Stock Food Studios/Westermann, Nestermann, Jan-Peter (1) © Kathrin Knoll (1)



46
Herzhafte
One-Pot-Pasta

90 Postkartengrüße von der Riviera



78 Pasta e Vino: frische Kräuter

Sechs Pastagerichte mit den dazu passenden Weinen

84 Süßsaurer Superstar

Lassen Sie sich von feinem Gebäck, kleinen Törtchen und eisgekühltem Semifreddo mit Rhabarber verführen

90 Wunderschöne Blumenriviera

In Italiens Nordwesten trifft Pflanzenpracht auf Meer

102 So geht Hackbraten auf italienisch

Vergessen Sie alles, was Sie bisher über Hackbraten wussten, hier kommen fünf außergewöhnliche Ideen

110 Vier Variationen: getrocknete Tomaten

Der intensive Geschmack von getrockneten Tomaten lässt uns jetzt schon vom Sommer träumen

SERVICE

38 Ratgeber Frühlingsbrunch

71 Ratgeber Pizza backen

98 La dolce vita

STANDARDS

3 Editorial

6 Rezeptfinder

108 Rätsel/Impressum

114 Vorschau



64

Domenico Gentiles Pizza napoletana

50

Eierspeisen von
Salat bis Frittata



28

Gastliche Ideen
für den Osterbrunch

102

Neue Hackbraten
auf italienische Art



Alle Rezepte dieser Ausgabe

UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINEN GENUSSVOLLEN FRÜHLING

VORSPEISE



54 Romanescosuppe mit Rucola-Ei-Topping

HAUPTGERICHT



17 Pappardelle mit Pistazienpesto, grünem Spargel und Garnelen

NACHSPEISE



35 Mascarponetörtchen mit Aprikosen

ZWISCHENDURCH *nel mentre*



S. 17 Kartoffel-Spargel-Focaccie mit Ricottacreme



S. 18 Spargelstangen auf „Saltimbocca“-Art



S. 22 Kopfsalat mit Burrata und Kapern



S. 23 Bärlauch-Parmesan-Waffeln mit Tomatensalat



S. 25 Radieschensalat mit Joghurtdressing



S. 32 Karottensüppchen



S. 34 Herzhafe und süße Osterkränzchen



S. 36 Schnecken | Spargelcrostini | Salat im Glas



S. 37 Belegte Bagels



S. 42 Spinatpuffer mit Räucherlachs und Lachscreme



S. 42 Gemüsesalat mit Spinat und Mozzarella



S. 54 Tramezzini mit Eier-salat und Prosciutto cotto



S. 56 Artischocken-Crostini



S. 59 Ratzfatz-Fitness-Salat



S. 76 Bärlauchbrötchen | Bärlauchcremesuppe mit Ei



S. 77 Bärlauchfrittata mit Erbsen und Kartoffeln



S. 95/96 Gefüllte Sardellen | Frittierte Zucchini-blüten



S. 111 Selbst getrocknete Tomaten mit Thymian



S. 111 Bunter Nudelsalat



S. 10/11 Fischeintopf | Spinat-Ricotta-Tortelli



S. 18 Risotto verde mit Salamichips



S. 19 Gnocchi-Spargel-Salat mit Erbsen und Rucola



S. 21 Tortellini mit grünem Spargel und Burrata



S. 21 Spargel-Kalbsinvoltini mit Linguine



S. 24 Spargel mit Steak und Kartoffel-Mais-Püree



S. 26 Rucolapesto-Spaghetti



S. 32 Kräuterquiche mit Räucherlachs



S. 33 Putenbraten mit Kräuterkruste & Pancetta

**NACHSPEISEN & GETRÄNKE
*dolce & bevande***

PLUS: 9 weitere Rezeptideen

- S. 18 Ricotta-Orangen-Dip
- S. 21 Fixe Tomatensoße
- S. 31 Spritzige Frühlingsbowle
- S. 31 Himbeer-Eierlikör
- S. 39 Ciabattabrotchen
- S. 39 Rucolacreme
- S. 66 San-Marzano-Tomatensoße
- S. 66 Einfacher Pizzateig
- S. 76 Bärlauchkapern





Toskanischer Ziegenkäse (o.l.) des Familienbetriebs Busti. Andrea Righini (o.r.) ist der Direktor des „Consorzio del Pecorino Toscano DOP“

TOSKANA: EIN GENUSSPARADIES

Ob Olivenöl, Schinken oder zahlreiche Wurst- und Käsespezialitäten, in der Toskana werden erstklassige Produkte hergestellt, aus denen sich Gerichte wie die wunderbaren Spinat-Ricotta-Tortelli von Floriana Valentini (l.) zubereiten lassen. Die über 80-Jährige formt wöchentlich etwa 300 dieser gefüllten Teigtaschen. Domenico Gentile durfte ihr dabei über die Schulter schauen.

CIAO DOMENICO

Produkte aus der Toskana

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

Welche Dinge fallen Ihnen zuallererst ein, wenn Sie an die Toskana denken? Pisa, Siena oder Florenz? Ein besonderer Wein? Ein bekannter Künstler? Vielleicht aber auch ein unglaublich großes Rindersteak? Sicher ein gutes Olivenöl? Ganz gleich, was es ist, ich zeige Ihnen heute ein paar Produkte, die Sie vielleicht nicht wirklich auf dem Schirm haben, die aber zu den allerbesten Italiens gehören.

Ich hatte das Glück, Ende 2023 bei einer Tour durch die Toskana die wichtigsten fünf Produkte der Region genauer kennenzulernen und unter die Lupe nehmen zu können. Eingeladen von der Marketingagentur I Love Italian Food und deren Vizepräsidentin Silvia Meloni (Foto auf Seite 8, Mitte links, am äußereren Bildrand) war ich Gast der „Enjoy Gusto Tour“ und konnte mit ein paar anderen Teilnehmern die Produktionsstätten von „Olio Toscano IGP“, „Pecorino Toscano DOP“, „Prosciutto Toscano DOP“ und „Finocchiona IGP“ besuchen. I Love Italian Food gehört schon lange zu meinem engen Netzwerk, wenn ich beispielsweise für eins der großen italienischen Foodunternehmen auf einer Messe eine Livekochshow durchführen darf. Wie schon so häufig von mir erklärt, hat jede Region in Italien ihre eigenen Spezialitäten. Doch wenn man über Salami, rohen Schinken oder Pecorino berichtet, sind es meist die großen italienischen Namen und Marken, die einem sofort in den Sinn kommen. Mit einer viel kleineren Produktion und mit Erzeugnissen, die man in Italien als Spezialitäten ansieht, werden diese besonderen Delikatessen aus der Toskana hierzulande eher zu einer feinen Kost.

Die Toskana produziert viel weniger Olivenöl, als es zum Beispiel Apulien oder Kalabrien tun. So wird das „Olio Toscano IGP“ auch eher in Italien als im Ausland verkauft. Der „Pecorino Toscano DOP“ hingegen wird zunehmend ins Ausland verkauft, weil es dafür mittlerweile viele Top-Restaurants und ausgewählte Käseläden als Abnehmer gibt.

Nach den Regularien des Konsortiums für den Schutz des Pecorino Toscano, das über die Herstellung und über die Einhaltung der festgelegten Qualitätskriterien wacht, darf der Käse nur in der gesamten Toskana, im Gebiet der Gemeinden Allerona und Castiglione del Lago in Umbrien sowie in kleinen Teilen der Region Latium hergestellt werden. Es darf nur Schafsvollmilch aus der Region verwendet werden. Auch der beliebte „Prosciutto Toscano DOP“, den man in Deutschland in der Feinkostabteilung des Kaufhauses KaDeWe bekommt und der auf der Zunge zergeht, ist geschützt. Dieser Schinken ist mit besonderen Merkmalen ausgestattet: Die Fettschicht des Schinkens wird im Ganzen in einem „V“ ausgeschnitten, bevor der Schinken zur Trocknung aufgehängt wird. Der Schinken erhält den Brennstempel des Konsortiums „Prosciutto Toscano DOP“. Nach dem Aushärten wird er mit Pfeffer überzogen, was ihm eine weitere charakteristische Eigenschaft verleiht. Und nicht zuletzt das Etikett, auf dem die Marke „Prosciutto Toscano DOP“ eine stilisierte Darstellung der Toskana überlagert, über der vier Sterne abgebildet sind.

Von all diesen toskanischen Produkten gibt es eins, das ich schon lange zu meinen absoluten Lieblingsprodukten aus Italien zähle: die „Finocchiona IGP“. Eine eher weiche Salami, die mit

Fenchel verfeinert wird. Von dieser Salami gibt es beim Produzenten Salumi Subissati vier Größen von fünf bis 30 Zentimeter im Durchmesser. Vor Ort konnte ich Riccardo Subissati (Foto auf Seite 8, ganz oben rechts) bei der Produktion zuschauen und erfahren, wie diese Salami entsteht. Gegessen mit einem frisch gebackenen „Pane Toscano“, ist sie für mich der Inbegriff von Dolce Vita und gehört zu jedem Aperitivo in der Toskana – ganz egal ob Sie in Florenz auf einer Piazza sitzen oder in der Maremma in einem Agriturismo. In Kürze plane ich eine Genussreise durch die Toskana, um genau diese edlen Produkte einem großen Publikum zu präsentieren. Schließen Sie sich an? Mehr Infos zu den Genussreisen finden sie unter www.shop.cookingitaly.de



DOMENICO GENTILE begeistert seit
2015 Fans der italienischen Küche auf
seinem Blog www.cookingitaly.de



FISCHEINTOPF

Die Maremma gehört zu den besonderen Regionen Italiens, in der Meer und Landwirtschaft in unmittelbarer Nähe sind. Die traditionelle Küche besticht deshalb nicht nur durch klassische Pasta- und Fleischgerichte, sondern birgt auch besondere Fischspezialitäten wie diesen Eintopf nach Art des Orts Livorno. Er schmeckt köstlich mit frischem Ciabatta, das man in den heißen Sud tunken kann.

Fischeintopf

Cacciucco alla livornese

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg Miesmuscheln (Cozze)
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1,2 kg gemischte Fischfilets
- 400 g Garnelen (ohne Kopf, mit Schale)
- 1 kl. Bund Petersilie
- 1 Stange Staudensellerie
 - 1 rote Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Peperoncino
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 g geschälte Tomaten (Dose)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Fischfond
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Miesmuscheln unter fließendem kaltem Wasser gründlich säubern. Geöffnete Muscheln aussortieren. Den Rest in einem Topf in 2 EL heißem Öl andünsten, den Deckel auflegen und warten, bis sich die Muscheln öffnen. Noch geschlossene Muscheln aussortieren und entsorgen. Hälften der Muscheln aus der Schale lösen.

2 Den Fisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Garnelen am Rücken entlang einschneiden und entdarmen, dann waschen und abtropfen lassen.

3 Petersilie waschen und trocken schützeln. Blättchen abzupfen, die Hälfte davon fein hacken. Die gehackte Petersilie in einem Schälchen beiseitestellen. Den Staudensellerie putzen und klein schneiden, Zwiebel und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Peperoncino waschen und halbieren. Das Gemüse bis auf den Peperoncino im restlichen Öl

andünsten. Petersilienstiele und Peperoncino dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit dem Wein ablöschen, diesen verkochen lassen. Die Tomaten mit einer Gabel zerdrücken, samt Saft zum Gemüse geben. Je die Hälfte der Brühe und des Fonds dazugießen. Alles zum Kochen bringen und abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen. Falls nötig, etwas Brühe nachgießen.

4 Petersilienstiele und den Peperoncino entfernen. Die ausgelösten und ganzen Muscheln, den Fisch und die Garnelen zur Suppe geben, restlichen Fond, übrige Brühe und Petersilie dazugeben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Den Fischeintopf mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken, dann auf Suppenteller verteilen, mit der beiseitegestellten gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten

Spinat-Ricotta-Tortelli

Tortelli maremmani

FÜR 4 PERSONEN

200 g Blattspinat
200 g Ricotta
3 Eier
etwas frisch geriebene Muskatnuss
50 g frisch geriebener Parmesan
200 g Weizenmehl (tipo 00) zzgl.
etwas mehr zum Verarbeiten
etwas natives Olivenöl extra
zum Beträufeln
etwas frisch geriebener Pecorino
zum Bestreuen
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Den Spinat verlesen, sehr gründlich waschen und in einem Topf in wenig kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen. Den Spinat in ein Sieb abgießen und mit einem Kochlöffel gut ausdrücken. Den Spinat abkühlen lassen, anschließend fein hacken. In einer Schüssel Spinat, Ricotta, 1 Ei, etwas Salz, etwas Muskat und Parmesan vermischen.

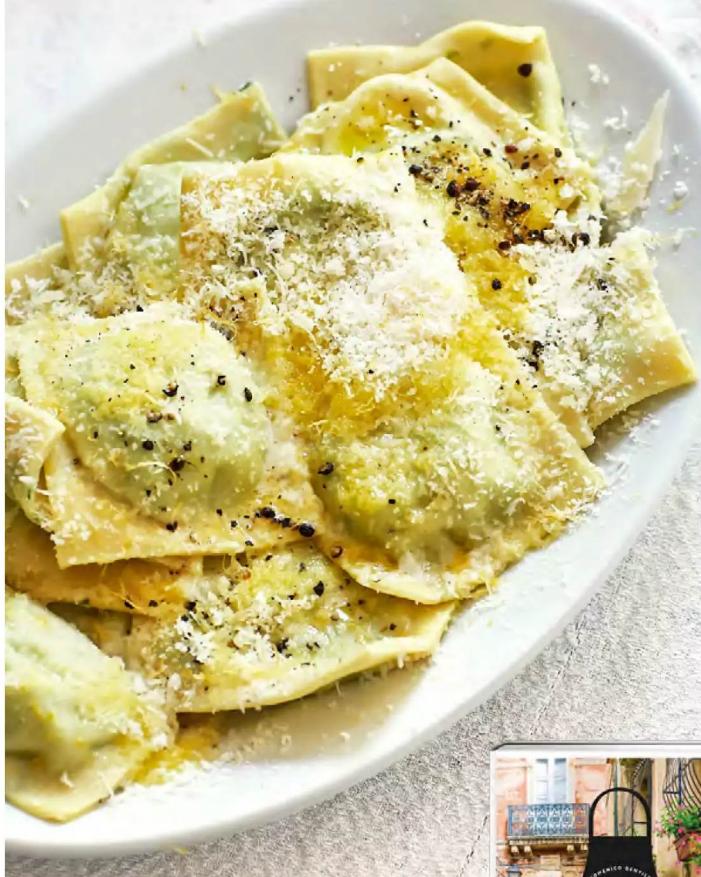
2 Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die übrigen Eier hineingeben und mit einer Gabel vorsichtig mit dem Mehl mischen. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Je nachdem wie fest der Teig ist, immer wieder ein paar Tropfen Wasser dazugeben, bis er schön geschmeidig ist.

3 Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben, darauf aus dem Teig 2 breite Teigbahnen ausrollen. Gleichmäßig im Abstand von etwa 5 cm 1 Klecks Ricottamasse auf den Teig setzen. Den Teig rund um die Masse mit etwas Wasser bestreichen. Die zweite Teigbahn mit etwas Wasser bestreichen und mit der feuchten Seite nach unten auf die erste legen. Den Teig um die Ricottamasse herum vorsichtig, aber gründlich festdrücken.

4 Aus dem gefüllten Teig einzelne quadratische Tortelli schneiden. Die Rän-

SPINAT-RICOTTA-TORTELLI

Die südliche Toskana ist bekannt für ihre deftige Hausfrauenküche. Die Männer, die Landwirtschaft betrieben, mussten schließlich gestärkt werden. Ich durfte dieses Gericht bei Sandro Signori probieren – im kleinen Wirtshaus „Il Boccaccio“ im Dörfchen Caldana bei Gavorrano.



REDAKTIONSTIPP

In seinem wunderbaren Buch „Casalinga“ nimmt Domenico Gentile Sie mit auf eine kulinarische Reise durch Süditalien, die Sie nie wieder vergessen werden. Erleben Sie den Zauber der unterschiedlichen Regionen in Bezug auf deren Landschaft, Menschen und Kulinarik. Schon das Schmökern ist ein Genuss für die Sinne!
ZS Verlag, 22,99 Euro

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

NEUE HITS MIT SPARGEL

Endlich sind sie da, die **knackigen Stangen vom Feld**. Ob grün oder weiß, wir zeigen, wie Sie unser liebstes Frühlingsgemüse auf italienische Art zubereiten



PAPPARDELLE
mit Pistazienpesto, grünem
Spargel und Garnelen

Rezept auf Seite 17

Alternative für Meer-Genuss

Falls Sie Meeresfrüchte nicht so sehr lieben wie wir, können Sie das Gericht z. B. auch mit Rotbarschfilets zubereiten. Diese sorgen ebenfalls für einen kontrastreichen Farbtupfer auf dem Pastateller.

*Lust auf
einen Begleiter?*

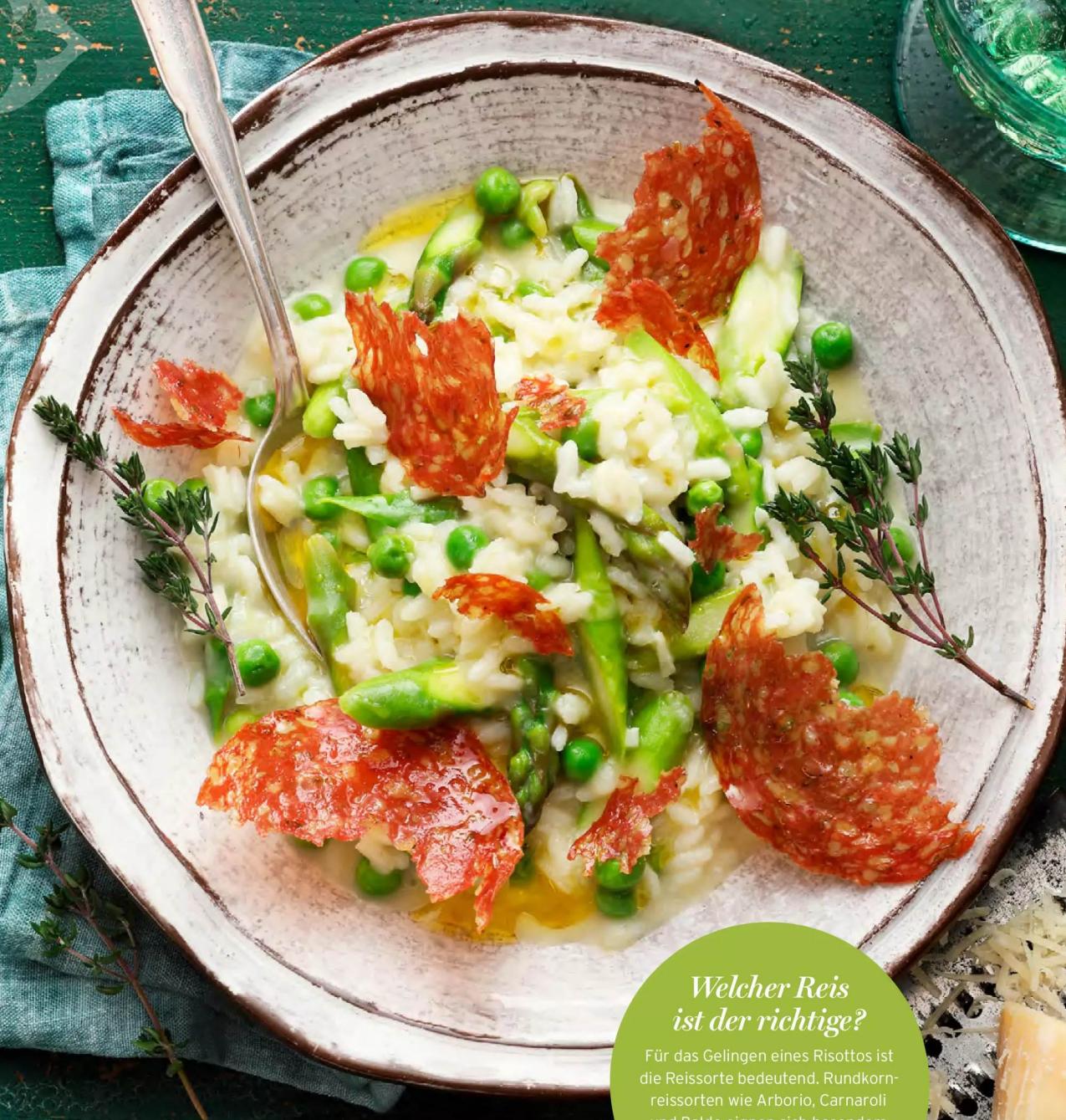
Cremige Polenta ist die passende Beilage zu diesem herzhaften Spargelgericht. Besonders toll schmeckt diese hierzu, wenn kurz vor dem Servieren etwas frisch geriebener Parmesan untergerührt wurde.



**SPARGEL AUF
„SALTIMBOCCA“-ART**

Rezept auf Seite 18

ALLES IM GRÜNEN BEREICH



RISOTTO VERDE
mit Salamichips

Rezept auf Seite 18

*Welcher Reis
ist der richtige?*

Für das Gelingen eines Risottos ist die Reissorte bedeutend. Rundkornreissorten wie Arborio, Carnaroli und Baldo eignen sich besonders gut. Sie enthalten viel Stärke und sorgen für eine cremige Textur.

*Gibt's das
auch in veggie?*

Für eine vegetarische Alternative
braten Sie frische Omeletts in einer
kleinen Pfanne und ummanteln die
Spargelstangen anstelle der Kalbs-
schnitzel mit den Eierfladen.

So werden alle satt und
glücklich!

SPARGEL- KALBSINVOLTINI *mit Linguine in cremiger Kräutersoße*

Rezept auf Seite 21



BUNTE FLADEN



KARTOFFEL-
SPARGEL-FOCACCE
mit Ricottacreme

*Lecker und
abwehlungsreich*

Wir lieben diese Fladen, da sie so-
wohl warm als auch kalt schmecken.
Wer mag, streut vor dem Backen
noch ein paar Pancettawürfel auf
die Focacce oder belegt sie
hinterher mit etwas
Parmaschinken.

Kartoffel-Spargel-Focacce mit Ricottacreme



Focaccia patate e asparagi con crema di ricotta

FÜR 4 PERSONEN

500 g Mehl
3 g Trockenhefe
3 mittelgroße festkochende Kartoffeln
250 g weißer Spargel
250 g grüner Spargel
7 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
etwas grobes Meersalz
1 Knoblauchzehe
150 g Feta
250 g Ricotta
4 Stiele Petersilie, gehackt
3 Stiele Minze, gehackt
2-3 EL Biozitronensaft
200 g Kirschtomaten
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, Hefe und 300 ml lauwarmes Wasser in einer Schüssel verkneten. 12 g Salz dazugeben, alles in 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abgedeckt ca. 2 Stunden ruhen lassen. Den Teig in 4 Portionen teilen. Jeweils zu länglichen Fladen formen, je 2 Stück auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Abgedeckt 45–60 Minuten ruhen lassen.

2 Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Bis zur weiteren Verwendung in ein Wasserbad geben. Weißen Spargel komplett, grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Stangen von den holzigen Enden befreien, dann waschen und je nach Dicke längs halbieren, anschließend in Stücke schneiden. Kartoffeln abgießen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit Spargel, 3 EL Öl sowie Salz und Pfeffer gut vermengen.

3 Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Je 1 EL Öl auf jedem Teigling verstreichen und mit leicht geölt Fingern Mulden in den Teig drücken. Teigfladen mit etwas Meersalz würzen, dann mit dem Kartoffel-Spargel-Mix belegen. Die Focacce im vorgeheizten Ofen in 18–20 Minuten goldbraun backen, ggf. zwischendurch die Bleche tauschen.

4 Inzwischen den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Feta und Ricotta cremig mixen. Zum Knoblauch geben, Petersilie und Minze unterrühren und alles mit Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten waschen und halbieren. Focacce aus dem Ofen nehmen, mit Ricottacreme und Tomaten toppen und servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten zzgl. 3 Stunden Ruhezeit**

Pappardelle mit Pistaziensugo, grünem Spargel und Garnelen

Pappardelle al pesto di pistacchi con asparagi verdi e gamberi



FÜR 4 PERSONEN

1 kg grüner Spargel
etwas grobes Meersalz
15 EL natives Olivenöl extra
75 g Pistazienerne
1 Knoblauchzehe
5 Stiele Basilikum
1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
40 g frisch geriebener Parmesan
400 g Pappardelle
500 g Garnelen (bis auf das Schwanzsegment geschält, entdarmt)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Ca. 2/3 davon auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit etwas Meersalz würzen und mit 3 EL Öl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen, zwischendurch wenden.

2 Inzwischen die Pistazienerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Pistazien, Knoblauch, Basilikum, Zitronenschale, -saft und 8 EL Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Pappardelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser

al dente garen. Den übrigen Spargel in Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Spargel darin rundherum scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Garnelen darin rundherum in 2–3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Pappardelle abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Das Pesto bis zur gewünschten Konsistenz damit verrühren. Pappardelle, Pesto und gebratene Spargelstücke vermengen. Die gebackenen Spargelstangen aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Die Pasta daraufgeben, mit den Garnelen toppen und das Gericht servieren.

TIPP: Für den Pestoklassiker Genovese Pinien- statt Pistazienerne verwenden.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**

FRÜHLINGSKÜCHE

Spargel auf „Saltimbocca“-Art

Saltimbocca di asparagi



FÜR 4 PERSONEN

- 1,2 kg weißer Spargel**
- 5 Stiele Salbei**
- 200 g Parmaschinken in dünnen Scheiben**
- 50 g Butter**
- 1 Prise Chilipulver**
- 40 g Parmesanspäne**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Spargel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen.

in einem Dämpfeinsatz über kochendem Salzwasser in 12–15 Minuten nicht zu weich dämpfen, anschließend beiseitestellen und kurz abkühlen lassen.

2 Salbei waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Je 1 Spargelstange mit 1 Salbeiblatt belegen und mit 1 Scheibe Schinken umwickeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Spargel darin rundherum goldbraun braten. Die übrigen Salbeiblätter dazugeben und in der Butter knusprig braten. Spargel mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen, auf Tellern anrichten und mit der Salbeibutter beträufeln. Das Gericht mit Parmesan bestreuen und servieren.

TIPP: Das Gericht ist auch sehr köstlich mit grünem oder violettem Spargel.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Ricotta-Orangen-Dip

Zu diesen würzigen Spargelstangen passt ein cremiger Dip mit frischer Orangennote. Dafür 1 Bioorange heiß abwaschen und die Schale in feinen Zesten abschälen. Die Frucht auspressen und den Saft mit 250 g Ricotta, 150 g Crème fraîche, 1 EL Senf und 1 EL hellem Balsamicoessig glatt rühren. Die Orangenzenen unterrühren und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, röhrt gehackte Kräuter oder gepressten Knoblauch unter.

Risotto verde mit Salamichips

Risotto verde con chips di salame



FÜR 4 PERSONEN

- 500 g grüner Spargel**
- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 4 Stiele Thymian**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 300 g Risottoreis**
- 100 ml Weißwein**
- 1 l heiße Geflügelbrühe**
- 80 g Fenchelsalami in dünnen Scheiben**
- 150 g TK-Erbsen**

- 2 EL frisch geriebener Parmesan**
- 2 EL kalte Butter**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Stangen schräg in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln. Etwas zum Garnieren beiseitelegen, vom Rest die Blättchen abzupfen.

2 In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen, Zwiebel sowie Knoblauch darin 2–3 Minuten andünsten. Reis und Thymian dazugeben und kurz mitdünssten. Alles mit dem Wein ablöschen, diesen etwas einkochen lassen. Dann etwas heiße Brühe angießen, sodass der Reis

knapp bedeckt ist. Gelegentlich umrühren und den Reis in ca. 25 Minuten bissfest garen, dabei unter Rühren nach und nach weitere heiße Brühe nachgießen, sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit den Spargel untermischen.

3 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Salamischeiben auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen in 6–8 Minuten kross backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. In den letzten 5 Minuten der Risottogarzeit Erbsen untermischen. Am Ende Parmesan und Butter unterrühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen, auf Teller verteilen und mit Salamichips und Thymian garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



*So geht's
auch mal anders*

Statt den Spargel roh in dünne Streifen zu hobeln, können Sie ihn alternativ in mundgerechte Stücke geschnitten 3-4 Minuten in Salzwasser blanchieren oder ihn gemeinsam mit den Gnocchi braten.

**GNOCHI-
SPARGEL-SALAT**
mit Erbsen und Rucola

Gnocchi-Spargel-Salat mit Erbsen und Rucola

Insalata di gnocchi e asparagi con piselli e rucola

FÜR 4 PERSONEN

- 6 EL natives Olivenöl extra**
- 600 g Gnocchi (Kühlregal)**
- 200 g weißer Spargel**
- 400 g grüner Spargel**
- 200 g gepalte Erbsen**
- 150 g Rucola**
- 1/2 Bund Schnittlauch**
- 150 g Joghurt**
- 1-2 EL körniger Senf**
- 1 EL flüssiger Honig**
- 2-3 EL heller Balsamicoessig**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Gnocchi darin rundherum goldbraun und knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Den weißen Spargel vollständig, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Die Stangen von den holzigen Enden befreien, waschen und der Länge nach in dünne Streifen hobeln. Erbsen in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren, anschließend in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

3 Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Joghurt, Senf, Honig, Essig und übriges Öl in einer Schüssel verquirlen. Schnittlauch unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebratenen Gnocchi mit Spargel, Erbsen und Rucola vermengen. Den Salat auf Teller verteilen, mit dem Dressing beträufeln und sofort servieren.

TIPP: Anstelle der Gnocchi passen auch gegarte Rigatoni oder Fusilli zum Salat.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Gratiniert aus dem Ofen

Wenn Reste übrig bleiben, können Sie diese am nächsten Tag wunderbar in eine Auflaufform geben, mit geriebenem Mozzarella bestreuen und im heißen Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze gold-braun backen.

TORTELLINI
*mit grünem Spargel
und Burrata*

Tortellini mit grünem Spargel und Burrata

Tortellini con asparagi verdi e burrata

FÜR 4 PERSONEN

- 600 g grüner Spargel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Basilikum
- 500 g Tortellini nach Wahl (Kühlregal)
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Biozitronensaft
- 40 g Butter
- 300 g Burrata
- etwas Salz und frisch gemahlener bunter Pfeffer

1 Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen.

2 Tortellini nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. In der Zwischenzeit Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch darin andünsten, dann aus der Pfanne nehmen und den Spargel im Knoblauchöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

3 Tortellini abgießen und abtropfen lassen, anschließend mit der Butter zum Spargel geben und unterschwenken. Das Gericht auf Teller verteilen. Burrata in Stücke zupfen und daraufsetzen. Das Gericht mit Basilikum bestreut servieren.

TIPP: Verfeinern Sie das Gericht mit gehackten und gerösteten Haselnüssen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Fixe Tomatensoße

Statt Spargel und Pasta in heißer Butter zu schwenken, können Sie das Gericht auch mit einer Tomatensoße servieren. Dafür je 1 gehackte Knoblauchzehe, Zwiebel und roten Peperoncino in 3 EL heißem Olivenöl andünsten. 600 g passierte Tomaten und 1 EL getrocknete Kräuter dazugeben. Soße 10 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargel-Kalbsinvoltini mit Linguine in cremiger Kräutersoße

Involtini di vitello e asparagi con linguine alle erbe

TITEL-
REZEPT



FÜR 4 PERSONEN

- 50 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Babyspinat
- 11 EL natives Olivenöl extra
- 40 g frisch geriebener Pecorino
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- 500 g grüner Spargel
- 4 Kalbschnitzel (à ca. 150 g)
- 2 Schalotten
- 1 EL Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- 300 g Sahne
- 400 g Linguine
- 1 Bund gemischte Kräuter
- 1 TL Speisestärke
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, dann herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Ca. 2/3 des Spinats mit 8 EL Olivenöl, Pinienkernen sowie Knoblauch in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Pecorino und Zitronenschale unterrühren. Das Pesto mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Stangen ggf. halbieren, dann in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Schnitzel trocken tupfen und halbieren. Jeweils zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie plattieren. Mit etwas Pesto bestreichen, mit einigen Spargelstangen belegen und einrollen. Involtini mit Küchengarn fixieren.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Übriges Öl in einer ofenfesten Pfanne oder in einem Bräter erhitzen, die Involtini darin rundherum

scharf anbraten. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen stellen und die Involtini 10–12 Minuten garen.

4 Inzwischen die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin andünsten. Mit dem Wein ablöschen, diesen fast vollständig verkochen lassen, dann die Sahne dazugießen. Die Soße mit etwas Salz und Pfeffer würzen, unter Rühren leicht einkochen lassen. Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken.

5 Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Kräuter zur Soße geben, Soße mit der angerührten Stärke binden und abschmecken. Tropfnasse Linguine und übrigen Spinat unter die Soße menigen. Die Pasta auf Tellern anrichten. Die Spargel-Kalbsinvoltini vom Küchengarn befreien und auf die Pasta setzen. Das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

FRISCH AUFGETISCHT

Was bringt die Saison?

Aufgepasst, hier verraten wir Ihnen die besten Rezepte mit **saisonalem Obst und Gemüse**.

Schnappen Sie sich gleich Ihren Einkaufskorb, und auf geht's zum Wochenmarkt!

KOPFSALAT mit Burrata und Kapern

Insalata verde con burrata e capperi

FÜR 4 PERSONEN

1/2 Vollkornbaguette

1 EL Butter

1 großer Kopfsalat

2 Schalotten

4 Stiele Petersilie

1 TL Senf

4 EL Sherryessig

6 EL Walnussöl

6 EL natives Olivenöl extra

3 EL Kapern in Lake (Glas)

2 Kugeln Burrata

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Baguette würfeln und in einer Pfanne in der heißen Butter zu knusprigen Croûtons braten. Abkühlen lassen. Den Salat in die einzelnen Blätter zerteilen, waschen und trocken schleudern. Dann auf Tellern zu Salatbouquets stapeln.

2 Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen hacken. Beides mit Senf und Essig verrühren und mit beiden Ölsorten zu einer Vinaigrette verquirlen. Diese salzen und pfeffern, die Kapern und 1 EL des Suds unterrühren. Burrata halbieren, je 1 Hälfte auf jeden Teller setzen. Salate mit Vinaigrette beträufeln, mit Croûtons bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten



KOPFSALAT *Insalata verde*

Der Salatklassiker stammt vermutlich von einer wilden Steppenpflanze aus Südeuropa ab und war schon in der Antike wegen seines leicht beruhigend wirkenden enthaltenen Milchsafts bekannt. Achten Sie beim Kauf auf einen festen Kopf und äußere Blätter in einem kräftigen Grünton. Zum Lagern am besten luftdicht in großen Dosen oder Plastiktüten ins Gemüsefach des Kühlschranks geben.



BÄRLAUCH-PARMESAN-WAFFELN mit Tomatensalat

Cialde al parmigiano e aglio orsino con insalata di pomodori

FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Bärlauch
300 ml Milch
2 Eier
150 g Joghurt
350 g Mehl
2 TL Backpulver
100 g frisch geriebener Parmesan
etwas Butter zum Fetten
400 g Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum
75 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
250 g Cannellinibohnen (Dose)
5 EL natives Olivenöl extra
3 EL heller Balsamicoessig
1 Prise Zucker
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Bärlauch waschen, trocken schleudern, mit Milch, Eiern und Joghurt in einem hohen Gefäß fein pürieren. Mehl, 1 TL Salz sowie Backpulver in einer Schüssel vermischen. Bärlauchmix und Parmesan dazugeben, alles zu einem glatten Teig verrühren. Ein Waffeleisen erhitzen, mit etwas Butter fetten. Darin aus dem Teig portionsweise Waffeln ausbacken.

2 Inzwischen Tomaten waschen und jeweils vierteln. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel halbieren und in dünne Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen grob hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Öl, Essig und Zucker verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Basilikum, getrockneten Tomaten und Bohnen gut vermengen. Den Tomatensalat zu den Waffeln servieren.

BÄRLAUCH *Aglio orsino*

Die kurze Saison des Alliumgewächses mit intensivem Knoblaucharoma dauert von etwa Ende März bis Mitte Mai. Während dieser Zeit findet man die langen grünen Blätter vor allem in Laubmisch- und Buchenwäldern, häufig in größeren Flächen auf dem Waldboden. Vorsicht ist geboten hinsichtlich der Verwechslungsgefahr mit den giftigen Blättern von Maiglöckchen, Herbstzeitlosen und Aronstab.



♥ ZUBEREITUNGSZEIT

50 Minuten

SPARGEL mit Steak und Kartoffel-Mais-Püree

Bistecca con asparagi e purè di patate e mais

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Rindersteaks (à ca. 300 g, z.B. Rib Eye)
800 g mehligkochende Kartoffeln
250 g Mais (Dose)
800 g grüner Spargel
4 EL natives Olivenöl extra
2 EL Biozitronensaft
200 ml Milch
40 g Butter
etwas frisch geriebene Muskatnuss
1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Steaks Zimmertemperatur annehmen lassen und trocken tupfen. Inzwischen Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser 25–30 Minuten garen. Den Mais abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Spargel in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Steaks salzen und auf beiden Seiten nach gewünschtem Gargrad 2–4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden. In der Pfanne im übrigen heißen Öl den Spargel unter Wenden anbraten. Mit Salz und Zitronensaft würzen. In einem Topf Milch, Butter und Mais erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, dann pellen und durch die Presse in eine Schüssel drücken. Maismix unterrühren. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit Steaks und Spargel auf Tellern anrichten. Alles mit Paprikapulver bestäuben, mit Schnittlauch bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
90 Minuten



SPARGEL Asparagi

Die heiß geliebte Spargelzeit geht in der Regel hierzulande von Anfang April bis zum Johannistag am 24. Juni, anschließend heißt es für die Pflanzen, sich zu erholen bis zur nächsten Saison. Grüne Stangen wachsen im Gegensatz zur weißen Sorte über der Erde und bilden mithilfe des Sonnenlichts den Pflanzenfarbstoff Chlorophyll, der für den etwas würzigen und leicht nussigen Geschmack sorgt.



RADIESCHENSALAT mit Joghurtdressing

Insalata di ravanelli allo yogurt

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Bund Radieschen (nach Belieben unterschiedliche Sorten)
- 1 Bund Schnittlauch
- 200 g Joghurt
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Senf
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Radieschen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

2 Für das Dressing Joghurt, Olivenöl, Senf, Honig, Zitronenschale und -saft in einer großen Schüssel verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Radieschenstücke und Schnittlauchröllchen unterheben und den Salat sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Schnittlauch können Sie auch Frühlingszwiebeln oder Rucola verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten



RADIESCHEN *Ravanelli*

Dass die kleinen hellrosa bis kräftig pinkfarbenen Knollen zur Rettichfamilie gehören, ist nicht nur am Aussehen, sondern ebenso am Geschmack erkennbar: Auch Radieschen enthalten jede Menge gesunder Senföle, die je nach Sorte und Züchtung für unterschiedlich ausgeprägte Schärfe sorgen. Die grünen Blättchen sind in Bioqualität ebenfalls essbar, zum Beispiel roh im Salat oder gedünstet.

RUCOLAPESTO-SPAGHETTI

Spaghetti al pesto di rucola

FÜR 4 PERSONEN

- 40 g Haselnusskerne
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Stiele Basilikum
- 100 g Rucola
- 1 EL Biolimettensaft
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- 500 g Spaghetti
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Haselnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum und Rucola waschen und trocken schleudern. Die Basilikumblättchen abzupfen, 2/3 des Rucola grob hacken.

2 Abgekühlte Nüsse, Knoblauch, Basilikum, gehackten Rucola, Limettensaft und Öl mit 2–3 EL eiskaltem Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren. Den Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, dabei etwas Pastakochwasser auffangen. Pesto bis zur gewünschten Konsistenz damit glatt rühren und unter die Spaghetti mengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit dem übrigen Rucola bestreuen und das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
25 Minuten



RUCOLA *Rucola*

Das einstige Wild(un)kraut ist heutzutage aus unseren Salatschüsseln nicht mehr wegzudenken. Sein besonderes, herbes und leicht scharfes Aroma wird durch enthaltene Senföle hervorgerufen. Rucola ist reich an Vitamin C, Folsäure und Provitamin A. Kleine Blättchen sind meist intensiver und etwas schärfer im Geschmack, größere Exemplare können leicht etwas bitter sein.



RHABARBER *Rabarbaro*

Die Staudenpflanze stammt vermutlich aus China und wurde früher vor allem für medizinische Zwecke verwendet. Sie regt die Verdauung an und gilt als natürliches, sanftes Abführmittel. Enthaltene Gerbstoffe sowie entwässernd wirkendes Kalium und Kalzium helfen allenamt, Giftstoffe auszuscheiden. Je nach Sorte kommt Rhubarber eher grün oder rot daher. Je roter, desto weniger Säure.



RHABARBER- ERdbeEr-LIMONADE

Limonata di rabarbaro e fragole



FÜR 4 GLÄSER (À CA. 350 ML)

- 500 g Rhabarber
- 250 g Erdbeeren
- 300 g Zucker
- 2 Biolimetten
- 3 Stiele Basilikum
- einige Eiswürfel
- 1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt

1 Den Rhabarber waschen und putzen. Für die Garnitur 1 Rhabarberstange in feine Stücke schneiden und beiseitestellen, den Rest des Rhabarbers in grobe Stücke schneiden. Die Erdbeeren verlesen, waschen, putzen und würfeln.

2 Grob geschnittenen Rhabarber, Erdbeeren und 400 ml Wasser in einem Topf unter Rühren aufkochen. Mischung 8–10 Minuten köcheln lassen, anschließend durch ein feines Sieb oder durch ein Safttuch in einen weiteren Topf abseihen, abtropfen lassen und ausdrücken. Den aufgefangenen Saft mit dem Zucker aufkochen und 5–6 Minuten köcheln lassen. Sirup auskühlen lassen.

3 Die Limetten heiß waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Eiswürfel, Rhabarberstücke, Limettenscheiben sowie 5–6 EL Sirup in die 4 Gläser verteilen und mit dem Mineralwasser auffüllen. Die Limonade mit Basilikum garnieren und servieren. Übrigen Sirup in eine sterile Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren, so hält er sich mindestens 4 Wochen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
50 Minuten

KRÄUTERQUICHE mit Räucherlachs

Alle Rezepte auf Seite 32

ERDBEER- QUARK-KÜKEN



KAROTTEN- SÜPPCHEN





Fröhliche kleine Osterboten

Mit niedlicher Deko aus Hasen, Frühlühern, zarten Pastelltönen und frischen Zutaten wie Karotten, Kräutern und Eierlikör zaubern Sie im Handumdrehen eine festliche Osterstimmung auf den Tisch.

SPRITZIGER KAROTTEN- DRINK

Beide Rezepte auf Seite 35

FROZEN EIERLIKÖR

FRÜHLINGS- BRUNCH

Der Tisch ist hübsch gedeckt, die bunte Tafel mit allerlei **herzhaften und süßen Köstlichkeiten** bestückt. Nehmen Sie Platz und genießen Sie!





FÜR LIEBE GÄSTE



MASCARONETÖRTCHEN *mit Aprikosen*

Rezept auf Seite 35

Variante für Vegetarier

Ersetzen Sie die Gelatine durch Agar-Agar aus Rotalgen. Als Faustformel gilt: 1 TL Agar-Agar ersetzt etwa 8 Blatt Gelatine. Für dieses Rezept benötigen Sie also etwas mehr als 1/2 TL Agar-Agar.

Salute!

Spritzige Frühlingsbowle

Für 8–10 Personen

1 Cantaloupemelone halbieren und entkernen. Mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch ausschneiden. **1 Salatgurke** waschen und in Scheiben schneiden. **2 Biolimetten** heiß abwaschen, ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. **1 Bund Minze** waschen und trocken schütteln. Melone, Gurke, Limetten, Minze, **60 g Puderzucker, 100 ml Wodka** und **500 ml Weißwein** in einem Bowlengefäß mischen. Im Kühlschrank durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren **350 ml gut gekühltes Toniewasser** und **500 ml gut gekühlten Prosecco** angießen. Die Bowle mit **einigen Eiswürfeln** in Gläser geben und servieren.

Zubereitungszeit 20 Minuten



Himbeer-Eierlikör

Für 4 Flaschen (à ca. 250 ml)

250 g Himbeeren (alternativ TK-Himbeeren) verlesen, vorsichtig waschen und trocken tupfen, dann fein pürieren. Das Püree durch ein feines Sieb streichen. Mit **150 g Puderzucker, 50 g selbst gemachtem Vanillezucker, 200 g Sahne** und **4 Eiern** in einen Topf geben. Die Mischung unter Rühren vorsichtig erhitzen, bis sie leicht andickt, dabei nicht aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und **150 ml** Himbeergeist unterrühren. Die Mischung bei Bedarf noch mal leicht erhitzen und glatt rühren. Den Himbeer-Eierlikör in die sterilen Flaschen umfüllen, diese verschließen. Den Likör abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Er ist gut gekühlt etwa 3 Wochen haltbar.

Zubereitungszeit 25 Minuten



BUNTER SALAT im Glas



CROSTINI mit Spargelcreme



BLÄTTERTEIG-SCHNECKEN mit Parmaschinken

Alle Rezepte auf Seite 36



Kräuterquiche mit Räucherlachs

Quiche alle erbe con salmone affumicato

FÜR 1 QUICHE (Ø CA. 26 CM)

- 350 g Mehl**
- 200 g kalte Butter in Stückchen**
- 200 g Blattspinat**
- 4 Stiele Dill**
- 4 Stiele Petersilie**
- 1 Bund Schnittlauch**
- 2 Zwiebeln**
- 2 Knoblauchzehen**
- 1 EL natives Olivenöl extra**
- 4 Eier**
- 200 g Sahne**
- 400 g Frischkäse**
- 150 g geriebener Mozzarella**
- etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- 1/2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Salbei, Thymian, Rosmarin)**
- einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken**
- 1 Ringelbete**
- 50 g Wildkräuter**
- 30 g gemischter Blattsalat**
- 30 g Meerrettichwurzel**
- 150 g Räucherlachs**
- 100 g Sahnejoghurt**
- 3 EL Sahnemeerrettich (Glas)**
- 1-2 TL Biozitronensaft**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Mehl, 1 TL Salz, kalte Butter sowie 4 EL eiskaltes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Diesen 60 Minuten kalt stellen. Inzwischen Spinat, Dill, Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Kräuter und Spinat hacken.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in heißem Öl glasig dünsten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Eier, Sahne, Frischkäse und Käse verrühren. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat-Kräuter-Mix und Zwiebel-Knoblauch-Mischung unterrühren.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Boden einer Springform (Ø ca. 26) mit Backpapier belegen. Die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Den Teig halbieren, eine Hälfte rund ausrollen und den Boden der Form damit auslegen. Restlichen Teig zu einem langen breiten Streifen (ca. 80 x 8 cm) ausrollen. Die Kräuterblättchen dekorativ in den Teigstreifen drücken. Diesen in die Springform so an den Rand stellen, dass die Blätter nach außen zeigen. Den Rand an den Teigboden drücken. Den Teig mit Backpapier und Hülsenfrüchten beschweren und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten blindbacken. Dann Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Kräutermasse auf den Teigboden geben. Quiche ca. 60 Minuten backen, ggf. mit Alufolie abdecken. Abkühlen lassen.

4 Ringelbete schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Wildkräuter und Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Meerrettich schälen und raspeln. Alles mit dem Lachs auf der Quiche anrichten. Diese mit einer Creme aus Joghurt, Sahnemeerrettich, Salz, Pfeffer und Zitronensaft garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden



Karottensüppchen

Zuppa di carote

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel**
- 100 g Knollensellerie**
- 1 kleine mehligkochende Kartoffel**
- 400 g Karotten**
- 2 Stiele Thymian**
- 1 EL natives Olivenöl extra**
- 1 TL abgeriebene Bioorangen-schale**
- 75 ml Bioorangensaft**
- 600 ml Gemüsebrühe**

- 120 g Sahne**
- etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Zwiebel schälen und würfeln. Sellerie, 1 Kartoffel und Karotten ebenfalls schälen, waschen und klein schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Das Gemüse dazugeben, mit andünsten, salzen und pfeffern. Thymian, die Hälfte der Orangenschale sowie den Orangensaft dazugeben. Alles mit Brühe aufgießen und aufkochen. Die Suppe ca. 15 Minuten köcheln lassen.

2 Thymian entfernen und die Hälfte der Sahne einröhren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und fein pürieren. Restliche Orangenschale untermengen. Übrige Sahne aufschlagen. Die Kartottensuppe in Cappuccinotassen oder in Suppenschalen füllen, mit der Schlagsahne garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Erdbeer-Quark-Küken

Pulcini di quark e fragole

FÜR 8 STÜCK

- 300 g Zartbitterkuvertüre**
- 250 g Magerquark**
- 125 g Mascarpone**
- 50 g Sahne**
- 1/2 TL Vanilleextrakt**
- 1/4 TL abgeriebene Biozitronen-schale**
- 1/2 EL Biozitronensaft**
- 5 EL passierte Aprikosenkonfitüre**
- 250 g Erdbeeren**
- 2 EL Zucker**
- 1 Stiel Minze, gehackt**
- 1 TL Zuckerperlen**

AUSSERDEM

- 1 Luftballon**



1 Den Luftballon etwas aufblasen und mit einem feuchten Tuch abwischen. Den Ballon mit Wasser füllen (7–8 cm hoch) und ca. 4 Stunden tiefkühlen, bis das Wasser gefroren ist.

2 Zartbitterkuvertüre grob hacken, in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen. Den gefrorenen Ballon kurz zu einem Drittel in die Kuvertüre tauchen. Wenn die Kuvertüre fest ist, vorsichtig vom Ballon lösen. Auf diese Weise 7 weitere Schalen herstellen, diese kalt stellen. In einer Schüssel Quark, Mascarpone, Sahne, Vanilleextrakt, Zitronenschale und -saft sowie Konfitüre glatt rühren. Die Creme abgedeckt kalt stellen.

3 Die Erdbeeren verlesen, waschen und putzen. 4 Früchte für die Garnitur in Scheiben schneiden. Die übrigen Beeren vierteln und mit dem Zucker vermischen. Die gehackte Minze mit den Erdbeeren vermengen. Die Mischung in die Kuvertüreschälchen verteilen. Quarkcreme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und in großen Tuffs auf die Erdbeeren spritzen. Aus den Erdbeerscheiben Hahnenkämme und Schnäbel schneiden. Quarkcreme damit und mit Zuckerperlen als Augen garnieren. Die Erdbeer-Quark-Kükken servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. ca. 4 Stunden Kühlzeit

Putenbraten mit Kräuterkruste & Pancetta

Arrosto di tacchino con crosta alle erbe e pancetta

FÜR 6–8 PERSONEN

100 g gehackte Mandeln

100 g Rucola

2 EL körniger Senf

3 EL weiche Butter

4 EL flüssiger Honig

2 EL Semmelbrösel

1 Bund Suppengrün

1,5 kg Putenbraten

3 EL natives Olivenöl extra

500 ml Fleischbrühe

100 g dünne Pancetta-Scheiben

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Und dazu ein spritziger Drink

Reichen Sie einen Spritz zu diesem Braten: Ein Weinglas zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen, etwas „Sanbitter“ darübergießen, dann das Glas mit Soda oder Prosecco auffüllen und 1 Orangenscheibe dazugeben.



PUTENBRATEN

mit Kräuterkruste

✉ Pancetta

1 Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und fein hacken. Mit Mandeln, Senf, Butter, 2 EL Honig und Bröseln mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und bis zur Verwendung abgedeckt kalt stellen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Suppengrün putzen, bei Bedarf schälen, dann waschen und in Stücke schneiden. Das Putenfleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern und ggf. in Form binden. In einem Bräter in heißem Öl rundum scharf anbraten.

3 Suppengrün rund um das Fleisch im Bräter verteilen und die Brühe angie-

ßen. Die gekühlte Rucolamasse auf das Fleisch streichen, mit Pancettascheiben belegen und den Braten im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten garen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

4 Den Ofen ausschalten, Pancetta mit dem übrigen Honig bestreichen und den Braten im ausgeschalteten Ofen ca. 30 Minuten ruhen lassen. Aus dem Ofen nehmen, den Bratensatz durch ein Sieb in einen Topf gießen, aufkochen und abschmecken. Den Braten mit Gemüse und Soße auf einer Platte anrichten und in Scheiben geschnitten servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



HERZHAFTE UND SÜSSE OSTER-KRÄNZCHEN

Herzhafte und süße Osterkränzchen



Coroncine pasquali dolci e salate

FÜR 24 STÜCK

FÜR DIE HERZHAFTEN KRÄNZE

- 1 Würfel Hefe
- 1 Prise Zucker
- 750 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 EL Salz
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 50 g grüne Oliven, entsteint
- 50 g Pancetta in dünnen Scheiben
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Majoran, Thymian, Oregano)
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 50 g Pinienkerne
- 12 zart gefärbte hart gekochte Eier (Größe S)

FÜR DIE SÜSSEN KRÄNZE

- 300 ml Milch
- 1 Würfel Hefe
- 120 g Zucker
- 750 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 Prise Salz
- 150 g weiche Butter
- 50 g helle getrocknete Aprikosen
- 50 g gehackte Mandelkerne
- 50 g Pistazienkerne
- 50 g getrocknete Cranberrys
- 50 g Marzipanrohmasse
- 50 g Mohnsaat
- 250 g Puderzucker
- 3-4 EL Biozitronensaft
- etwas rote Lebensmittelfarbe

AUSSERDEM

- 2 Eigelb
- 5-6 EL Milch

1 Für die herzhaften Kränze Hefe und Zucker in 350 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und Salz vermengen, die

Hefemischung und das Olivenöl ergänzen, alles zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. mehr Mehl bzw. Wasser einarbeiten. Den Teig mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen die Oliven in Scheiben schneiden. Pancetta würfeln, beides mischen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken, mit dem Parmesan mischen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und mit den Tomaten vermischen.

3 Herhaften Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 3 Portionen teilen. Oliven-Pancetta-Mix unter 1 Drittel, Kräuter-Parmesan-Mischung unter ein weiteres Drittel und Tomaten sowie Pinienkerne unter das übrige Drittel kneten. Die Teigportionen jeweils abgedeckt ca. 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

4 Inzwischen für die süßen Kränze die Milch lauwarm erwärmen. Hefe und Zucker darin unter Rühren auflösen. Dann Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Die Hefemischung und die Butter dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig ca. 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

5 In der Zwischenzeit die getrockneten Aprikosen fein hacken und mit den Mandeln vermischen. Die Pistazien ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Aus der Pfanne nehmen und mit den getrockneten Cranberrys mischen. Marzipan auf der Küchenreibe grob raspeln.

6 Den süßen Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 3 Portionen teilen. Aprikosenmix unter 1 Drittel kneten, unter ein weiteres Drittel den Pistazienmix. Zum übrigen Teigdrittel Marzipan und Mohn geben und unterkneten. Bei Bedarf 1-2 EL Mehl unterkneten. Die Teigportionen jeweils abgedeckt ca. 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

7 Alle Teige nacheinander zu Kränzen verarbeiten. Dafür jeden Teig jeweils in 8 gleich große Portionen teilen und zu dünnen, gleich langen Rollen formen. Jeweils 2 Stränge miteinander verdrehen

und an den Enden zu einem Kranz verbinden. Kränze mit ausreichend Abstand auf mit Backpapier belegte Bleche setzen, abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Eigelbe und Milch verquirlen und die Teiglinge damit bestreichen. Jeweils zwei Bleche gleichzeitig in den heißen Ofen schieben, die Kränze in 15–20 Minuten goldbraun backen, dann herausnehmen und auskühlen lassen.

8 Puderzucker und Zitronensaft zu einem dickflüssigen Guss verrühren. Mit etwas Lebensmittelfarbe hellrosa färben und auf den süßen Hefeteigkränzen verstreichen. Den Zuckerguss trocknen lassen. Die Eier nach Belieben mit den Namen der Gäste versehen, auf die herzhaften Kränze setzen und alles servieren.

TIPP: Mit Rotkohl, Spinat oder Kurkuma können Sie die Eier natürlich färben.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden zzgl. ca. 75 Minuten Ruhezeit**



Spritziger Karottendrink

Drink frizzante alle carote

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML)

- 4 Babykarotten mit Grün**
- 250 ml Ananassaft**
- 250 ml Karottensaft**
- 3 EL Biozitronensaft**
- 2 EL flüssiger Honig**
- 400 ml Zitronenlimonade, gut gekühlt**

Karotten schälen und waschen, dabei etwas Grün stehen lassen. Ananassaft, Karottensaft, Zitronensaft und Honig verrühren. Die Mischung auf die 4 Gläser verteilen. Karotten in die Gläser stellen, die Drinks mit der Zitronenlimonade auffüllen und servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten**



Frozen Eierlikör

Liquore all'uovo ghiacciato

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 150 ML)

- 40 g Pistazienkerne**
- 75 ml Bioorangensaft, frisch gepresst**
- 1/2 TL abgeriebene Bioorangeschale**
- 250 ml Eierlikör**
- 175 g Crushed Ice**

Pistazien fein hacken und wie 2 EL Saft jeweils auf einen Teller geben. Den Rand der 4 Gläser erst in den Saft, dann in die gehackten Pistazien tauchen. Restlichen Orangensaft, Orangenschale, Eierlikör und Crushed Ice in einem leistungsstarken Mixer feinröhlig pürieren. Frozen Eierlikör in die vorbereiteten Gläser füllen und sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten**



Mascarponetörtchen mit Aprikosen

Tortine al mascarpone con le albicocche

FÜR 8 STÜCK

- 3 Eier**
- 1 Prise Salz**
- 100 g Zucker**
- 100 g Mehl**
- 1 Pck. Backpulver**
- 5 Blatt Gelatine**
- 16 Aprikosenhälften (Dose)**

- 500 g Mascarpone**
- 300 g Quark**
- 200 g Sahne**
- 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)**
- 100 g Puderzucker**
- 30 g Pistazienerne**

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Mehl und Backpulver mischen, auf die Eigelberreme sieben und vorsichtig unterziehen. Den Eischnee unterheben. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und im heißen Ofen in 15–20 Minuten goldgelb backen. Biskuit auskühlen lassen.

2 Die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Aprikosen abtropfen lassen. Mit 8 Servierringen (Ø ca. 6 cm) jeweils 1 Kreis aus dem Biskuit ausschneiden. Biskuits mitsamt der Ringe auf eine Platte setzen, jeweils mittig 2 Aprikosenhälften darauflegen. Mascarpone, Quark, Sahne, Vanillemark und Puderzucker verrühren. 3 EL der Creme in einem kleinen Topf erhitzen. Gelatine ausdrücken und unter Rühren darin auflösen. Mischung unter die übrige Creme rühren. Die Creme auf die Biskuitböden geben und glatt streichen. Die Törtchen mindestens 5 Stunden kalt stellen und fest werden lassen. Die Pistazien hacken. Die Törtchen aus den Ringen lösen, mit den Pistazien bestreuen und servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten zzgl. 5 Stunden Kühlzeit**



Download-Tipp

REZEPTEIDEEN für Crostata finden Sie in unserem E-Book. Jetzt gratis herunterladen unter www.soisstitalien.de/crostata



Blätterteigschnecken mit Parmaschinken

Ciocciole di pasta sfoglia e prosciutto di Parma

FÜR 8-10 PERSONEN

- 40 g Haselnusskerne
- 1 Bund Bärlauch
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- 300 g Crème fraîche
- 2 Rollen Blätterteig (à ca. 270 g, Kühlregal)
- 1 Ei
- 3 EL Milch
- 150 g Parmaschinken in dünnen Scheiben
- 1 Beet Kresse
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Haselnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Dann herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Den Bärlauch verlesen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Mit Nüssen und Olivenöl in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. 40 g Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Crème fraîche mit 3-4 TL Pesto glatt rühren. Die Masse auf die entrollten Teige streichen. Mit dem restlichen Käse bestreuen, von der langen Seite jeweils einrollen. Die Rollen in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Teigschnecken auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Ei und Milch verquirlen. Schnecken damit bestreichen, im vorgeheizten Ofen in 18-20 Minuten goldbraun backen. Ggf. zwischendurch die Bleche tauschen. Die Blätterteigschnecken auskühlen lassen. Die Blätterteigschnecken mit dem restlichen Pesto bestreichen. Dann mit grob zerzupftem Parmaschinken und Kresse garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Crostini mit Spargelcreme

Crostini con crema di asparagi

FÜR 8-10 PERSONEN

- 1 Ciabatta
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bestreichen
- 500 g grüner Spargel
- 1 EL Butter
- 1 EL flüssiger Honig
- 4 Stiele Petersilie
- 250 g Ricotta
- 150 g Schmand
- 30 g frisch geriebener Pecorino
- 1 Biolimette (abgeriebene Schale und Saft)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ciabatta in Scheiben schneiden und auf den Schnittflächen mit etwas Öl bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen in 4-5 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Spitzen abschneiden und in einer Pfanne in der Butter kurz anbraten. Honig dazugeben und alles karamellisieren lassen. Spargel salzen, pfeffern und abkühlen lassen. Übrigen Spargel klein schneiden und in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Ricotta, Schmand, Pecorino, Limettenschale und -saft verrühren. Abgetropften Spargel und Petersilie unterrühren. Die Spargelcreme mit Salz und Pfeffer würzen. Mit zwei Esslöffeln Nocken daraus formen, auf die gerösteten Brotscheiben setzen. Die gebratenen Spargelspitzen daraufgeben und die Crostini servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Bunter Salat im Glas

Insalata colorata nel bicchiere

FÜR 8-10 PERSONEN

- 50 g Pinienkerne
- 10 Wachteleier
- 100 g Babyspinat
- 100 g lilafarbener Eichblattsalat
- 100 g Rucola
- 100 g Endiviensalat
- 200 g Kirschtomaten
- 100 g Gorgonzola
- 150 g saure Sahne
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 3-4 EL Biozitronensaft
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Wachteleier in kochendem Wasser 3-4 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen, dann pellen und halbieren. Alle Salatsorten putzen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren.

2 Für das Dressing Gorgonzola, saure Sahne und Öl in einer kleinen Schale mit einer Gabel fein zerdrücken und cremig rühren. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. 2-3 EL Wasser unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

3 Die verschiedenen Salatsorten mit den Tomaten und den Pinienkernen in einer Schüssel vermischen. Den Salat in Serviergläsern geben, mit dem Gorgonzoladressing beträufeln und jeweils mit 2 Wachteleihälften garnieren, dann sofort servieren.

TIPP: Als Alternative zu Wachteleiern können Sie auch halbierte Mini-Mozzarella kugeln auf den Salat geben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Belegte Bagels

Bagel farciti



FÜR 4 STÜCK

FÜR DIE BAGELS

- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 TL Backpulver
- 250 g Sahnejoghurt
- 1 Eigelb
- 1 TL gemahlene Mohnsaat
- 1 TL helle und dunkle Sesamsaat

FÜR DEN GEMÜSEBAGEL

- 80 g Kichererbsen (Dose)
- 1 TL Petersilie, gehackt
- 1 TL Tahini
- 1 Msp. Kreuzkümmelpulver
- 1-2 EL Pankobrösel
- reichlich Pflanzenöl zum Frittieren
- 1/2 Karotte
- 1/2 rote Spitzpaprikaschote
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL natives Olivenöl extra
- 1 EL saure Sahne

FÜR DEN SÜSSEN BAGEL

- 2 große Erdbeeren
- 2 EL Schokoladen-Haselnuss-Aufstrich
- 1 TL Kokosraspel

FÜR DEN SCHINKENBAGEL

- 1 hart gekochtes Ei
- 1/4 Avocado
- 1-2 TL Biozitronensaft
- 1/4 Beet Kresse
- 2 Scheiben Prosciutto cotto

FÜR DEN LACHSBAGEL

- 20 g Babyspinat
- 2 Stiele Dill, gehackt
- 1 EL Schmand
- 1/2 TL Senf
- 1/2 Avocado
- 1-2 TL Biozitronensaft
- 2 Scheiben Räucherlachs

AUSSERDEM

- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, 1/2 TL Salz und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Den Joghurt dazugeben, alles vermischen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem



glatten Teig verkneten. Daraus 4 gleich große Kugeln formen. In die Mitte jeweils ein Loch drücken, sodass Kringel entstehen. Die Teiglinge mit Eigelb bestreichen, 2 Stück mit Mohn, die übrigen mit Sesam bestreuen. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen. Abkühlen lassen und quer halbieren.

2 Für den Gemüsebagel Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen, gut abtropfen lassen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Petersilie, Tahini, etwas Salz und Kreuzkümmel vermengen und 3 Bällchen aus der Masse formen. Diese in einen kleinen Topf reichlich Öl erhitzen. Bällchen darin in 3–4 Minuten goldbraun ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Karotte schälen und grob raspeln. Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen schneiden. Beides mit Essig und Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse, Bällchen sowie saure Sahne in 1 Sesambagel füllen.

3 Für den süßen Bagel die Erdbeeren waschen und putzen, dann in Scheiben schneiden. 1 Sesambagel-Unterseite mit dem Aufstrich bestreichen und mit den Erdbeeren belegen. Mit Kokos bestreuen und den Bageldeckel auflegen.

4 Für den Schinkenbagel das Ei pellen und in Scheiben schneiden. Avocado schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Kresse vom Beet schneiden. Vorbereitete Zutaten und den Prosciutto cotto auf die Unterseite eines Mohnbagels geben, den Deckel auflegen.

5 Für den Lachsbagel Spinat waschen und trocken schütteln. 1/3 des Dills mit Schmand und Senf verrühren. Avocadofruchtfeisch zerdrücken und unterrühren. Creme mit Zitronensaft und Salz würzen. Spinat, Lachs sowie Avocadocreme auf die Unterseite des Mohnbagels geben. Mit restlichem Dill bestreuen und den Deckel auflegen. Die Bagels servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

Frühlingsbrunch RATGEBER

Wenn die Sonne wieder lacht, ist es Zeit, Freunde und Familie einzuladen. **Tipps und Tricks für entspanntes Gastgeben**



GEMÜTLICHES BEISAMMENSEIN

Die ersten Sonnenstrahlen haben unsere Gärten in saftiges Grün gehüllt, überall sprühen Frühblüher aus dem Boden und an manchen Tagen schmeckt der Caffè auch schon wieder draußen auf der Terrasse oder auf dem Balkon. Es ist höchste Zeit, den Frühling zu feiern! Ob zu Ostern oder einfach so, ein ausgedehntes Frühstück in größerer Runde ist jetzt besonders schön, nachdem wir uns in der dunklen Jahreszeit lieber zu Hause verkrochen haben. Trommeln Sie also Ihre Liebsten zusammen und lassen Sie es sich richtig gut gehen. Wer mag, bittet die Gäste, einen kulinarischen Frühjahrsboten mitzubringen und zum Büffett beizusteuern. Alternativ sorgen Sie mit unseren abwechslungsreichen Gerichten ab Seite 28 für eine schöne bunte Auswahl. Da ist garantiert für alle Gäste etwas Leckeres dabei!



UNSER LEKTÜRETIPP

Lust auf noch mehr pfiffige Ideen und köstliche Kreationen, mit denen Sie beim Osterbrunch oder an der Kaffeetafel Eindruck machen? Im „Readly Exclusive Ostern“, einem wunderbaren digitalen Magazin der Marke „LandGenuss“, finden Sie viele Rezepte sowie hübsche Dekotipps für das Osterfest. Es ist bei Readly, dem Anbieter für digitale Magazine, erhältlich. Weitere Infos unter www.readly.com/magazines/landgenuss-readly-exclusive



TOP 5



TIPPS FÜR EINEN SCHÖNEN BRUNCH

1 Vorbereitung Das A und O! Erstellen Sie Einkaufszettel und Ablaufplan, bei größeren Runden bietet sich zudem eine Sitzordnung samt hübscher Platzkärtchen an.

2 Begrüßungstrank Reichen Sie den Gästen zu Beginn einen leckeren Aperitivo. Auf diese Weise gewinnen Sie noch etwas Zeit in der Küche, während Ihre Liebsten in Ruhe ankommen und sich direkt wohl und rundum versorgt fühlen können.

3 Dekoration Ein hübsch eingedeckter Tisch ist schon die halbe Miete für festliche Stimmung. Mit ein paar Zweigen, frischen Blumen und einigen gefärbten Eiern lassen Sie im Handumdrehen den Frühling in Ihr Esszimmer einziehen.

4 Musik Ruhige Hintergrundmusik schafft eine angenehme Atmosphäre. Achten Sie darauf, dass die Lautstärke so eingestellt ist, dass Gespräche noch ohne Anstrengung möglich sind. Fragen Sie Ihre Gäste ruhig nach Musikwünschen!

5 Gelassenheit Auch wenn etwas schiefgeht oder anders läuft als geplant: Bleiben Sie entspannt! Ihre Gäste werden Sie sicherlich gern unterstützen, wenn Sie sie darum bitten. Nehmen Sie die Hilfe an, damit auch Sie den Tag genießen!



SÜSS & GESUND

Honig gilt als flüssiges Gold. Dank antibakterieller und antibiotischer Eigenschaften ist die Leckerei in der Tat gut für die Gesundheit. Probieren Sie beispielsweise den feinfruchtigen Himbeerblütenhonig von Jungborn (500-g-Glas ca. 10 Euro, www.jungborn.de) oder den aromatischen süditalienischen Orangenhonig von Brezzo (500-g-Glas ca. 12 Euro, über www.mondogusto.de).



SPITZENKAFFEE ZUM OSTERBRUNCH

„Huila“ und willkommen im malerischen Kolumbien, wo die neue **Oster-Rarität „Los Trapiches Colombia“ von Tchibo** ihren Ursprung hat. Neben Kaffee wird in Huila Zuckerrohr angebaut. Passend dazu verzaubert auch dieser Spezialitätenkaffee mit süßlichem Geschmack und Nuancen von Walnuss, Krokant und Toffee. Zusammen mit der exklusiven Kaffeedose mit Alpakamotiv ist die Rarität ein tolles Geschenk im Osternest. Erhältlich für ca. 10 Euro (à 250 Gramm mit Dose) bei Tchibo. www.tchibo.de/raritaeten

DAS PERFECT MATCH

Ein Brunch ohne selbst gebackene Brötchen? Auf keinen Fall! Von nun an backen Sie die Ciabattabrötchen selbst. Würzige Rucolacreme ist der ideale Begleiter



Ciabattabrötchen
Für 10 Stück



Rucolacreme
Für ca. 650 g

20 g frische Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. **500 g Weizenmehl (Type 550)** und **1 1/2 TL Salz** in der Schüssel der Küchenmaschine vermengen. Hefemischung sowie **2 EL natives Olivenöl extra** dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen dann mit einem Küchenhandtuch abdecken und ca. 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Ein Backblech mit etwas Öl einfetten. Den Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen (ca. 25 x 15 cm). Das Rechteck mit einer Teigkarte der Länge nach halbieren und aus jeder Teighälfte 5 Portionen abstechen. Die Teiglinge auf das gefettete Blech setzen, mit einem Küchenhandtuch abdecken und 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teiglinge im vorgeheizten Ofen in ca. 16 Minuten goldbraun backen. Ciabattabrötchen aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und servieren.

Zubereitungszeit 30 Minuten zzgl. 65 Minuten Ruhezeit

50 g Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. **2 Knoblauchzehen** schälen und nur grob hacken. Rucola, Knoblauch, **250 g Frischkäse** sowie **250 g grob zerbröckelten Feta** in einen leistungsstarken Standmixer geben. Alles fein pürieren, dann **100 g Schmand** unterrühren. Die Creme mit **etwas Salz und Pfeffer** abschmecken, in eine Schale umfüllen und ggf. bis zum Servieren abgedeckt kalt stellen.

Zubereitungszeit 10 Minuten



Powergemüse

Vor dem Verzehr sollten die Spinatblätter (o.l.) gut gewaschen werden (o.r.). Besonders viele Nährstoffe enthält roher Spinat, er schmeckt in Smoothies (u.l.) oder frischen Salaten.



GESUND ALL'ITALIANA

Dieses Mal: Spinat

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



Kennen Sie noch Popeye, den charismatischen Seemann, dem eine Dose Spinat ungeahnte Kräfte verlieh? Als Kinder lernten wir, dass Eisen Spinat zum Supergemüse mache. Popeye dagegen lehrte uns: Ich mache das Vitamin A im Spinat stark. Eisen oder Vitamin A, was ist dran am grünen Powergemüse? Die grünen Blätter punkten in jedem Fall nicht nur mit feinem Geschmack, sondern auch mit einem beeindruckenden Nährstoffprofil. Ob Gnocchi, Risotto oder Lasagne, in der italienischen Küche hat das Blattgemüse einen festen Platz. Die Kombination der enthaltenen Vitamine A, C und K sowie den Mineralstoffen Eisen, Magnesium und Kalzium macht Spinat zu einem echten Superfood. Da Spinat zu über 90 Prozent aus Wasser besteht, ist er besonders kalorienarm und eignet sich somit ideal für eine gewichtsbewusste Ernährungsweise.



Vom Vitamin C im Spinat profitieren neben dem Immunsystem auch die Haut und das Gewebe, da es die Kollagenproduktion anregt. Vitamin K unterstützt den Knochenstoffwechsel und spielt eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung. Spinat versorgt den Körper auch mit essenziellen Mineralstoffen. Zwar ist heute bekannt, dass der außergewöhnliche Eisenreichtum des Gemüses ein Mythos ist, der Eisengehalt ist aber trotzdem gesundheitsrelevant, denn für die Blutbildung und den Sauerstofftransport zu den Zellen ist Eisen unverzichtbar. Magnesium und Kalzium unterstützen außerdem die Muskelfunktion und sorgen für starke Knochen und Zähne. Spinat ist darüber hinaus reich an Folsäure. Dieses B-Vitamin ist wichtig für die Zellteilung und das Wachstum von Gewebe und gehört daher unbedingt auf den Ernährungsplan von Schwangeren. Die satte grüne Farbe von Spinat lässt erahnen: Hier stecken viele sekundäre Pflanzenstoffe drin. Diese können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und bestimmte Krebsarten minimieren, wirken antientzündlich und immunstärkend. Vielleicht eher überraschend ist die positive Wirkung von Spinat auf die Augen. Das Blattgemüse enthält große Mengen an Carotinoiden, die im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden und die Augen vor durch Sonnenlicht verursachte Schäden sowie Makuladegeneration und dem grauen Star schützen. Daher gilt: Augen auf beim Gemüsekauf und gern öfter Spinat auf die Teller bringen. Denn die geballte Ladung an Nährstoffen macht Spinat tatsächlich zu einem Lebensmittel, das den Körper mit Energie versorgt und zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet.

3 TOPINFOs ÜBER SPINAT

IMMUNISIEREND

Die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegenüber Infektionen wird durch einige Inhaltsstoffe des Spinats verbessert. Neben Vitamin C haben auch Vitamin A und das B-Vitamin Folsäure eine positive Wirkung auf das Immunsystem. Verschiedene Antioxidantien und die Mineralstoffe Eisen, Magnesium und Kalzium unterstützen das Immunsystem ebenfalls auf positive Weise.

EISENQUELLE

Auch wenn der Eisengehalt von Spinat nicht so hoch ist, wie lange durch einen Kommafehler angenommen, so liefert Spinat doch gesundheitsrelevante Mengen. Gestiegt werden kann die Aufnahme im Körper durch gleichzeitigen Verzehr von Vitamin C, z.B. aus Orangensaft.

DURCHBLICK

Spinat ist eine hervorragende Nahrungsquelle für die Sehgesundheit. Die enthaltenen Carotinoide schützen unter anderem die Netzhaut vor schädlichem Sonnenlicht. Das Risiko für altersbedingte Augenkrankheiten wird reduziert.



Damit Spinat seine Frische und Nährstoffe behält, sollte beim Einkauf auf knackige Blätter geachtet werden. Gelbe und/oderwelke Stellen gehören aussortiert. Um die Feuchtigkeit zu erhalten, wird Spinat, am besten in ein feuchtes Küchenhandtuch gewickelt, im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt. Für alle, die es eilig haben, aber nicht auf die gesunden Vorteile von Spinat verzichten möchten, ist Tiefkühlspinat die Rettung. Da er erntefrisch schockgefroren wird, steht er frischem Spinat in Sachen Nährstoffreichtum in nichts nach und ist eine praktische Lösung für jene, die sich die Energie des grünen Kraftgemüses auf Vorrat sichern wollen. Spinat unterstützt also tatsächlich eine gesunde Ernährung. Sein regelmäßiger Genuss kann dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken, die Knochengesundheit zu fördern, die Haut zum Strahlen zu bringen und die allgemeine Vitalität zu steigern. Vielleicht verleiht er manch einem sogar tatsächlich wie dem heldenhaften Seemann Popeye das Gefühl einzigartiger Stärke. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich unsere liebsten italienischen Spinat-Power-Rezepte schmecken. Ahoi und buon appetito!

Spinatpuffer mit Räucherlachs und Lachscreme

Frittelle di spinaci con crema al salmone e salmone affumicato



Spinat enthält
so viel Vitamin C
wie eine Zitrone



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 350 g Blattspinat
- 1 EL Butter
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 3 Eier
- 350 g Frischkäse
- 200 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 TL Backpulver
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 200 g Räucherlachs
- 2 EL Biozitronensaft
- 1 Apfel
- 1 Biozitrone in Spalten
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Spinat verlesen, waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Dann ausdrücken und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin kurz andüns-

ten. Spinat unterrühren, alles mit Salz und Muskat würzen und abkühlen lassen. Eier, 150 g Frischkäse, Mehl, Backpulver und etwas Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Spinat untermengen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Portionsweise 1–2 EL der Masse ins heiße Fett geben und je Seite in 3–4 Minuten goldbraun braten. Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und im auf 80 °C Umluft vorgeheizten Ofen warm halten.

3 Inzwischen 120 g Räucherlachs mit übrigem Frischkäse und 1 EL Zitronensaft im Blitzhacker stückig zerkleinern. Die Masse mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Apfel waschen, in feine Streifen schneiden und mit dem übrigen Zitronensaft mischen. Die Puffer auf Teller verteilen und mit dem restlichen Räucherlachs toppen. Alles mit Apfelstreifen garnieren und mit der Lachscreme servieren. Zitronenspalten dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Gemüsesalat mit Spinat und Mozzarella

Insalata di verdure, spinaci e mozzarella



FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Brokkolini
- 250 g grüner Spargel
- 150 g längliche Radieschen
- 100 g Babyspinat
- 2 Stiele Petersilie
- 2 Stiele Basilikum
- 250 g Büffelmozzarella
- 3 EL Pinienkerne
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Weißweinessig
- 1/4 TL Chiliflocken
- 1/4 TL getrocknete italienische Kräuter
- 1 Prise Zucker
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Brokkolini und Spargel putzen. Spargel im unteren Drittel schälen und von den holzigen Enden befreien. Beides waschen

und in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Radieschen waschen, putzen und jeweils längs halbieren. Spinat und Kräuter verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Mozzarella abtropfen lassen, nach Belieben in grobe Stücke zupfen. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Olivenöl, Essig, Chiliflocken sowie getrocknete Kräuter gut verquirlen. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Vorbereitetes Gemüse, Spinat und Kräuter auf einer Platte anrichten, den Mozzarella darauf verteilen. Alles mit dem Dressing beträufeln, mit den Pinienkernen bestreuen und den Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Grüne Kraft

Spinat, Brokkoli und grüner Spargel bieten Vitamine und Antioxidantien in Hülle und Fülle. Zur Reduktion des Oxalsäuregehalts aus dem Spinat wird das Gemüse mit Mozzarella kombiniert.



GEMÜSESALAT MIT
SPINAT UND MOZZARELLA

SPINAT-PUTENINVOLTINI MIT ZUCCHINISALAT



Leichte Küche

Spinat ist sehr kalorienarm, auf Speiseplänen für Figurbewusste sollte er nicht fehlen. Putenfleisch enthält wenig Fett und liefert viel gesundes Eiweiß. Das macht es zu einem idealen Begleiter des grünen Blattgemüses.

Spinat-Puteninvoltini mit Zucchinisalat

Involtini di tacchino agli spinaci con insalata di zucchine

FÜR 4 PERSONEN

- 3-4 Zucchini**
- 2 EL heller Balsamicoessig**
- 8 EL natives Olivenöl extra**
- 200 g Blattspinat**
- 2 Zwiebeln**
- 2 EL Butter**
- 4 Putenschnitzel (à ca. 125 g)**
- 150 g Pancetta in dünnen Scheiben**
- 1/2 Fenchelknolle**
- 1/2 Bund Basilikum**
- 1/2 Bund Petersilie**
- 1 Stiel Thymian**
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- 2 EL frisch geriebener Parmesan**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Zucchini waschen, putzen und längs in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Mit Balsamicoessig sowie 2 EL Olivenöl in einer Schüssel vermengen, bis zum Servieren ziehen lassen. Inzwischen den Spinat putzen und waschen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen,

die Hälfte der Zwiebeln darin andünsten. Spinat nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen. Salzen und pfeffern, Flüssigkeit ausdrücken, abkühlen lassen.

2 Schnitzel trocken tupfen und plattieren. Mit abgekühltem Spinat belegen. Alles einrollen und mit kleinen Holzspießen fixieren. Ofen auf 120 °C Umluft vorheizen. Übrige Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Involtini darin rundum goldbraun anbraten, dann im Ofen in ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

3 Inzwischen den Pancetta in Streifen schneiden. Fenchel putzen, waschen und klein würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln. Abgezupfte Blättchen und Fenchel in einen Mixer geben. Mit etwas Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft, übrigem Olivenöl und Parmesan zu einem Pesto pürieren. Pancetta in einer Pfanne auslassen, übrige Zwiebel mitdünsten. Involtini aus dem Ofen nehmen, von den Holzspießen befreien, in Scheiben schneiden und mit Zwiebel-Pancetta-Mix, Pesto und Zucchinisalat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



Das Betacarotin im Spinat ist gut für die Augen



FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Blattspinat**
- 2 Biozitronen**
- 4 Stücke Kabeljaufilet (à ca. 200 g)**
- 3 Schalotten**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 1 TL Mehl**
- 150 g Sahne**
- 100 ml Gemüsebrühe**
- etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- 4 Tomaten in Scheiben**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zitronen waschen und trocken reiben. Schale abreiben, 1/2 Frucht

auspressen. Die Kabeljaustücke waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

2 Schalotten und Knoblauch schälen, in einer Pfanne mit Deckel in heißem Öl andünsten. Mit Mehl bestäuben, dieses kurz anschwitzen. Sahne und Brühe unter Rühren dazugießen. Soße bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten köcheln lassen. Spinat dazugeben, bei geschlossenem Deckel zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Zitronenschale und -saft würzen. Fischstücke auf den Spinat setzen, mit Tomatenscheiben belegen und mit übriger Zitronenschale bestreuen. Bei geschlossenem Deckel in 6-8 Minuten gar ziehen lassen. Das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

ONE-POT-PASTA



Wenn Pasta zusammen mit Fleisch, Gemüse und Soße **in nur einem Topf** gart, wird sie besonders aromatisch - und Sie haben weniger Abwasch!

SCHARFE ZITRONENSPAGHETTI

mit Feta

Rezept auf Seite 48





Gewusst wie

Kurze, dicke Pasta wie Penne, Casarecce, Rigatoni, Maccheroni und Co. eignen sich besonders gut für One-Pot-Gerichte. Sie nehmen viel Aroma auf, ohne schnell zu weich zu werden. Geben Sie die Flüssigkeit am besten nach und nach dazu.

One-Pot-Pasta mit Paprika

One pot pasta con i peperoni

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln**
- 2 Knoblauchzehen**
- 1 rote Paprikaschote**
- 1 grüne Paprikaschote**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 450 g Rinderhack**
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter**
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver**
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver**
- 2 EL Paprikamark**
- 80 ml trockener Weißwein**
- 400 g stückige Tomaten (Dose)**
- 1 l Gemüsebrühe**
- 400 g Penne**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Beide Paprikaschoten

entkernen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Das Öl in einem Bräter oder in einem großen Topf erhitzen, Hackfleisch darin krümelig braten. Zwiebeln sowie Paprika dazugeben und unter gelegentlichem Rühren 4–5 Minuten andünsten.

2 Knoblauch, Kräuter, beide Sorten Paprikapulver, Salz und Paprikamark untermengen. Alles 2–3 Minuten rösten, dann mit dem Wein ablöschen. Stückige Tomaten und Brühe angießen und alles 5–8 Minuten köcheln lassen. Die Penne dazugeben und alles 10–12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Nudeln knapp al dente sind. Zwischen durch umrühren. Den Topf vom Herd nehmen. Die Pasta kurz ruhen lassen, dann ggf. abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Einfache One-Pot-Lasagne

Lasagne one pot

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Zucchini
- 140 g Mais (Dose)
- 3 Stiele Basilikum
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 400 g gemischtes Hack
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- 6 Lasagneplatten
- 100 g geriebener Mozzarella
- 100 g Crème fraîche
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Zucchini waschen, putzen und in Stücke schneiden. Mais

in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen.

2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Hackfleisch darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mitdünsten. Zucchini, Mais, Tomaten, Brühe, getrocknete Kräuter sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Alles aufkochen.

3 Die Lasagneplatten in kleine Stücke brechen, in den Topf geben und untermengen. Alles 7–8 Minuten unter Rühren garen, bis die Pasta al dente ist. Den Käse unterrühren und die One-Pot-Lasagne mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Teller verteilen, mit ein paar Crème-fraîche-Klecksen und Basilikum garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Scharfe Zitronen-Spaghetti mit Feta

Spaghetti piccanti al limone con la feta

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Peperoncini
- 3 Stiele Petersilie
- 2 Sauerteigbrot Scheiben
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 500 g Spaghetti
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Bio-Zitronen (abgeriebene Schale und Saft)
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- 150 g Feta
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Peperoncini waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken.

2 Das Sauerteigbrot in kleine Stücke zupfen und in einer großen Pfanne mit hohem Rand in 3 EL heißem Olivenöl in 5–6 Minuten knusprig rösten. Herausnehmen und beiseitestellen, die Pfanne vorsichtig auswischen. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Peperoncini darin andünsten. Spaghetti und Brühe dazugeben. Alles aufkochen und die Pasta unter gelegentlichem Rühren knapp al dente garen.

3 Zitronenschale, -saft, Petersilie und geriebenen Parmesan dazugeben und alles durchschwenken. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit zerbröckeltem Feta und geröstetem Brot bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



One-Pot-Tortellini mit Schinken und Erbsen

Tortellini one pot con prosciutto e piselli

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Prosciutto cotto
- 1/2 Bund Petersilie
- 40 g Butter
- 30 g Mehl
- 300 ml Milch
- 150 ml Gemüsebrühe
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Lorbeerblatt
- 200 g Mascarpone
- 200 g gepalte Erbsen
- 500 g Tortellini nach Wahl
(Kühlregal)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Prosciutto in Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken.

2 Butter in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasisieren und anrösten. Das Mehl dazugeben und anschwellen. Milch und Brühe unter Rühren dazugießen. Soße mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer würzen und das Lorbeerblatt dazugeben. Die Soße unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen.

3 Mascarpone, Schinken, Erbsen und Tortellini zur Soße geben, alles weitere 4–5 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen. Lorbeerblatt entfernen. Das Pastagericht mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen, mit der gehackten Petersilie garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

ONE-POT-TORTELLINI mit Schinken und Erbsen



Einfach fix

In nur 20 Minuten steht dieses Wohlfühlessen auf dem Tisch, das satt und glücklich macht. Vegetarisch wird es, wenn Sie den Schinken durch getrocknete Tomaten oder Pilze ersetzen. Statt Erbsen schmecken auch Brokkoli oder Romanesco.



EI, EI, EI.



Farbenlehre

Weiβ, braun oder bunt: Die Farbe der Schale sagt entgegen häufiger Annahmen nichts über die Qualität von Eiern aus, sondern ist abhängig von der Hühnerrasse und der Färbung des Ohrläppchens.

Die Dotterfarbe wird durch das Futter bestimmt.

... was seh ich da? Fünf neue Ideen für **abwechslungsreiche herzhafte Gerichte mit Eiern!** Ob gekocht, gebraten, paniert und ausgebacken – hier ist für jeden Geschmack das Richtige dabei!

Verwertung

Sie haben hart gekochte Eier vom Osterbrunch übrig? Dann ist dieser bunte Sattmachersalat einfach ideal! Die Kartoffeln können Sie bereits am Vortag garen und dann mit den Eiern und übrigen Zutaten zu einem fixen Mittagessen vermengen.

KARTOFFELSALAT *mit Eiern, grünen Bohnen und Thunfisch*

Rezept auf Seite 54



LOW-CARB & EIWEISSREICH



SPINAT-
HÄHNCHEN-FRITTATA
mit Fetadip



Download-Tipp

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



Spinat-Hähnchen-Frittata mit Fetadip

Frittata di spinaci e pollo con salsa alla feta

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 250 g Babyspinat
- 300 g Kirschtomaten an der Rispe
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 16 Eier
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 100 g grüne Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Stiele Thymian
- 150 g Feta
- 150 g Frischkäse
- 100 g Schmand
- 2 EL Biozitronensaft
- 50 g Pinienkerne, geröstet
- 1 Beet Kresse
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Tomaten vorsichtig waschen. Hähnchenfleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. Eier mit Muskat, Salz und Pfeffer verquirlen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Olivenöl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen, Fleisch darin anbraten. Zwiebel und Spinat dazugeben und andünsten. Tomaten und Oliven ergänzen und kurz mitdünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Eimischung dazugießen und bei kleiner Hitze kurz stocken lassen. Die Pfanne in den vorgeheizten Backofen stellen und die Frittata in 15–20 Minuten zu Ende garen.

3 Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Feta, Frischkäse, Schmand, Knoblauch und Thymian in ein hohes, schmales Gefäß geben. Alles mit dem Stabmixer cremig mixen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Frittata aus dem Ofen nehmen, mit Fetadip, Pinienkernen und Kresse anrichten und mit Olivenöl beträufelt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Gebackene Eier im Haselnussmantel auf Kohlrabi-Radieschen-Carpaccio

Uova croccanti con carpaccio di cavolo rapa e ravanelli

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL Senf
- 2–3 kleine Kohlrabi (ca. 600 g)
- 1 Bund Radieschen
- 10 Eier
- 100 g Haselnusskerne
- 50 g Semmelbrösel
- 50 g Mehl
- reichlich Pflanzenöl zum Ausbacken
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Ggf. die Blättchen abzupfen und alles grob hacken. Kräuter, Zitronenschale, -saft, Olivenöl, Essig, Honig und Senf in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Ggf. 2–3 EL Wasser untermischen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Kohlrabiknollen schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Radieschen putzen, waschen und ebenfalls in dünne Scheiben hobeln. Beides auf 4 flachen Tellern auslegen und leicht salzen. 8 Eier in einem Topf in kochendem Wasser 3–4 Minuten garen. Vorsichtig abgießen, abschrecken und pellen.

3 Übrige Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer flachen Schale verquirlen. Die Nüsse in der Küchenmaschine zerkleinern und auf einem flachen Teller mit den Semmelbröseln mischen. Mehl ebenfalls auf einen flachen Teller geben. Die gekochten Eier vorsichtig durch das Mehl, durch die verquirten Eier und zuletzt durch die Nussmischung ziehen. Den Vorgang nach Belieben wiederholen. Reichlich Pflanzenöl in einem Topf auf ca. 170 °C erhitzen. Die panierten Eier darin kurz goldbraun ausbacken. Dann herausheben und abtropfen lassen. Das Kohlrabi-Radieschen-Carpaccio mit dem Dressing beträufeln, mit jeweils 2 gebakkenen Eiern anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Kartoffelsalat mit Eiern, grünen Bohnen und Thunfisch

Insalata di patate con uova, fagiolini e tonno

FÜR 4 PERSONEN

- 800 g kleine festkochende Kartoffeln
- 10 EL natives Olivenöl extra
- 6 Eier
- 250 g grüne Bohnen
- 1 rote Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 4 Stiele Petersilie
- 80 g Kapernäpfel in Lake (Glas)
- 300 g Thunfisch im eigenen Saft (Dose)
- 5 EL heller Balsamicoessig
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL körniger Senf
- 1 Prise Zucker
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und der Länge nach halbieren. Mit 3 EL Öl und etwas Salz vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.

2 Inzwischen die Eier in einem Topf in kochendem Wasser in ca. 10 Minuten hart kochen. Anschließend abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser in 5–7 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Paprikaschote waschen, entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Kapernäpfel und Thunfisch jeweils abtropfen lassen.

3 Übrigens Öl, Essig, Brühe, Senf und Zucker in einer großen Schüssel verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, dann mit dem Dressing gründlich vermengen. Die Eier pellen und in Spalten schneiden. Bohnen, Paprika, Zwiebel, Petersilie, Kapernäpfel und Thunfisch zu den Kartoffeln in die Schüssel geben und alles vorsichtig vermengen. Den Kartoffelsalat auf Teller verteilen, mit den Eierspalten garnieren und servieren.

für kräftig abschmecken. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, dann mit dem Dressing gründlich vermengen. Die Eier pellen und in Spalten schneiden. Bohnen, Paprika, Zwiebel, Petersilie, Kapernäpfel und Thunfisch zu den Kartoffeln in die Schüssel geben und alles vorsichtig vermengen. Den Kartoffelsalat auf Teller verteilen, mit den Eierspalten garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Romanescosuppe mit Rucola-Ei-Topping

Zuppa di cavolo romanesco con uovo e rucola



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Lauch
- 800 g Romanesco
- 200 g mehligkochende Kartoffeln
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 1 l heiße Gemüsebrühe
- 6 Eier
- 150 g Rucola
- 60 g geröstete und gesalzene Pistazienkerne
- 1/2 Biozitrone (abgeriegene Schale und Saft)
- 150 g Sahne
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Tramezzini mit Eiersalat und Prosciutto cotto

Tramezzini con uova sode e prosciutto cotto



FÜR 4 PERSONEN

- 8 Eier
- 1 Bund Schnittlauch
- 6–8 Römersalatblätter
- 2 EL Kapern in Lake (Glas)
- 30 g Rote-Bete-Sprossen
- 200 g Schmand
- 4 EL Mayonnaise
- 1 Prise Zucker
- 1–2 EL Biozitronensaft
- 8 Scheiben Tramezzinibrot (alternativ Weizentoastbrot)
- 8 Scheiben Prosciutto cotto
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Eier in einem Topf in kochendem Wasser in 9–10 Minuten hart kochen, dann abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Die Kapern abgießen und hacken. Sprossen waschen und trocken tupfen.

2 Eier pellen und grob hacken. In einer Schüssel mit Schmand, Mayonnaise, Zucker und Zitronensaft gut verrühren. Schnittlauch sowie Kapern unterrühren und den Mix mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. 4 Scheiben Tramezzinibrot mit Schinken und Salat belegen. Eiersalat und Sprossen daraufgeben, jeweils mit 1 Scheibe Brot abschließen. Die Tramezzini diagonal halbieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Romanesco in Röschen teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Lauch und 2/3 des Romanescos darin andünnen. Kartoffeln und Brühe dazugeben, alles salzen, pfeffern, aufkochen und abgedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen die Eier in kochendem Wasser in 10 Minuten hart kochen. Abgießen, abschrecken und etwas abkühlen lassen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, restliche Romanescoröschen darin 5–7 Minuten rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier pellen und grob hacken. Ca. 1/3 vom Rucola ebenfalls hacken. Pistazienkerne aus den Schalen lösen und grob hacken. Eier, gehackten Rucola, Pistazienkerne und Zitronenschale vermischen.

3 Sahne und übrigen Rucola zur Suppe geben. Alles pürieren, mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf Suppenteller verteilen, mit gebratenen Romanescoröschen und Eimischung toppen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



TRAMEZZINI
mit Eiersalat und Prosciutto cotto



LECKERE VIELFALT

Alternative

Sie können die cremige Suppe auch mit je 1 pochierten Ei servieren. Dafür 5 EL Essig in 2 l siedendes Salzwasser geben, einen Strudel erzeugen, 4 Eier nacheinander in eine Kelle aufschlagen, in den Topf geben und 5-8 Minuten darin pochieren.



ROMANESCOSUPPE

mit Rucola-Ei-Topping

PRONTO, BITTE!

Eine Mahlzeit in Minuten

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

25
Minuten



ARTISCHOCKEN-CROSTINI

Crostini ai carciofi



FÜR 4 PERSONEN

- 4 Ciabattabrötchen
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 8 Artischockenherzen in Lake (Glas)
- 2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
- 125 g Prosciutto cotto in Scheiben
- 2 Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 3 Stiele Petersilie
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Brötchen waagerecht halbieren, Schnittflächen mit 2 EL Öl beträufeln, dann im Ofen nach Sicht leicht rösten. Inzwischen die Artischocken abtropfen lassen und jeweils halbieren. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Schinken in Stücke zupfen. Tomaten waschen, grob würfeln und mit übrigem Öl und Tomatenmark im Blitzhacker fein zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Geröstete Brötchen mit der Tomatenmischung bestreichen. Mit Artischocken, Schinken und Mozzarella belegen und unter dem Ofengrill gratinieren. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Crostini aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



30
Minuten

GNOCCI in cremiger Tomatensoße mit Mais

Gnocchi al sugo di pomodoro e mais

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 8 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 140 g Mais (Dose)
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL Tomatenmark
- 400 g Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 TL getrocknete Kräuter
- 250 g Kirschtomaten
- 500 g Gnocchi (Kühlregal)
- 80 g frisch geriebener Parmesan

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen und würfeln. Den Mais in ein Sieb abgießen, abspülen und ebenfalls gründlich abtropfen lassen.

2 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und getrocknete Tomaten darin andünsten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Dann Sahne, Brühe, Mais sowie getrocknete Kräuter

dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Soße etwas andickt. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Inzwischen die Tomaten waschen und jeweils halbieren. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Gnocchi darin rundum goldbraun anbraten. Kirschtomaten, Parmesan sowie Soße zu den Gnocchi geben. Alles gut durchschwenken, kurz ziehen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

30
Minuten

TORTELLINI AL FORNO mit Prosciutto cotto und Erbsen

Tortellini al forno con prosciutto cotto e piselli

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen**
- 300 g Sahne**
- 150 g Kräuterfrischkäse**
- 100 ml Gemüsebrühe**
- 100 g Prosciutto cotto**
- 600 g Tortellini (Kühlregal)**
- 100 g gepalte Erbsen**
- 150 g geriebener Mozzarella**
- 3 Stiele Petersilie**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Knoblauch schälen und hacken, dann mit Sahne, Frischkäse und Brühe in einen kleinen Topf geben. Alles aufkochen und 2–3 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Soße vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Schinken in kleine Stücke schneiden. Mit Tortellini, Erbsen und der Soße in eine Auflaufform geben. Alles mit dem Mozzarella bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 15 Minuten goldbraun backen.

3 Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die gebackenen Tortellini aus dem Ofen nehmen, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

TIPP: Dieses Gericht eignet sich sehr gut zur Resteverwertung. Statt Schinken passen z.B. gebratene Hähnchenstücke, statt Erbsen übrig gebliebenes gedünstetes Gemüse wie Karotten oder Paprika.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **30 Minuten**



20
Minuten

RATZFATZ-FITNESS-SALAT



Insalata fitness velocissima

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bund gemischte Kräuter
(z.B. Schnittlauch, Dill,
Petersilie, Basilikum)
100 g Rucola
1 Salatgurke
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
200 g Feta
100 g Magerquark
30 g gemischte Kerne (z.B.
Kürbiskerne, Pinienkerne,
Sonnenblumenkerne)
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Kräuter waschen und trocken schütteln. Ggf. die Blättchen abzupfen, dann alles fein hacken. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Gurke waschen, von den Enden befreien und fein würfeln. Die Paprikaschoten putzen, waschen und in Stücke schneiden. Den Feta abtropfen lassen und zerbröckeln.

2 Quark und Kräuter in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Bei Bedarf 2–3 EL Wasser unterrühren. Die Creme mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit den übrigen vorbereiteten Zutaten und den Kernen in einer Schüssel vermengen. Den Salat auf Teller verteilen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



ZITRONENLACHS mit Kartoffelstampf und Brokkoli*Salmone al limone con patate schiacciate e broccoli***FÜR 4 PERSONEN**

- 1 kg** **mehligkochende Kartoffeln**
650 g **Brokkoli**
1 **Biozitrone**
4 Stück **Lachsfilet** (à ca. 150 g, ohne Haut)
3 EL **natives Olivenöl extra**
150 g **gepalte Erbsen**
1 EL **Speisestärke**
400 ml **Gemüsebrühe**
200 g **Kräuterfrischkäse**
280 ml **Milch**
40 g **Butter**
etwas **frisch geriebene Muskatnuss**
3 Stiele **Petersilie, gehackt**

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in kochendem Salzwasser je nach Größe 15–20 Minuten garen. Inzwischen Brokkoli putzen, in Röschen teilen und waschen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und halbieren. 1 Hälfte in Scheiben schneiden, die übrige auspressen. Lachs waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Lachsstücke darin bei mittlerer Hitze in 8–10 Minuten garen, zwischendurch wenden. Am Ende die Zitronenscheiben

auf den Fisch geben. Brokkoli und Erbsen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Speisestärke mit wenig Brühe verrühren. Restliche Brühe aufkochen, den Frischkäse unterrühren. Soße mit der Stärke binden und abschmecken.

3 Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben und mit Milch und Butter bis zur gewünschten Konsistenz stampfen. Stampf mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronenlachs mit Stampf, Gemüse und Soße anrichten und mit gehackter Petersilie garniert servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**



30
Minuten

EINFACHES APFELTIRAMISU



Tiramisù alle mele

FÜR 4-6 PERSONEN

- 400 g Mascarpone
- 375 g Apfelmus (Glas)
- 1 Vanilleschote
(ausgelöstes Mark)
- 1 EL Vanillezucker
- 100 g Zucker
- 350 g Sahne
- 300 ml naturtrüber Apfelsaft
- 3-4 EL Biozitronensaft
- 11/2 TL Zimtpulver
- 400 g Löffelbiskuits
- 1 Apfel
- 1-2 EL Zimtzucker

1 Mascarpone, Apfelmus, Vanillemark, Vanillezucker und Zucker in einer großen Schüssel cremig rühren. Die Sahne in einer separaten Schüssel steif schlagen und vorsichtig unter die Mascarponecreme heben.

2 Apfelsaft, 2-3 EL Zitronensaft sowie Zimtpulver in einem tiefen Teller verrühren. Die Löffelbiskuits jeweils kurz beidseitig in die Apfelsaftmischung tauchen und den Boden einer Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) damit auslegen. Ca. 1/3 der Mascarponecreme auf den Löffelbiskuits verstreichen. Den Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, mit 1 Schicht Creme abschließen.

3 Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, fein würfeln und mit dem restlichen Zitronensaft vermischen. Das Tiramisu mit Zimtzucker und Apfelstücken garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Das 2-Jahresabo

Sichern Sie sich noch heute die *so ist Italien* mit den besten Rezepten Italiens im praktischen Dauerbezug. Erhalten Sie regelmäßig Tipps, Tricks und saisonale authentische Rezepte der Cucina Italiana

Bei Urlaub oder
Unpässlichkeiten
bequem pausieren

Stets die besten
saisonalen Rezepte

Versandkostenfreie
Lieferung**

Jede Ausgabe früher
als im Kiosk erhalten**



Insgesamt
16 Ausgaben
Print inkl. E-Paper

33 % Rabatt
für das erste Jahr nur
29,95 €**

Inkl.
E-Paper

Keine Ausgabe
mehr verpassen

Mit kulinarischen
Tipps durch das
Kalenderjahr

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

www.soisstitalien.de/abo-2-jahre

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

**Diese Angaben gelten nur innerhalb Deutschlands



6 Ausgaben
Print inkl. E-Paper

zzgl. 2 Sonderheften
zum Vorzugspreis
statt 52,98 €

44,90 €**

1-Jahresabo mit Gratis-Prämie

Jetzt *so isst 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



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



Laden im
App Store



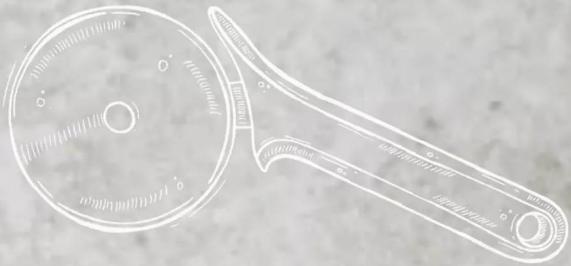
ANDROID APP BEI
Google play



PIZZAKULT Wie Rockstars werden Pizzaioli wie Jessica de Vivo (o.r.) in Italien gefeiert. Neapel ist die Wiege der Pizza



PIZZA NAPOLETANA



Koch und Foodenthusiast **Domenico Gentile** ist ein Experte, wenn es um das **Kultgebäck aus Neapel** geht. Mit uns teilt er seine Leidenschaft für die Pizza mit fluffigem Rand, hauchdünнем Mittelteil und einem i-Tüpfelchen aus Käse

PIZZA mit Salami Napoli

Rezept auf Seite 70



Zeug zur Lieblingspizza

Salamipizza ist ein Klassiker. Die Salamisorten variieren je nach Region. Die Salami Napoli mit ihrem ausgeprägten Geschmack und höherem Fettgehalt ist als Belag besonders gut geeignet.



San-Marzano-Tomatensoße *Salsa di pomodoro San Marzano*

FÜR CA. 520 G

500 g geschälte ganze San-Marzano-Tomaten (Dose)
8 Basilikumblättchen
15 g Salz
2 EL natives Olivenöl extra

San-Marzano-Tomaten samt Saft in eine Schüssel geben und mit der Hand zerdrücken. Wer mag, passiert die Tomaten durch eine Passiermühle. Das Basilikum grob zerzupfen und dazugeben. Salz und Olivenöl unter die Soße rühren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
5 Minuten

GRUNDREZEPT: Einfacher Pizzateig

Impasto per pizza semplice

FÜR 6 TEIGKUGELN

1 kg Weizenmehl (tipo 00, mit mind. 12 % Proteingehalt, z.B. Caputo Cuoco oder Pizzeria, W-Wert 260-320) zzgl. ggf. etwas mehr zum Bestäuben //
3 g frische Hefe // 600 ml sehr kaltes Wasser // 25 g Salz //
etwas natives Olivenöl extra zum Fetten

Verarbeitung des Teigs von Hand

1 Mehl in eine Schüssel geben, Hefe darüberbröckeln. 300 ml sehr kaltes Wasser hinzugießen, mit der Hand einarbeiten. So lange weiteres kaltes Wasser unter den Teig kneten, bis noch ca. 50 ml übrig sind. Vorgang dauert ca. 10 Minuten. Salz in den Teig einarbeiten, nach und nach restliches Wasser dazugeben.

2 Der Teig kann ohne Ruhezeit auf der Arbeitsfläche verarbeitet werden. Sollte es bis zur Weiterverarbeitung einmal länger dauern, den Teig mit einem Küchenhandtuch abdecken. Etwas Olivenöl auf der Arbeitsfläche verteilen, den Teig daraufgeben und weitere 10 Minuten per Hand gut durchkneten. Dies ist wichtig für die Elastizität und Stabilität des Teigs. Dabei den Teig immer wieder auf die Arbeitsfläche schlagen, das simuliert die Verarbeitung durch eine professionelle Teigmaschine.

3 Sobald der Teig schön elastisch und nicht mehr klebrig ist, mit einem angefeuchteten Küchenhandtuch abdecken und 60 Minuten ruhen lassen. Teigkugel alternativ mit etwas Olivenöl bestreichen und mit Frischhaltefolie abdecken oder eine große Schüssel darüberstülpen.

4 Teig auf der leicht geölten Arbeitsfläche zu einem Rechteck drücken. Zwei- bis dreimal wie ein Handtuch falten, dazu die vier Seiten zur Mitte einschlagen (so bekommt der Teig Elastizität und Spannung). Den Teig in 6 gleich große Portionen teilen, jeweils zu einer Kugel formen. Einen großen verschließbaren Behälter ölen. Teigkugeln hineinsetzen und abgedeckt 7-9 oder bis zu 48 Stunden ruhen lassen. Zu Pizzen verarbeiten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. mind. 7-9 Stunden oder bis zu 48 Stunden Ruhezeit

Vorbereitung des Teigs mit der Küchenmaschine

1 Falls eine Küchenmaschine verwendet wird, den Knethaken einsetzen. Mehl in die Rührschüssel geben und die Hefe darüber zerbröckeln. 300 ml sehr kaltes Wasser hinzugießen, die Maschine bei kleinsten Geschwindigkeit starten und verarbeiten lassen. Dann die Geschwindigkeit etwas erhöhen und so lange weiteres kaltes Wasser hinzufügen, bis noch ca. 50 ml übrig sind. Erst dann das Salz in den Teig einarbeiten, nach und nach das übrige Wasser ergänzen. Der Knetvorgang dauert insgesamt 12-15 Minuten, dabei in den letzten 3 Minuten die Küchenmaschine auf eine möglichst hohe Stufe stellen.

2 Die Rührschüssel aus der Maschine nehmen, mit einem angefeuchteten Küchenhandtuch abdecken, den Teig ca. 60 Minuten ruhen lassen.

3 Teig auf der leicht geölten Arbeitsfläche zu einem Rechteck drücken. Zwei- bis dreimal wie ein Handtuch falten, indem man die vier Seiten zur Mitte einschlägt (so bekommt der Teig Elastizität und Spannung). Den Teig in 6 gleich große Portionen (à 250-280 g) teilen, jeweils zu einer Kugel formen. Einen großen verschließbaren Behälter ölen. Die Teigkugeln hineinsetzen und abgedeckt 7-9 Stunden oder bis zu 48 Stunden ruhen lassen. Zu Pizzen verarbeiten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. mind. 7-9 Stunden oder bis zu 48 Stunden Ruhezeit





Kommt in weißem Gewand

Eine Pizza bianca, die einem Gemälde gleicht. Die süßen Kirschtomaten (pomodorini) und in hellem Balsamicoessig marinierte rote Zwiebel (cipolla rossa) ergeben eine frische, ausgewogene Kombination.



SAFTIG & BUNT BELEGT

PIZZA
mit Kirschtomaten
& roter Zwiebel

Rezept auf Seite 70

KÄSELIEBE DE LUXE



Sinnliche Verschmelzung

Parmigiana di melanzane ist einer der beliebtesten Gemüseaufläufe Siziliens und Neapels. Zum Glück wird dieser Auflauf aus Auberginen (melanzane) in Neapel auch als Pizza-belag verwendet.



PIZZA
nach „Parmigiana“-Art

Pizza nach „Parmigiana“-Art

Pizza alla parmigiana di melanzane

FÜR 1 PIZZA

- 1** mittelgroße Aubergine
- 1-2 EL** Weizenmehl (tipo 00, alternativ Weizenmehl Type 405)
- 4 EL** natives Olivenöl extra
- 80 g** San-Marzano-Tomatensoße (Rezept auf Seite 66)
- ca. 15** Basilikumblättchen
- 4 EL** frisch geriebener Parmesan zzgl. 1 EL grob geraspelter Parmesan
- 100 g** Fior-di-latte-Mozzarella (alternativ gewöhnlicher Mozzarella)
- ca. 200 g** Semola di grano duro (Hartweizenmehl; alternativ fein gemahlener Hartweizengrieß) zum Teigformen
- 1** Pizzateigkugel* (250-280 g), 2-3 Stunden vorher aus dem Kühlschrank genommen (Rezept auf Seite 66)
- 1 Kugel** Büffelmozzarella (125 g)

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Für das Auberginenpüree die Aubergine waschen, in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden und im Mehl wenden. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Auberginescheiben darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze insgesamt ca. 10 Minuten anbraten. Je nach Größe 3-5 Scheiben beiseitestellen.

2 Tomatensoße in eine Auflaufform geben, 5 Basilikumblättchen darauf verteilen und die Auberginescheiben in die Form geben. Mit 2 EL Parmesan bestreuen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Im heißen Backofen 15 Minuten backen. Den Parmigiana-Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit einer Gabel zu einem Püree zerdrücken und beiseitestellen.

3 Den Pizzaofen mindestens 30 Minuten vorheizen, bis er eine Temperatur von mindestens 430 °C erreicht hat. Den Mozzarella abtropfen lassen. Zunächst in ca. 1 cm dicke Scheiben, diese dann in gleich breite Stifte schneiden.

4 Semola auf die Arbeitsfläche häufen. Die Teigkugel daraufgeben und mit der Innenseite der Finger von der Mitte nach außen vorsichtig die Luft aus dem

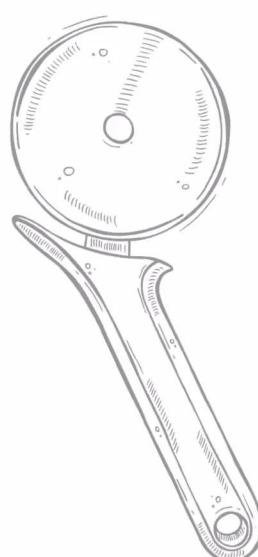
Teig in den Rand drücken. Den Teigfladen zwischendurch mehrmals wenden. Am Ende sollte ein Fladen von ca. 30 cm Durchmesser mit einem Teigrand von mindestens 2 cm entstehen.

5 Das abgekühlte Auberginenpüree auf dem Pizzaboden verteilen, den Rand dabei frei lassen. Püree mit 2 EL Parmesan bestreuen, 4-5 Basilikumblättchen darauf verteilen. Mit Mozzarella belegen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln.

6 Den Teigling mit beiden Händen vorsichtig auf einen Pizzaschieber ziehen, dabei darauf achten, dass er rund bleibt. Den Teigling in den vorgeheizten Pizzaofen geben und darin ca. 90 Sekunden backen, dabei immer wieder um die eigene Achse drehen, damit die Pizza gleichmäßig backt. Zwischendurch kurz anheben, um den Teigboden zu kontrollieren. Die Pizza ist fertig, wenn sie ein schönes Backmuster aufweist.

7 Die Pizza aus dem Pizzaofen nehmen und die beiseitegelegten Auberginescheiben daraufgeben. Anschließend den Büffelmozzarella in die Mitte der Pizza setzen. Die Pizza mit restlichem Basilikum belegen, mit grob geraspeltem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten (ohne Teig und Soße)



Küchenhelfer

Echte Teighelden sind die Küchenmaschinen von Kitchenaid (g.o.). Sie sind in diversen Farben, Größen und mit vielfältigem Zubehör erhältlich. www.kitchenaid.de Richtig heiß her geht es in den Öfen von Ooni (o.). Die Pizzäfen sind in nur 15 Minuten backbereit. Pizza nach neapolitanischer Art backen sie in nur 90 Sekunden. www.onni.com

REDAKTIONSTIPP

Die Ernennung der Pizza napoletana als immaterielles Weltkulturerbe durch die UNESCO war ein Ritterschlag. Domenico Gentile, Autor, Koch und Verfechter einer authentisch italienischen Küche, verrät im Buch „Pizza Napoletana“ wie sie zu Hause gelingt. Mit Fotografin und Autorin Vivi D'Angelo ist er zuvor nach Neapel gereist, um das Geheimnis des Ofenklassikers zu lüften. Ihre Reisesouvenirs sind Gaumenfreuden. Becker Joest Volk Verlag, 36 Euro

Pizza mit Salami Napoli

Pizza salame di Napoli



FÜR 1 PIZZA

- 100 g Fior-di-latte-Mozzarella
(alternativ gewöhnlicher Mozzarella)**
- ca. 200 g Semola di grano duro
(Hartweizenmehl; alternativ fein gemahlener Hartweizengrieß) zum Teigformen**
- 1 Pizzateigkugel (250-280 g),
2-3 Stunden vorher aus dem Kühlschrank genommen
(Rezept auf Seite 66)**
- 80 g San-Marzano-Tomatensoße
(Rezept auf Seite 66)**

- 2 EL frisch geriebener Parmesan**
- 8-10 Basilikumblättchen**
- 6-8 Salami-Napoli-Scheiben**
- 1-2 EL natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Bestreichen**

1 Den Pizzaofen mindestens 30 Minuten vorheizen, bis er eine Temperatur von mindestens 430 °C erreicht hat. Mozzarella erst in etwa 1 cm dicke Scheiben und diese dann in gleich breite Stifte schneiden. Semola auf die Arbeitsfläche häufen. Die Teigkugel daraufgeben und mit der Innenseite der Finger von der Mitte nach außen die Luft aus dem Teig in den Rand drücken. Den Teigfladen zwischendurch wenden. Es sollte ein Fladen von 30 cm Durchmesser mit einem Rand von mindestens 2 cm entstehen.

2 Die Tomatensoße in kreisenden Bewegungen auf dem Teigboden verteilen, den Rand dabei frei lassen. Die Soße

mit Parmesan bestreuen und 4-5 Basilikumblättchen darauf verteilen. Mit Mozzarella belegen. Dann die Salamischeiben darauflegen und mit Olivenöl beträufeln.

3 Den Teigling mit beiden Händen vorsichtig auf einen Pizzaschieber ziehen, dabei darauf achten, dass er rund bleibt. Teigling in den Pizzaofen geben und darin etwa 90 Sekunden backen, dabei immer wieder um die eigene Achse drehen, damit die Pizza gleichmäßig backt, und zwischendurch kurz anheben, um den Teigboden zu kontrollieren. Die Pizza ist fertig, sobald sie rundherum ein schönes Backmuster aufweist. Die Pizza aus dem Ofen nehmen, nach Belieben mit dem übrigen Basilikum bestreuen und den Rand mit etwas Olivenöl bestreichen. Die Pizza sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten
(ohne Teig und Soße)

Pizza mit Kirschtomaten & roter Zwiebel

Pizza pomodorini e cipolla rossa



FÜR 1 PIZZA

- 1 rote Zwiebel**
- 1 EL Sonnenblumenöl**
- 2 EL heller Balsamicoessig**
- 1 TL Zucker**
- 80 g Provolone (oder Mozzarella)**
- 50 g rote und gelbe Kirschtomaten**
- ca. 200 g Semola di grano duro
(Hartweizenmehl; alternativ fein gemahlener Hartweizengrieß) zum Teigformen**
- 1 Pizzateigkugel (250-280 g),
2-3 Stunden vorher aus dem Kühlschrank genommen
(Rezept auf Seite 66)**
- ca. 2 EL natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Bestreichen**

- 2 EL frisch geriebener Pecorino Romano**
- einige Basilikumblättchen**

1 Den Pizzaofen mindestens 30 Minuten vorheizen, bis er eine Temperatur von mindestens 430 °C erreicht hat. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Sonnenblumenöl in einer kleinen Pfanne oder in einem Topf erhitzten, die Zwiebelringe darin bei kleiner Hitze andünsten, ohne sie anzuhalten. Mit Balsamicoessig ablöschen, 4-5 EL Wasser angießen und den Zucker darüberstreuen. Zwiebelringe bei kleiner Hitze dünsten, bis sie schön weich und gut durchgezogen sind, dann bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.

2 Den Provolone in kleine Würfel schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Semola auf die Arbeitsfläche häufen. Die Teigkugel daraufgeben und mit der Innenseite der Finger von der Mitte nach außen die Luft aus dem Teig in den Rand drücken. Den Teigfladen

zwischendurch wenden. Es sollte ein Fladen von ca. 30 cm Durchmesser mit einem Rand von mindestens 2 cm entstehen. Den Teigfladen mit ca. 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Pecorino bestreuen. Provolone und Kirschtomaten gleichmäßig darauf verteilen.

3 Den Teigling mit beiden Händen vorsichtig auf einen Pizzaschieber ziehen, dabei darauf achten, dass er rund bleibt. Den Teigling in den Pizzaofen geben und darin 60-90 Sekunden backen, dabei immer wieder um die eigene Achse drehen, damit die Pizza gleichmäßig backt, und zwischendurch anheben, um den Teigboden zu kontrollieren. Die Pizza ist fertig, sobald sie rundherum ein schönes Backmuster aufweist. Die Pizza aus dem Ofen nehmen. Die marinierten Zwiebeln auf der Pizza verteilen, das Basilikum daraufstreuen und den Rand der Pizza mit Olivenöl bestreichen. Pizza sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten
(ohne Teig und Soße)



DER SIEGESZUG DER PIZZA NAPOLETANA

Ihren Ursprung hat neapolitanische Pizza vermutlich im 18. Jahrhundert. Es war üblich, die als **Armeleuteessen gelgenden belegten Teiglinge** zum Backen zum Bäcker zu bringen. „Pizza Margherita“ wurde der Legende nach 1889 zu Ehren von König Umberto I. und seiner Frau Margherita kreiert. Der Pizzaiolo Raffaele Esposito belegte sie getreu den Nationalfarben mit Basilikum, Mozzarella und Tomaten. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts verbreitete sich die Pizza durch italienische Auswanderer in den USA, nach 1945 wurde sie in Europa auch außerhalb Italiens bekannter.



Pizza backen RATGEBER

Spannendes Hintergrundwissen, wertvolle Geheimtipps und mehr: **So werden Sie zum Profi der Pizza napoletana!**



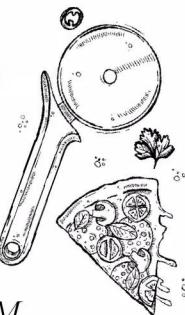
PIZZATEIG FORMEN

Nach der Ruhezeit im Kühlschrank den Teig zunächst Zimmertemperatur annehmen lassen. Auf der mit Semola bestreuten Arbeitsfläche den Teigling rund formen, dann die Luft **mit den Fingerspitzen vorsichtig von innen nach außen drücken**, den Teigling umdrehen und den Vorgang wiederholen, dabei einen Rand lassen, aus dem die Luft nicht herausgedrückt wird. Der Pizzaboden sollte am Ende einen Durchmesser von ca. 30 cm haben.

PIZZA-BACKKURS

Sie möchten die richtigen Handgriffe im Rahmen eines Kochkurses lernen? Domenico Gentile zeigt, worauf es beim Pizzabacken ankommt: Was gilt es bei der Teigherstellung zu beachten, wie gelingt die perfekte Soße und welche Regeln gibt es bezüglich der Wahl und Menge der Belagzutaten? Erfahren Sie vom Profi, wie Ihnen künftig eine originale Pizza napoletana zu Hause gelingt. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter shop.cookingitaly.de

TOP 5



TIPPS ZUM PIZZABACKEN

1 MEHL Verwenden Sie Pizzamehl (tipo 00) mit hohem Protein- bzw. Glutengehalt, das sorgt für eine gute Teigelastizität. Auch die Fähigkeit, viel Wasser aufzunehmen zu können und somit langsam eine stabile Teigstruktur zu bilden, die beim Aufgehen ein hohes Volumen ausbildet, kennzeichnet italienisches Pizzamehl.

2 HEFE Je mehr Zeit der Teig zum Ruhen hat, desto weniger Hefe wird benötigt. Eine Faustregel für 7–24 Stunden Ruhezeit sind 3–5 g frische Hefe auf 1 kg Mehl.

3 WASSER Für die Bildung eines stabilen Teiggerüsts sehr kaltes Wasser verwenden, so erwärmt sich der Teig beim Kneten möglichst wenig und kann gleichmäßig aufgehen.

4 KNETEN Damit der Pizzateig stabil und elastisch wird, muss er lange und kräftig geknetet werden (mindestens 10 Minuten). Alternativ eine Küchenmaschine verwenden. Den Teig darin erst langsam, dann bei höherer Geschwindigkeit kneten.

5 BACKEN Im heimischen Backofen sollten Sie einen Pizzastein verwenden, der auf der höchstmöglichen Ofentemperatur mit vorgeheizt wird. Als zusätzliches Hilfsmittel bietet sich ein Pizzaschieber an.

HEFEBRÖTCHEN mit Bärlauchbutter

Rezept auf Seite 76



Fix verfeinert

Kneten Sie zusätzlich 40 g fein gehackte, entsteinte schwarze oder grüne Oliven sowie 40 g gut abgetropfte und ebenfalls fein gehackte getrocknete Tomaten unter den Hefeteig, dann werden diese kleinen Brötchen besonders würzig.

BÄRLAUCHCREMESUPPE

mit pochiertem Ei

Rezept auf Seite 76



GRÜNE WELLE BÄRLAUCH

Wer dieser Tage aufmerksam durch den Wald spaziert, wird mit etwas Glück mit dem Fund der **aromatischen Blätter** belohnt. Wie Sie diese köstlich verwerten, lesen Sie hier

Bärlauch-Spargel-Lasagne

Lasagne di asparagi e aglio orsino

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg grüner Spargel
- 2 Bund Bärlauch zzgl. einige Bärlauchblüten zum Garnieren, nach Belieben
- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 350 ml Milch
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- etwas natives Olivenöl extra zum Fetten
- 250 g grüne Lasagneplatten (12-16 Stück)
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- 3-4 EL Bärlauchpesto (Glas)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Spargel im unteren Drittel schälen, dann von den Enden befreien und

waschen. Die Stangen in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Den Spargel abschrecken und abtropfen lassen. Den Bärlauch verlesen, waschen und trocken schleudern. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in Streifen schneiden.

2 Die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl darin unter Rühren hell anschwitzen, dann mit der Milch ablöschen. Alles unter Rühren mit dem Schneebesen wieder aufkochen und kurz köcheln lassen. Ca. 350 ml Spargelsud unterrühren und die Soße nochmals aufkochen. Die Béchamelsoße mit etwas Muskat sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine große Auflauf-

form (ca. 30 x 20 cm) mit etwas Öl einfetten. Etwas Béchamelsoße hineingeben, verstreichen und mit Lasagneplatten belegen. Dann 1 Schicht Spargel sowie Bärlauch daraufgeben, mit Béchamelsoße bedecken und wieder 1 Lage Lasagneplatten, Spargel, Bärlauch und Béchamel daraufschichten. So fortfahren, bis alles verbraucht ist, mit Soße abschließen. Alles mit 80 g Parmesan bestreuen. Lasagne im vorgeheizten Ofen in 30-35 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Bärlauch-Spargel-Lasagne aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Mit übrigen Bärlauchblättern und -blüten garnieren und mit übrigem Parmesan bestreuen. Die Lasagne in Stücke schneiden, auf Tellern anrichten und jeweils mit 1 TL Bärlauchpesto servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



Wohlbefinden

Dass Bärlauch einen so aromatischen Duft verströmt, liegt an den enthaltenen schwefelartigen ätherischen Ölen. Sie wirken antibakteriell sowie entzündungshemmend und können außerdem bei Magen- und Darmbeschwerden helfen.



Bärlauchgnocchi mit Bröselbutter

Gnocchi all'aglio orsino con burro fuso e pangrattato

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Ricotta
- 2 Bund Bärlauch
- 2 Eigelb
- 80 g frisch geriebener Parmesan
- 120 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 80 g Butter
- 40 g Semmelbrösel
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Ricotta in ein feines Sieb geben und 2-3 Stunden gut abtropfen lassen.

Bärlauch verlesen, waschen und trocken schleudern. Blätter grob hacken. Etwas Ricotta abnehmen und mit Bärlauch und Eigelben im Mixer fein pürieren. Diese Mischung mit übrigem Ricotta sowie Parmesan vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl einarbeiten.

2 In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Jeweils etwas Ricottamasse abnehmen, mit zwei Esslöffeln zu Nocken formen und auf ein bemehltes Brett legen. Die Bärlauchgnocchi portionsweise im siedenden Salzwasser in ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. Eine

Garprobe machen. Die Bärlauchgnocchi anschließend mit der Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

3 In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen, die Semmelbrösel darin goldbraun rösten. In einer zweiten großen Pfanne die restliche Butter aufschäumen lassen. Die Bärlauchgnocchi darin kurz anbraten, dann auf Teller verteilen. Die Bröselbutter daraufgeben und das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. 2-3 Stunden Ruhezeit

GESAMMELTES GLÜCK



Hefebrotchen mit Bärlauchbutter

Panini brioche con burro all'aglio orsino

FÜR 15–16 STÜCK

- 100 ml Milch**
1 TL Zucker
1 1/2 TL Trockenhefe
450 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
etwas Salz
2 EL natives Olivenöl extra
1 Bund Bärlauch
250 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
1 TL Chiliflocken

1 Milch und 200 ml Wasser lauwarm erwärmen. Zucker und Trockenhefe unterrühren und den Mix ca. 10 Minuten ruhen lassen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit 1 TL Salz vermengen. Hefemischung und Olivenöl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem Küchenhandtuch abdecken und ca. 90 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Für die Bärlauchbutter den Bärlauch verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter von groben Stielen befreien und sehr fein hacken. Die Butter schaumig schlagen, dann Bärlauch, etwas Salz und Chiliflocken hinzufügen. Alles gut vermengen und die Bärlauchbutter bis zur Verwendung kalt stellen.

3 Eine runde Auflaufform oder eine ofenfeste Pfanne (Ø ca. 28 cm) mit etwas Butter einfetten. Den Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 15–16 gleich große Portionen teilen und

zu Kugeln formen. Jeweils flach drücken, dann je 1/2 TL Bärlauchbutter mittig daraufgeben und mit dem Teig umschließen. Die Teiglinge in die Form bzw. Pfanne setzen und abgedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

4 Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hälfte der restlichen Bärlauchbutter leicht erwärmen. Die Teiglinge damit bestreichen und im heißen Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Brötchen kurz herausnehmen, mit der restlichen flüssigen Bärlauchbutter bestreichen und in 5–10 Minuten fertig backen. Das Gebäck lauwarm oder vollständig ausgekühlt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten
zzgl. 2 Stunden Ruhezeit



Bärlauchcremesuppe mit pochiertem Ei

Vellutata di aglio orsino con uovo in camicia

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten**
60 g Knollensellerie
400 g mehligkochende Kartoffeln
2 Bund Bärlauch
2 EL natives Olivenöl extra
80 ml trockener Weißwein
800 ml Gemüsebrühe
1/2 Beet Kresse
100 g Sahne
etwas frisch geriebene Muskatnuss
2 EL Weißweinessig
4 Eier
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und beides in Würfel schneiden. Bärlauch verlesen, waschen und trocken schleudern. Knapp 1/3 der Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob hacken.

2 In einem Topf das Öl erhitzen, die Schalotten darin ca. 3 Minuten andünsten. Kartoffeln sowie Sellerie dazugeben und 4–5 Minuten unter Rühren mitgaren. Alles leicht salzen und pfeffern, mit dem Weißwein ablöschen und diesen etwas verkochen lassen. Brühe angießen und die Suppe ca. 25 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln lassen.

3 Kresse vom Beet schneiden. Gegen Ende der Garzeit der Suppe den gehackten Bärlauch sowie die Sahne zur Suppe geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, Suppe warm halten. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen und den Essig untermischen. Die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen, behutsam ins siedende, nicht mehr kochende Wasser gleiten lassen und darin 4–5 Minuten pochieren. Das Eigelb sollte dann noch flüssig sein.

4 Die Bärlauchcremesuppe auf Suppenschalen verteilen und je 1 pochiertes Ei hineinsetzen. Alles mit Pfeffer würzen und mit Kresse und übrigen Bärlauchblättern garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Bärlauchkapern

Auch die Knospen des Bärlauchs sind essbar. Sie können z.B. wie Kapern eingelegt werden. Dafür 80 g Knospen waschen, trocken tupfen und in sterile Gläser geben. 250 ml hellen Essig, 2 EL Zucker und 1 TL Salz 5 Minuten köcheln lassen. Lake in die Gläser füllen, diese verschließen und die Kapern ca. 2 Wochen ziehen lassen.

Gut verwahrt

Wickeln Sie die zarten Blätter am besten in feuchtes Küchenpapier und legen Sie das Päckchen dann in das Gemüsefach des Kühlschranks. Das Frühlingskraut lässt sich auch fein gehackt portionsweise einfrieren oder in Olivenöl einlegen.

Bärlauchfrittata mit Erbsen und Kartoffeln

Frittata all'aglio orsino con piselli e patate

FÜR 4 PERSONEN

- 600 g** festkochende Frühkartoffeln
- 2 Bund** Bärlauch zzgl. einige Bärlauchblüten zum Garnieren, nach Belieben
- 4 EL** natives Olivenöl extra
- 6 Eier**
- 200 ml** Milch
- 60 g** frisch geriebener Parmesan
- 80 g** gepalte Erbsen
- etwas Salz** und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln gründlich waschen und in 5–6 mm dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten vorgaren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Bärlauch verlesen, waschen und trocken scheudern. Ca. 1/4 davon mit dem Öl fein pürieren. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Eier, Milch und Parmesan verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelscheiben untermischen. Die Hälfte der Mischung in eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) geben, mit einigen Bärlauchblättern und Erbsen belegen und mit der übrigen Kartoffelmischung bedecken. Restliche Blätter und Erbsen darauf verteilen und die Frittata im vorgeheizten Ofen in ca. 35 Minuten goldbraun backen. Die Frittata aus dem Ofen nehmen, mit dem Bärlauchöl beträufeln, nach Belieben mit Bärlauchblüten garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

BÄRLAUCH-FRITTATA mit Erbsen und Kartoffeln



PASTA & VINO

Nudelgerichte mit passender Weinempfehlung

Freuen Sie sich auf **Pastagerichte, in denen viele frische Kräuter** mitmischen.

Mit einem Glas Wein wird der Genuss noch getoppt

GEMÜSE- ROTELLE-EINTOPF MIT GREMOLATA

Zuppa di verdure e rotelle con gremolata

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Staudensellerie
- 4 Karotten
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 l Gemüsebrühe
- 250 g Rotelle
- 1 Bund Basilikum, gehackt
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- 200 g TK-Erbsen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, und fein würfeln. Den Sellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Karotten schälen, waschen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Sellerie und Karotten kurz mitdünsten. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und abgedeckt 15–18 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen Rotelle nach Packungsan-gabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die übrige Knoblauchzehe schälen, in eine Schale pressen, Basilikum und Zitronenschale untermengen. Die Erbsen in den letzten 3–4 Garminuten mit zum Eintopf geben. Rotelle untermengen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und mit der Gremolata garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Allesköninger mit Anspruch

Bei diesem Wein lockt ein Duft von roten Beeren und Kirschen, der von ein wenig Kräuterwürze ergänzt wird. Auch am Gaumen überzeugt der Wein: Die Frucht wird von einer zarten Säure umspielt, die dem Wein Struktur verleiht und ihn zu einem vielseitigen Speisenbegleiter macht.

WIR EMPFEHLEN: „2022 Centine Rosé Toscana IGT“ von Banfi, 12,5 Vol.-%, Rebsorten: Sangiovese, Merlot, 7,95 Euro, www.vinolisa.de

MAFALDINE MIT LAUCH, PANCETTA UND GEFÜLLTEN CHAMPIGNONS

Mafaldine con porri, pancetta e funghi ripieni

FÜR 4 PERSONEN

1 Knoblauchzehe

5 Stiele Salbei

1/2 Bund Petersilie

1/2 Bund Basilikum

180 g weiche Butter

12 große Champignons

2 EL Semmelbrösel

40 g frisch geriebener Pecorino

1 Stange Lauch

100 g Pancetta in dünnen Scheiben

400 g Mafaldine

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse in eine kleine Schale drücken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und wie die Butter zum Knoblauch geben.

Alles verrühren und die Masse mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Champignons putzen und vom Stiel befreien, dann jeweils mit etwas Kräuterbutter füllen und in eine Auflaufform setzen. Pilze mit Semmelbröseln und Pecorino bestreuen und im vorheizten Ofen 20–25 Minuten backen.

3 Inzwischen den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Pancetta in Streifen schneiden und in einer großen Pfanne knusprig auslassen. Dann herausnehmen und beiseitestellen. Den Lauch im Bratfett unter Rühren andünsten. Die Mafaldine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

4 Die übrige Kräuterbutter zum Lauch in die Pfanne geben, alles gut durchschwenken. Die Mafaldine in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und ebenfalls in die Pfanne geben, alles vermengen. Pasta und Pilze auf Tellern anrichten, das Gericht mit Pancetta garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende Weinempfehlung



Kultklassiker

Ein wunderbar authentischer und ungekünstelter Chianti Classico, ein Stilistik-Statement voller Typizität. Leuchtendes Rubin, inspirierender Duft nach dunklen Kirschen, Maulbeere, Cassis, etwas Leder und Veilchen. Am Gaumen zeigen sich perfekte Harmonie und Lebhaftigkeit mit angenehm würzigen Anklängen im langen Nachhall.

WIR EMPFEHLEN: „2020 Al Limite Chianti Classico DOCG“ von San Leonardo, 14 Vol.-%, Rebsorte: Sangiovese, 12,95 Euro, www.vinolisa.de





CASTELLANE MIT PETERSILIENPESTO UND GERÖSTETEM BLUMENKOHL

Castellane al pesto di prezzemolo e cavolfiore arrosto

FÜR 4 PERSONEN

- 750 g Blumenkohl
- 10 EL natives Olivenöl extra
- 50 g Mandelkerne
- 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 2-3 EL Biozitronensaft
- 400 g Castellane
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit etwas Salz und 4 EL Öl vermengen. Diesen Mix auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im heißen Ofen 20–25 Minuten rösten, zwischendurch einmal wenden.

2 In der Zwischenzeit die Mandeln grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und mit Petersilie, Mandeln und restlichem Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben. Alles fein pürieren, dann den Parmesan unterrühren. Das Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Castellane nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Das Pesto mit etwas Nudelkochwasser bis zur gewünschten Konsistenz verrühren. Castellane in ein Sieb abgießen und tropfnass mit dem Pesto vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, jeweils etwas gerösteten Blumenkohl darauf anrichten. Das Gericht servieren.

TIPP: Anstelle von Blumenkohl können Sie nach Belieben auch Brokkoli im Backofen rösten und diesen mit etwas fein gehacktem Peperoncino eine pikante Note verleihen. Etwas grob zerbröckelter Ziegenkäse balanciert die Schärfe aus.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Passende Weinempfehlung



Genuss vom Gardasee

„Le Fornaci“ heißt eine Einzellage am Gardasee, in der die Trauben für diesen zauberhaften Rosé vom gemäßigten Klima profitieren. Reichhaltiges Bouquet, Aromen von rosa Grapefruit, Pfirsichblüte und Mandarine werden von einem mineralischen Grundton getragen. Tänzerisch am Gaumen und lang anhaltend, ist dieser Wein ein Genussgarant.

WIR EMPFEHLEN: „2022 Le Fornaci Rosé“ von Tommasi, 12,5 Vol.-%, Rebsorten: Turbiana, Rondinella, 11,95 Euro, www.vinolisa.de

FUSILLONI MIT GEKRÄUTERTEM SCHWEINEFILET UND PEPPERONATA

Fusilloni con filetto di maiale alle erbe e peperonata

FÜR 4 PERSONEN

- 5 Knoblauchzehen
2 Schweinefilets (à ca. 300 g)
5 EL naives Olivenöl extra
250 ml Geflügelbrühe
2 Zwiebeln
4 Paprikaschoten (gelb und rot gemischt)
300 g passierte Tomaten (Dose)
400 g Fusilloni
1 Bund Petersilie, gehackt
1/2 Bund Oregano, gehackt
1/2 Bund Zitronenmelisse, gehackt
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 3 Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Schweinefilets trocken tupfen, dünne Filetenden ggf. umklappen und mit Küchengarn festbinden. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, das Fleisch salzen und darin scharf anbraten. Angedrückten Knoblauch kurz mitbraten, alles mit der Brühe ablöschen. Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben, das Fleisch darin 18–22 Minuten garen. Inzwischen Zwiebeln und übrigen Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Paprikaschoten waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Das übrige Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin andünsten. Alles mit passierten Tomaten ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt ca. 15 Minuten garen.

2 Inzwischen Fusilloni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Gehackte Kräuter auf einen flachen Teller geben. Fusilloni abgießen, mit der Peperonata vermengen. Schweinefilets aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, ggf. vom Küchengarn befreien und in den Kräutern wenden, die Kräuter leicht andrücken. Das Fleisch vorsichtig in Scheiben schneiden, mit der Fusilloni-Peperonata-Mischung auf Tellern anrichten und das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende Weinempfehlung



Verflüssigte Poesie

Lumera, das geliebte Wesen, ist Protagonistin eines sizilianischen Gedichts. Mit tiefer Farbe und komplexer Aromatik nach reifen Erd- und Himbeeren, Granatapfel und Veilchen ist dieser Wein im Mund verspielt, mit Schmelz und Struktur.

WIR EMPFEHLEN: „2022 Lumera Sicilia DOC“ von Donnafugata, 12,5 Vol.-%, Rebsorten: Nero d'Avola, Syrah, Nocera, Pinot Nero, 10,95 Euro, www.vinolisa.de

PENNE IN PASTINAKEN-SOSSE MIT KRÄUTER-KALBSINVOLTINI

*Penne alla crema di pastinache
con involtini di vitello alle erbe*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten
- 400 g Pastinaken
- 150 g Blattspinat
- 1 EL Butter
- ca. 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 4 Stiele Thymian, gehackt
- 4 Stiele Majoran, gehackt
- 3 Zweige Rosmarin, gehackt
- 250 g Frischkäse
- 1 Eigelb
- 2 EL Semmelbrösel
- 4 dünne Kalbsschnitzel
(à ca. 150 g)
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 150 ml trockener Weißwein
- 400 g Penne
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten schälen und fein würfeln. Die Pastinaken schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Pastinaken darin andünsten. Brühe sowie Sahne dazugießen, alles salzen, pfeffern und abgedeckt 15–18 Minuten köcheln lassen. Spinat 3–4 Minuten mitgaren.

2 Inzwischen gehackte Kräuter, Frischkäse, Eigelb, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer verrühren. Schnitzel trocken tupfen, jeweils quer halbieren und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie plattieren. Mit Kräutermasse bestreichen, einrollen und feststecken. Das Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, die Involtini darin scharf anbraten. Mit Wein ablöschen, diesen etwas einkochen lassen und die Involtini abgedeckt 10–12 Minuten garen.

3 Die Penne in kochendem Salzwasser al dente garen. Die Pastinakenmischung pürieren, ggf. etwas Brühe ergänzen. Die Soße mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken, mit tropfnassen Penne vermengen. Pasta und Involtini servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Harmonie mit Historie

Vom ältesten Weingut der italienischen Region Marche stammt dieser bestens balancierte Verdicchio. Er steckt voller Frische, feine Noten von Agrumen (Zitrusfrüchten) verbinden sich mit leicht blumigen Anklängen. Ein hervorragender Wein mit mineralischer Basis und der typischen, willkommenen Bittertönung im anhaltenden Nachklang.

WIR EMPFEHLEN: „2022 Serra del Conte Verdicchio Classico DOC“ von Garofoli, 12,5 Vol.-%, Rebsorte: Verdicchio, 7,95 Euro, www.vinolisa.de

FRÜHLINGS-FARFALLESALAT MIT RICOTTA-SCHNITT-LAUCH-NOCKEN

Insalata di farfalle con quenelle di ricotta ed erba cipollina

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Farfalle
1 Bund Radieschen
1 Salatgurke
1 rote Paprikaschote
150 g Rucola
1 Bund Schnittlauch
500 g Ricotta
1 Biolimette (abgeriebene Schale und Saft)
5 EL natives Olivenöl extra
4 EL heller Balsamicoessig
1 EL Aprikosenkonfitüre
1 TL körniger Senf
50 ml Gemüsebrühe
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Inzwischen die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Gurke und Paprika putzen, waschen und jeweils würfeln. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

2 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. In einer Schale Ricotta, Limettenschale, -saft und Schnittlauch verrühren. Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Mithilfe von zwei Esslöffeln Nocken daraus formen.

3 Öl, Essig, Konfitüre, Senf und Brühe verquirlen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta, Gemüse, Salat und Dressing vermengen. Den Pastasalat auf Teller verteilen, die Nocken daraufsetzen und das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Passende Weinempfehlung



Wunder-Vermentino

Überraschend vielschichtige Aromatik von knackigem grünem Apfel, Holunder, Grapefruit, Pfirsich und Weißdorn. Am Gaumen ist der Wein straff und konzentriert mit einem feinen Säurener und einer dezenten Würze, gefolgt von einem langen, mineralisch geprägten Nachhall.

WIR EMPFEHLEN: „2022 Melacce Montecucco Vermentino DOC“ von Castello Colle Massari, 14 Vol.-%, Rebsorte: Vermentino, 10,95 Euro, www.vinolisa.de

Der Frischekick **Rhabarber**

Unsere **süßsäuerlichen Symphonien** mit dem fruchtigen Stangengemüse versprühen einen Hauch von Frühling. Freuen Sie sich auf raffiniertes Gebäck und Semifreddo!

RHABARBER- HIMBEER-CROSTATA

Rezept auf Seite 89



Wissenswertes über Rhabarber

Obst oder Gemüse? Botanisch wird Rhabarber dem Gemüse zugeordnet. Wegen seines fruchtigen Geschmacks wird er in der Küche jedoch häufig wie Obst verwendet. Er ist beliebt in Gebäck, als Saft oder Kompott und in Italien auch in Eis und Semifreddo.

Wer einen Garten hat, freut sich, dass Rhabarber pflegeleicht ist und an einem passenden Standort schnell wächst. Wegen des hohen Oxalsäuregehalts sollte der Rhabarber immer geschält und roh nur in kleinen Mengen gegessen werden.



MINI-CHEESECAKES *mit Ofenrhabarber und Himbeersoße*

Rezept auf Seite 89



Blickfang

Ob als feines Dessert oder auf dem Kuchenbüfett, diese Mini-Cheesecakes sind ein Hingucker. Die Garnitur mit Minzblättchen sorgt für einen weiteren Farbtupfer auf den Tellern und unterstreicht die frische Note dieser aromatischen Törtchen.

Rhabarber-Blechkuchen



Torta di rabarbaro

FÜR 4 PERSONEN

250 g weiche Butter
250 g Zucker
1 Prise Salz
4 Eier
450 g Mehl
1 EL Backpulver
150 ml Milch
1 kg Rhabarber
2 EL Speisestärke
3 EL Vanillezucker
50 g Pistazienkerne
etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Ein Backblech (ca. 40 x 30 cm) mit Backpapier belegen. Weiche Butter, Zucker und Salz in einer Schüssel schaumig schlagen. Die Eier einzeln dazugeben und gründlich unterrühren. Mehl und Backpulver vermischen, abwechselnd mit der Milch unter den Buttermix rühren. Teig auf dem vorbereiteten Blech verstreichen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Den Rhabarber waschen und putzen. Die Stangen in 1-2 cm große Stücke schneiden und mit der Stärke und dem

Vanillezucker vermengen. Mischung auf dem Teig verteilen. Dann den Kuchen im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldgelb backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Auskühlen lassen.

3 Pistazien hacken. Den Rhabarberkuchen mit den Pistazien bestreuen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

TIPP: Wer mag, ersetzt einen Teil des Rhabarbers durch Erdbeerstücke.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

Luftig & saftig

Glücksbote

Dieser lockere Blechkuchen ist unkompliziert in der Zubereitung. Geschmacklich sorgt er dank leichter Restsüße für einen frischen Gebäckgenuss, der ideal in den Frühling passt. Wer mag, serviert den Kuchen ofenwarm mit einer Kugel Vanilleeis.





Rhabarber-Mandelkuchen

Torta di rabarbaro e mandorle



FÜR 1 KUCHEN (Ø 24 CM)

- 500 g rotstieler Rhabarber**
160 g Zucker
1-2 EL Biozitronensaft
200 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
125 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
2 EL Vanillezucker
1 Prise Salz
1/2 TL Vanilleextrakt
2 EL Amaretto
4 Eier
2 TL Backpulver
170 g gemahlene Mandeln
80 g gemahlene Haselnüsse
3 EL Speisestärke
2 EL Mandelblättchen
etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Den Rhabarber waschen und putzen.
Aus den rot gefärbten Abschnitten

der Stiele schräg 10-12 Stücke (6-7 cm) schneiden. Aus den übrigen roten Teilen weitere 7 kleinere Stücke für den Stern in der Mitte schneiden. Alle Rhabarberstücke in einer Schüssel mit 60 g Zucker und etwas Zitronensaft vermengen und bis zur Verwendung ziehen lassen. Den übrigen Rhabarber klein würfeln, in einer zweiten Schüssel mit 30 g Zucker sowie dem übrigen Zitronensaft vermischen und ebenfalls ziehen lassen.

2 Eine Tarteform (Ø 24 cm) mit etwas Butter fetten und mit Mehl ausstäuben. Weiche Butter, restlichen Zucker, Vanillezucker, Salz, Vanilleextrakt sowie Amaretto in einer Schüssel schaumig schlagen. Die Eier nacheinander einzeln dazugeben und jeweils gut unterrühren.

3 Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, Mandeln und Haselnüsse untermengen. Rhabarberwürfel gut ab-

tropfen lassen, mit 1 EL Speisestärke vermischen und abwechselnd mit der Mehl-Nuss-Mischung unter die Ei-Butter-Masse heben. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Übrigen Rhabarber gut abtropfen lassen. Die langen Stücke auf der Unterseite in der restlichen Stärke wenden und sternförmig in den Teig drücken. Die kleinen Stücke ebenso auf der Unterseite in die Stärke drücken und mittig als Stern in den Teig drücken. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen in ca. 50 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen, am Rand mit Mandeln bestreuen und in ca. 10 Minuten fertig backen. Eine Stäbchenprobe machen. Kuchen abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 110 Minuten

Rhabarber-Semifreddo mit Ingwer

Semifreddo di rabarbaro e zenzero

FÜR 8-10 STÜCKE

450 g Rhabarber
3 EL Ingwersirup
90 g Zucker
50 g Baisertropfen
4 Eier
1 Prise Salz
80 g Puderzucker
200 g Sahne
3 EL Vanillezucker
100 g Crème double
25 g kandierte Ingwerwürfel

1 Eine Kastenform (Länge ca. 25 cm) mit Backpapier auskleiden. Rhabarber waschen, putzen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Diese mit Ingwersirup, Zucker und 2 EL Wasser in einen Topf geben. Alles langsam unter Rühren aufkochen, bis der Zucker sich gelöst hat, die Mischung dann 12–15 Minuten köcheln lassen. Topf von der Hitze nehmen und den Rhabarber auskühlen lassen.

2 Inzwischen die Baisertropfen grob zerbröckeln. Die Eier trennen. Eiweiß mit Salz zu steifem Schnee schlagen. Eigelbe mit Puderzucker hellcremig rühren. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Crème double kurz untermengen, dann den Eigelbmix unterheben. Eischnee und die Hälfte der Baiserbrösel unterziehen. 1/3 der Masse in die vorbereitete Form füllen und ca. 30 Minuten tiefkühlen.

3 Anschließend die Hälfte des Rhabarbers einfüllen, mit dem 2. Drittel der Sahnecreme bedecken und alles erneut ca. 30 Minuten tiefkühlen. Vom übrigen Rhabarber etwas abnehmen, den Rest in der Form verteilen, mit der restlichen Sahnecreme bedecken und diese glatt streichen. Alles mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 2 Stunden tiefkühlen.

4 Das Semifreddo kurz antauen lassen, dann auf eine Platte stürzen und vom Backpapier befreien. Alles mit übrigem Rhabarber, kandiertem Ingwer und restlichen Baiserbröseln garnieren und das Rhabarber-Semifreddo servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
zzgl. 3 Stunden Kühlzeit



Frostkönig

Dem Namen nach ist diese italienische Dessertspezialität halbgefroren. Dadurch entsteht eine besonders zarte, mousseähnliche Textur. Neben der säuerlichen Süße des Rhabarbers verleiht Ingwer diesem Semifreddo eine pikante Note.

Süßsauere Lieblinge



Rhabarber-Himbeer-Crostata

Crostata di rabarbaro e lamponi

FÜR 1 KUCHEN (Ø CA. 26 CM)

250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
150 g kalte Butter in Stücken zzgl. etwas mehr zum Fetten
1 Ei
1 Prise Salz
1 TL Biozitronenschale
80 g Zucker
einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
500 g Rhabarber
250 g Himbeeren
225 g Rohrzucker
1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
3 EL Speisestärke
etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Mehl, kalte Butter, Ei, Salz, Zitronenschale und Zucker rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ggf. etwas kaltes Wasser oder Mehl einarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Tarteform (Ø ca. 26 cm) mit etwas Butter fetten. Den gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Form legen, dabei auch einen Rand formen. Teigboden mit Backpapier und getrockneten Hülsenfrüchten belegen und im heißen Ofen 10–12 Minuten backen.

3 Inzwischen den Rhabarber waschen, putzen und in breite Scheiben schneiden. Die Himbeeren bei Bedarf vorsichtig

waschen und trocken tupfen. Rhabarber mit Rohrzucker, Vanillemark und Speisestärke mischen, Himbeeren unterheben.

4 Den vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen und den Rhabarbermix auf dem Teigboden verteilen. Die Crostata im Ofen in 20–25 Minuten goldgelb backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Crostata aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und nach Belieben Vanilleeis oder geschlagene Sahne dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit



Mini-Cheesecakes mit Ofenrhabarber und Himbeersoße

Mini cheesecake con rabarbaro al forno e salsa di lamponi

FÜR 8 STÜCK

125 g Amarettini
100 g gehackte Mandeln
1 EL Rohrzucker
1 Msp. Zimtpulver
100 g Butter
etwas Rapsöl zum Fetten
200 g Rhabarber
4 EL Zucker
200 g Frischkäse
100 g Crème fraîche
4 EL Biozitronensaft
3 Pck. Vanillezucker
200 g Sahne
1 Pck. Sofortgelatine
200 g Himbeeren

50 ml Apfelsaft
3 Stiele Minze
1 EL Puderzucker

1 Die Amarettini fein zerbröckeln und in einer Schüssel mit Mandeln, Rohrzucker und Zimt vermengen. Die Butter schmelzen und gut untermischen. 8 leicht gefettete Dessertringe (Ø ca. 8 cm) auf ein mit Backpapier belegtes Blech oder Brett setzen. Den Keks-Butter-Mix in die Ringe verteilen und leicht andrücken. Etwa 60 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen den Rhabarber waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit 1 EL Zucker mischen, auf ein Blech oder in eine Auflaufform geben und im Backofen (150 °C Umluft, kein Vorheizen notwendig) in ca. 30 Minuten bissfest backen. Dabei mehrmals wenden. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Frischkäse, Crème fraîche, Zitronensaft, restlichen Zucker sowie 1 Pck. Vanillezucker in einer Schüssel glatt rühren. Sahne in einer separaten Schüssel steif schlagen, dabei nach und nach die Sofortgelatine einrieseln lassen. Sahne unter die Frischkäsecrème heben. Die Dessertringe innen am Rand jeweils mit einem Streifen Backpapier auslegen und damit nach oben verlängern. 3/4 der Frischkäsemasse auf den Keksböden verteilen, glatt streichen und ca. 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

4 Himbeeren verlesen, bei Bedarf vorsichtig waschen und mit restlichem Vanillezucker sowie Apfelsaft in einem Topf unter Rühren aufkochen. Die Soße durch ein feines Sieb streichen und lauwarm abkühlen lassen. Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Törtchen aus den Ringen lösen, Backpapier entfernen. Restliche Creme kräftig durchrühren und mit einem Löffel auf die Törtchen setzen. Den gebackenen Rhabarber daraufgeben. Die Cheesecakes mit Himbeersoße beträufeln, mit Puderzucker bestäuben und mit Minzblättchen garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten zzgl. 2 Stunden Kühlzeit





REPRÄSENTABEL Im
19. Jahrhundert mauserte
sich der einstige Fischer-
ort Sanremo zum Kurort
von internationalem Rang

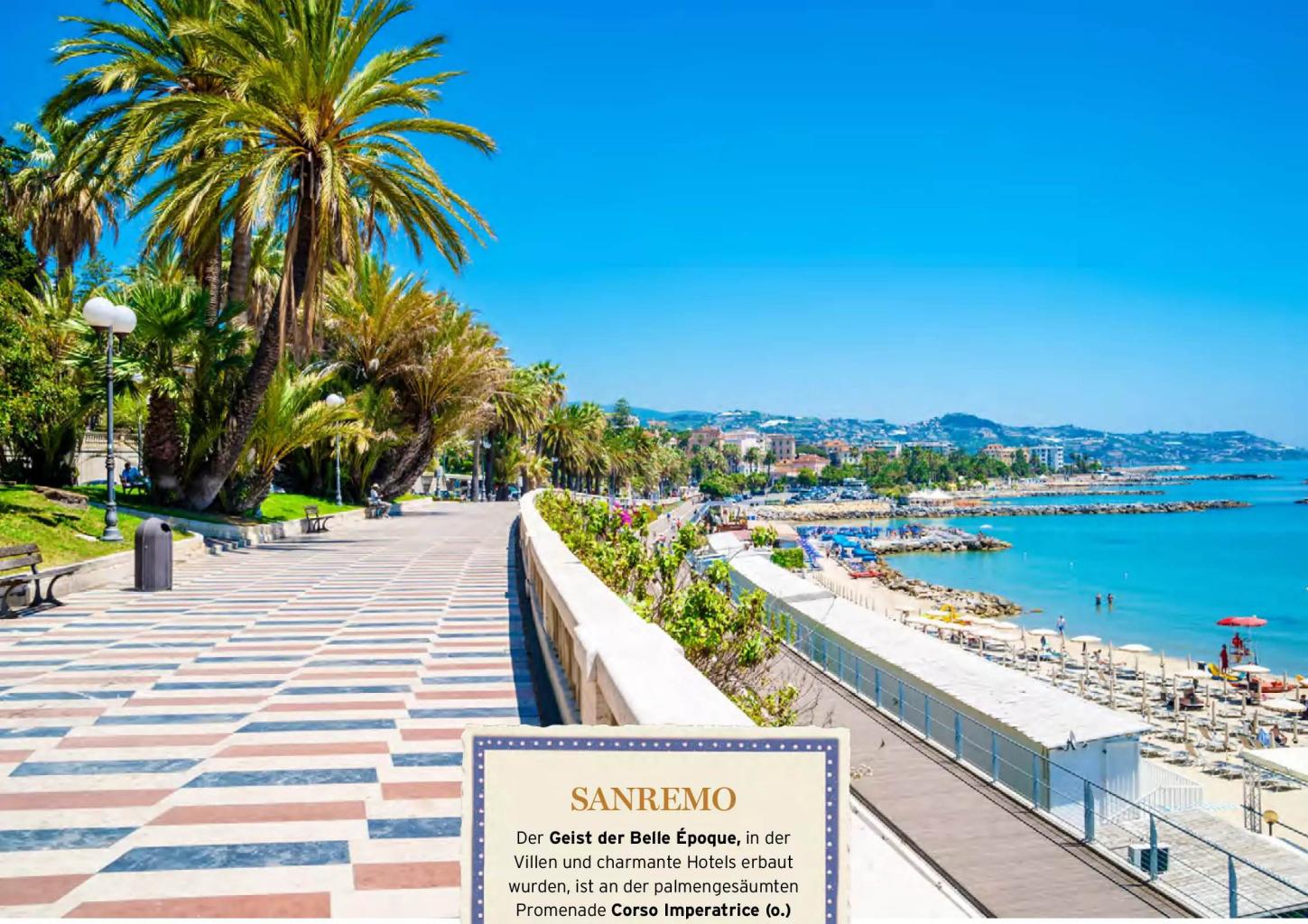
BLUMENRIVIERA

Zwischen Ventimiglia und Imperia liegt im **Nordwesten Italiens** einer der schönsten Küstenabschnitte Europas. Am **azurblauen Meer** versprühen blühende Gärten, prächtige Parks, edle Sommervillen und bunte Städtchen ein ganz besonderes „**Dolce-Vita-Gefühl**“. Ihren Namen verdankt die Region einer unvergleichlichen Pflanzenvielfalt.

Palmen, Blumen und Meer RIVIERA DEI FIORI

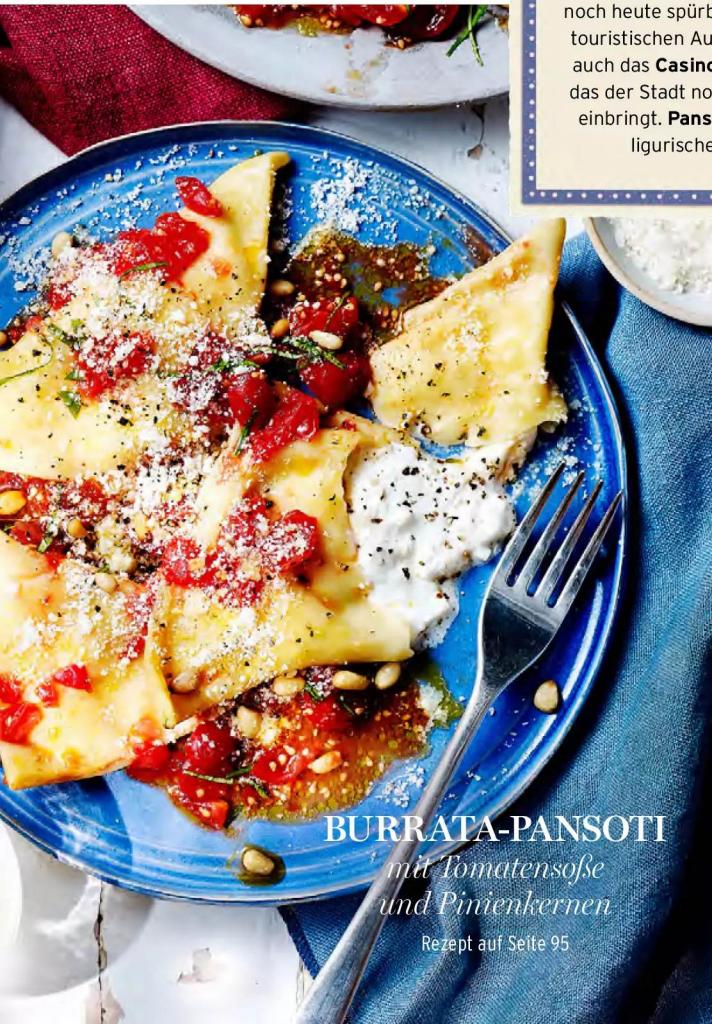
Ihre **farbenfrohe Pflanzenpracht** ist namensgebend für die Küste Norditaliens unweit der Grenze zu Frankreich. Hier vereinen sich italienische Gelassenheit und französisches Savoir-vivre





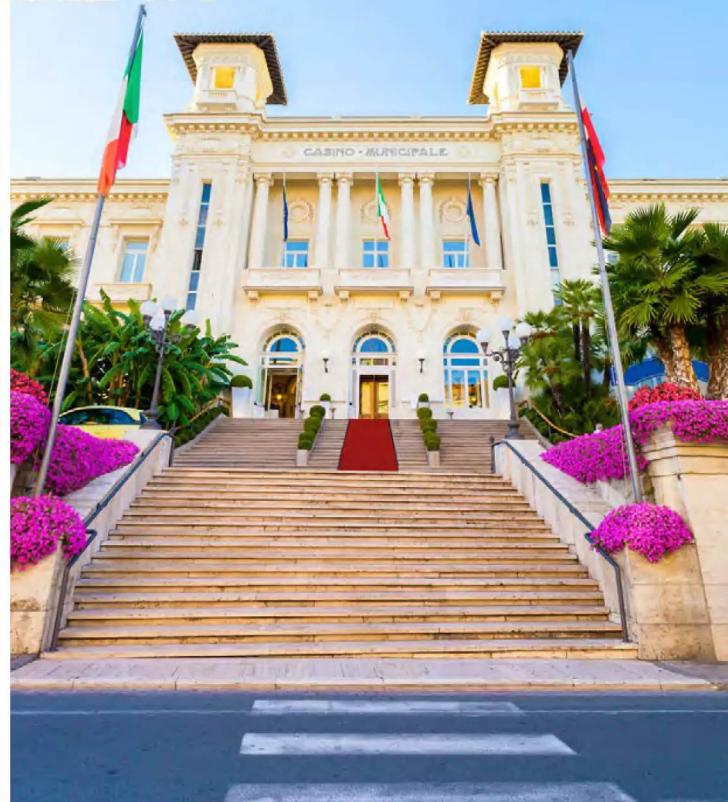
SANREMO

Der **Geist der Belle Époque**, in der Villen und charmante Hotels erbaut wurden, ist an der palmengesäumten Promenade **Corso Imperatrice** (o.) noch heute spürbar. Aus der Zeit des touristischen Aufschwungs stammt auch das **Casino Municipale** (u.r.), das der Stadt noch immer Millionen einbringt. **Pansoti** (u.l.) sind eine ligurische Spezialität.



BURRATA-PANSOTI
mit Tomatensauce
und Pinienkernen

Rezept auf Seite 95





FRITTIERTE GEFÜLLE ZUCCHINIBLÜTEN

Rezept auf Seite 96

AUS DER KÜCHE

An der Blumenriviera wird frisch und einfach aufgetischt. Der Mix mediterraner Aromen von Kräutern, Meeresfrüchten, hochwertigem Olivenöl und frischen Zitronen ist charakteristisch für die regionalen Gerichte. Die Blütenpracht kommt in Form der **Fiori di zucca ripieni** (Foto) auch kulinarisch groß raus.

Zum Anbeißen!



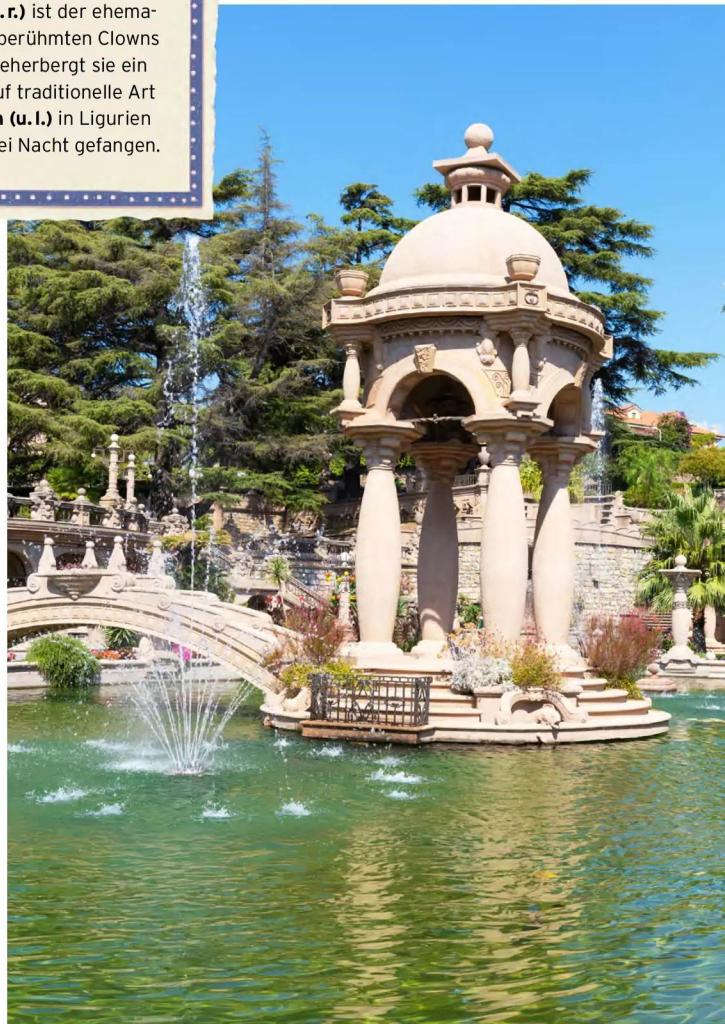


IMPERIA

Aus zwei mach eins: Der historische Hafen **Porto Maurizio** (o.) und das einst rivalisierende Oneglia sind seit Beginn des 20. Jahrhunderts vereint. Die **Villa Grock** (u.r.) ist der ehemalige Wohnsitz des berühmten Clowns „Grock“. Heute beherbergt sie ein Clownmuseum. Auf traditionelle Art werden **Sardellen** (u.l.) in Ligurien mit Lampenlicht bei Nacht gefangen.



Gefüllte
LIGURISCHE
SARDELLEN



EHRLICH & FRISCH

Gefüllte ligurische Sardellen *Sardine ripiene alla ligure*

FÜR 4 PERSONEN

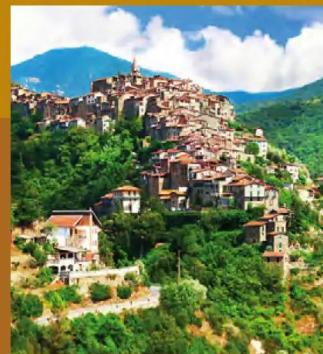
- 800 g Sardellen (küchenfertig, zum Füllen vorbereitet)**
250 ml Milch
80 g altpackenes Weißbrot
2 EL Kapern in Salz (Glas)
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Petersilie
2 EL Oliven, entsteint
40 g frisch geriebener Parmesan
2 Eier
100 g Semmelbrösel
reichlich Pflanzenöl zum Frittieren
einige Meersalzflocken

1 Sardellen innen und außen waschen und trocken tupfen. Milch erwärmen. Das Weißbrot in Stücke brechen, in einer Schüssel mit warmer Milch übergießen und ca. 15 Minuten einweichen. Kapern in einem Sieb abspülen und abtropfen

lassen. Knoblauch schälen und vierteln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, mit Kapern, Oliven und Knoblauch fein hacken. Mix in einer Schüssel mit ausgedrücktem Weißbrot und Parmesan vermengen. Je 2–3 TL der Masse in jede Sardelle geben, gut andrücken. Gefüllte Fische auf ein Brett legen.

2 Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel in einen zweiten tiefen Teller geben. In einem großen Topf reichlich Öl erhitzen. Sardellen erst durch die verquirten Eier ziehen, etwas abtropfen lassen, dann in den Bröseln wenden. Anschließend im heißen Öl portionsweise goldbraun ausbacken. Mit der Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gebackene Sardellen mit Meersalz bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Das Landesinnere

Im Hinterland von Imperia liegt das Örtchen Apricale, es zählt zur Vereinigung der schönsten Orte Italiens. Enge Gassen und verwitterte Steinhäuser, die treppenartig um einen kleinen Platz angeordnet sind, verleihen ihm mittelalterlichen Charakter und sorgen für eine einzigartige Atmosphäre. Der Ort ist nicht nur selbst ein Hingucker, sondern auch für sein reiches Kulturangebot bekannt.

Burrata-Pansoti mit Tomatensoße und Pinienkernen

Pansoti alla burrata con salsa di pomodoro e pinoli



FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Mehl zzgl. 1 EL und etwas mehr zum Verarbeiten**
3 Eier
10 EL natives Olivenöl extra
250 g Burrata
30 g Pinienkerne
2 Stiele Basilikum
450 g Datteltomaten
40 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, Eier, 1/2 TL Salz und 1 EL Öl in ca. 10 Minuten zu einem elastischen Nudelteig verkneten. In Folie wickeln und ca. 30 Minuten ruhen lassen, dann portionsweise mit der Nudelmaschine zu dünnen Teigbahnen ausrollen. Daraus etwa 12 Quadrate (ca. 10 x 10 cm) schneiden.

2 Burrata glatt rühren. Je 2 EL davon mittig auf die Teigstücke setzen. Teigränder mit Wasser bestreichen. Quadrate zu Dreiecken zusammenklappen, Ränder andrücken. Pansoti auf einem bemehlten Brett kurz antrocknen lassen.

3 Inzwischen Pinienkerne ohne Zugeabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann beiseitestellen. Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Datteltomaten waschen, trocken tupfen

und im Mixer grob zerkleinern. Im Sieb abtropfen lassen und den Saft auffangen.

4 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, 1 EL Mehl dazugeben und unter Rühren anschwitzen. Aufgefangenen Tomatensaft angießen. Alles sätig einköcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Tomatenstücke aus dem Sieb untermischen. Soße mit Salz, Pfeffer sowie der Hälfte des Basilikums würzen.

5 Pansoti portionsweise in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen, dann herausheben und zur Soße geben. Pansoti und Soße auf Tellern anrichten. Alles mit etwas Parmesan, Pinienkernen und übrigem Basilikum bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 30 Minuten Ruhezeit

Amarettinitörtchen mit Vanillesoße

Tortini di amarettini e salsa alla vaniglia



FÜR 12 STÜCK

- 150 g Butter, geschmolzen, zzgl. etwas mehr zum Fetten**
150 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1 TL Backpulver
100 g gemahlene Mandeln
3 Eier zzgl. 4 Eigelb
160 g Zucker
2 EL Vanillezucker
1 1/2 TL abgeriebene Bioorangeschale
140 g Schmand
2 EL Amaretto
12 Amarettini
1 Vanilleschote
250 ml Milch

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 12 Muffinformchen mit etwas Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben (alternativ ein 12er-Muffinblech verwenden). Mehl, Backpulver und Mandeln vermischen. In einer separaten Schüssel 3 Eier, 100 g Zucker, Vanillezucker, Orangenschale, Schmand, Amaretto und geschmolzene Butter gut verrühren.

Die Mehl-Mandel-Mischung rasch, aber sorgfältig unterziehen.

2 Den Teig in die Förmchen füllen, jeweils 1 Keks daraufsetzen und leicht eindrücken. Förmchen auf ein Backblech stellen und die Törtchen im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Abkühlen lassen.

3 Inzwischen für die Soße die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Milch mit Vanilleschote und -mark in einem Topf aufkochen. Mix beiseitestellen und 10 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb passieren.

4 Die Eigelbe anschließend mit dem restlichen Zucker cremig rühren. Die Vanillemilch langsam unterrühren. Alles wieder in den Topf geben und unter ständigem Rühren vorsichtig erhitzen, bis die Soße andickt. Unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen. Die Amarettinitörtchen aus den Formen lösen und mit der Vanillesoße servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



Traumhaft schöne Badebuchten

Kristallklares Wasser lädt an der Blumenriviera zum Strandgenuss. Die flach abfallenden Steine der **Balzi Rossi** („Rote Felsen“, o.) zählen mit ihren historischen Steinzeithöhlen zu den besonderen Stranderlebnissen in der Region. Ein Geheimtipp für einen ruhigen Tag am Meer abseits touristischer Massen sind die Strände von **Ospedaletti**, der Ort liegt am Ende der Radroute Pista Ciclabile. Einen wunderbaren Blick auf die Blumenstadt Sanremo bieten die idyllischen Strände von **Bussana**. Hier lohnt sich der Abstecher ins Künstlerdorf Bussana Vecchia.

Frittate gefüllte Zucchiniblüten

Fiori di zucca ripieni fritti



FÜR 4 PERSONEN

- 3 Stiele Minze**
250 g Ricotta
2 EL frisch geriebener Parmesan
1 TL abgeriebene Biozitronenschale
1 EL Biozitronensaft
2 EL Pinienkerne, geröstet
12 Babyzucchini mit Blüte
100 g Mehl
90 g Reismehl

- 1 TL Backpulver**
1 Ei
310 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, eisgekühlt
reichlich Pflanzenöl zum Frittieren
etwas grobes Meersalz
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Füllung die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Ricotta in eine Schüssel geben und mit Parmesan, Zitronenschale, Zitronensaft, Minze und den Pinienkernen verrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Zucchini waschen, vorsichtig trocken tupfen und die Blütenstempel im Inneren der Blüte entfernen. Die Füllung in

die Zucchiniblüten geben und die Enden vorsichtig eindrehen bzw. verschließen.

3 Für den Teig beide Mehlsorten und das Backpulver in einer Schüssel vermischen. Ei und kaltes Wasser einrühren und den Teig 10 Minuten quellen lassen.

4 Inzwischen in einem großen Topf oder in einer Fritteuse reichlich Öl auf ca. 170 °C erhitzen. Zucchiniblüten portionsweise in den Backteig tauchen, etwas abtropfen lassen und im heißen Öl unter Wenden in 3–4 Minuten knusprig frittieren. Die frittierten Zucchiniblüten kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann mit Meersalz bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
 zzgl. 10 Minuten Ruhezeit



VENTIMIGLIA

Nostalgisches Flair dank enger, uriger Altstadtgassen und farbenfroher Fassaden. Die Kathedrale **Santa Maria Assunta** (u.l.) ist ein architektonischer Hingucker. Unzählige Kakteen und Sukkulanten machen die **exotischen Gärten von Pallanca** (o.) nahe Bordighera zu einem tollen Ausflugsziel. Süß und knusprig sind die **Amarettini** (u.r.) auf den Törtchen.



AMARETTINI-TÖRTCHEN
mit Vanillesoße



LA DOLCE VITA

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



CULTURA

Ein Himmel voller Farben

Vom 20. April bis 1. Mai 2024 findet am Strand von Cervia in der Emilia-Romagna das 44. Internationale Drachenfestival „Artevento Cervia“ statt. Entlang des kilometerlangen Strandabschnitts von Pinarella di Cervia tanzen Tausende Drachen aller Formen und Farben ihr akrobatisches Luftballett. Hier vereinen sich die Geheimnisse der Hüter alter Drachentraditionen mit innovativen Designideen aus 50 Ländern. Neben den spektakulären Drachenflügen wird es am Strand auch Workshops, Ausstellungen und künstlerische Attraktionen für Groß und Klein geben. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos unter www.artevento.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 sole</i>	<i>die Sonne</i>
<i>primaverile</i>	<i>frühlingshaft</i>
<i>la Pasqua</i>	<i>das Osterfest</i>
<i>i fiori</i>	<i>die Blumen</i>
<i>la gallina</i>	<i>das Huhn</i>
<i>le uova</i>	<i>die Eier</i>
<i>la pentola</i>	<i>der Topf</i>
<i>semplice</i>	<i>unkompliziert</i>
<i>la carne macinata</i>	<i>das Hackfleisch</i>

Refugium der Exklusivität auf Sardinien

Inmitten der sanft hügeligen Landschaft der Gallura bietet das 5-Sterne-Landgut „Cascioni Eco Retreat“ ein perfektes Zusammenspiel von Luxus und Nachhaltigkeit, umweht vom Duft nach Myrte und Meer. Hier steht der Aufenthalt unter dem wohltuenden Stern der Erholung und Entspannung. Die stilvoll eingerichteten Suiten, ausgestattet mit natürlichen Materialien wie Eichenholz und Kork, bieten jeglichen Komfort. Im großzügigen Wellnessbereich sorgen ein beheizter Pool, ein türkisches Bad und eine Sauna für energiespendendes Wohlgefühl. Gastronomisch können sich die Gäste im hoteleigenen Restaurant mit regionalen Spezialitäten verwöhnen lassen, deren Zutaten zum großen Teil aus dem eigenen Biogarten stammen. Die Kombination aus atemberaubender sardischer Landschaft, der liebevollen Betonung von Nachhaltigkeit und umfassendem Luxus machen das „Cascioni Eco Retreat“ zu einem Ort, an dem die eigenen Akkus auf besondere Weise aufgeladen werden können. Mehr unter www.cascioni.com

♥ GUSTO



Bitte nehmen Sie Platz!

Mit diesen hübschen Stühlen von emu (www.emu.it/de) versammeln Sie frische Frühlingsfarben an Ihrem Tisch. Die Neuauflage des Klassikers „Code“ aus Stahl im Industriestil punktet mit ergonomischer Form und hohem Sitzkomfort. Wählen Sie aus einer breiten Farbpalette und kombinieren Sie die Sitzmöbel (je ca. 222 Euro) nach Gusto.



Der Sommer wird famosa!

Feine italienische Bitternoten treffen auf fruchtige Pfirsiche und zarte Rosenblüten: Der Aperitif

„Anna Famosa“ lässt uns von Bella Italia träumen! Servieren Sie ihn beispielsweise mit Orangenscheibe und eisgekühltem

Prosecco als Famosa Spritz. Ca. 21 Euro je 700-ml-Flasche.

www.annafamosa.com



Gemütlich frühstücken

Die Ostertafel ist gedeckt, der Besuch kann kommen! 1 ZARTE LICHTER Die Ostereierkerzen von Engels Kerzen sorgen für Behaglichkeit. In untersch. Größen und in über 30 Farben, ab ca. 7 Euro, www.engels-kerzen-shop.de 2 GUT GEWÜRZT Der Salzstreuer „The Breakfast Club“ von PPD verfeinert jedes Frühstücksei. Ca. 15 Euro, z.B. über www.otto.de 3 NIEDLICH Die Teller „Hase“ und „Wolke“ von mittelpunkt. bilden ein hübsches Duo. Ab ca. 33 Euro, www.mittelpunkt.online 4 BLUMENWIESE Die Melaminbecher aus der Serie „Floras Dream“ von rice machen gute Laune! Ab ca. 7 Euro, z.B. über www.emilundpaula.de 5 EDEL Die elektrische Zitronenpresse „Plissé“ von Alessi gleicht einem Kunstwerk. 109 Euro, über www.westwing.de 6 ECHT KROSS 4-Schlitz-Toaster von Cuisinart in softem Grün, ca. 120 Euro, www.cuisinart.de



♥ GUSTO



Schmeckt nicht nur über den Wolken!

Eine leuchtende Farbe und ein intensives Aroma zeichnen den gelben Tomatensaft der Privatkellerei van Nahmen aus. Die Bio-früchte, die in handwerklichem Verfahren schonend gemostet werden, stammen aus der Region Emilia-Romagna. Der milde Saft passt zu Salaten und Pastagerichten. Mit Wodka, etwas Worcestersoße und Tabasco wird aus der gelben Tomate eine Yellow Mary, eine geschmackvolle Neuinterpretation des Cocktaillklassikers. Die 250-ml-Flasche gibt es für ca. 3 Euro unter www.vannahmen.de



Ganz schön heißes Eisen

Ob süß oder pikant, Poffertjes sind ein toller Hingucker auf dem Osterbüffet.

In dieser gusseisernen Pfanne von de Buyer (Ø 27 cm) braten Sie 16 kleine Pfannkuchen auf einmal. Für 51 Euro bestellbar über www.debuyer-brandshop.com



♥ LEGGERE



Für frühe Vögel

Das Frühstück stellt die Weichen für den Tag. Nicht grundlos gilt es als wichtigste Mahlzeit des Tages. In ihrem Buch „Das wird dein Tag“ präsentiert Food- und Lifestyle-Bloggerin Kerstin Niehoff Wohlfühlrezepte für einen gelungenen Start in den Tag. Ob süß oder salzig, ob Quickie oder ausgedehntes Langschläferfrühstück mit den Lieblingsmenschen, lassen Sie sich inspirieren. **Hölker Verlag, 14 Euro**



Für Traditionalisten

Was wäre die italienische Küche ohne Vitello tonnato, Bruschette, Focaccia, Gnocchi oder die süßen Finalisten Pannacotta und Tiramisu? Das Buch „Italienische Klassiker“ ist der ideale Küchenbegleiter, um mit bewährten Gerichten etwas Dolce Vita nach Hause zu holen. **GU Verlag, 11,99 Euro**

Fotos: van Nahmen (2), PR (6)

Mord beim Faschingsumzug

Wie eine moderne Romeo-und-Julia-Geschichte liest sich „Sterne über Siena“. Protagonistin Emilia Volani kehrt in den Ferien in ihre liebte Heimatstadt zurück. Emilias Vater ist durch eine langjährige Fehde mit der Familie Graziotti verbunden und fordert von Emilia, deren Sieg beim traditionellen Pferderennen zu verhindern. Als sie erfährt, dass ihre Schwester den Sohn der Graziottis liebt, gerät Emilia zwischen die Fronten. **Goldmann Verlag, 12 Euro**



Gesunder Start ins Jahr

Heide Christiansens „Frühlingstraum“ bietet frische Inspirationen und Dekoideen für drinnen und draußen sowie zahlreiche Rezepte für süße Leckereien, um die ersten Sonnenstrahlen und familiäre Anlässe gebührend zu feiern. Dieses Buch ist eine Quelle für zauberhafte Frühlingsmomente und für ein unvergessenes Osterfest. **Callwey Verlag, 35 Euro**



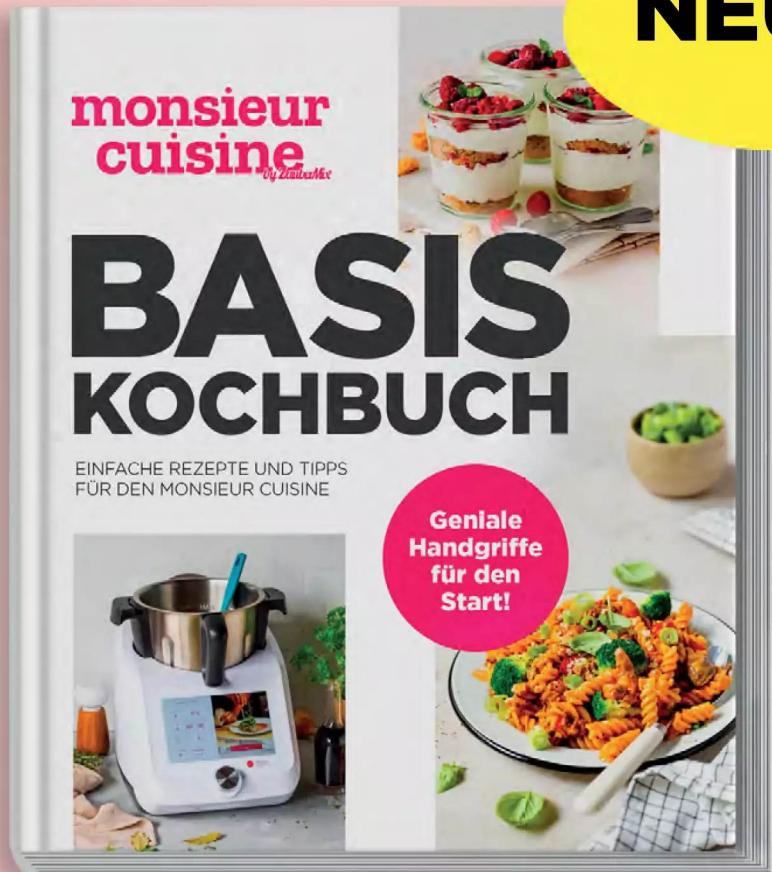
Das Kochbuch für deinen Monsieur Cuisine!

NEU

Basics &
smarte Hacks

Easy-Start mit
dem Monsieur

Einfach &
gelingsicher



24,90 €

JETZT BESTELLEN UNTER: WWW.ZAUBERMIX.DE/BASIS-KOCHBUCH



Dieses und weitere auf:

amazon.de
ISBN: 978-3-96417-290-7

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:

 **bücher.de**

 **Thalia**
 **OSIANER.de**

 **Hugendubel**
Das Lesen ist schön!
 **Mayersche.de**



Bereit für italienisch-leichte **HACKBRATEN- REZEpte?**

Vergessen Sie Hackbraten, wie Sie ihn bisher kannten!
Wir zeigen **fünf besondere Kreationen**, die dank ihrer
Zutatenkombination echte Geschmackshighlights sind

HACKBRATEN mit Kartoffelhaube

Rezept auf Seite 107





Eingerollt

Dies ist der perfekte Braten für Gemüsemuffel. Im Innern finden Paprika und Peperoni ihr ideales Versteck, um inkognito auf die Teller zu wandern. Als Beilage zur Kombination aus Hack und Pancettamantel empfehlen wir cremige Polenta.

Gerollter Hackbraten mit Paprika im Pancettamantel

Polpettone ai peperoni avvolto nella pancetta



FÜR 4 PERSONEN

- 1 altbackenes Brötchen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 30 g Pistazienkerne
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bestreichen
- 250 g rote Paprikaschoten in Lake (Gas)
- 125 g milde grüne Peperoni in Lake (Glas)
- 1 kg gemischtes Hack
- 1 Ei
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Majoran
- ca. 60 g Semmelbrösel
- 150 g Pancetta in dünnen Scheiben
- 2 Stiele Majoran
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Karotte schälen, waschen und ebenfalls fein würfeln. Die Pistazien fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel sowie Karotte darin andünsten. Knoblauch und Pistazien kurz mitgaren, dann die Pfanne beiseitestellen und den Mix abkühlen lassen. Paprika und Peperoni abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Hackfleisch in eine Schüssel geben. 2 Ei, Zwiebelschichtung und das ausgedrückte Brötchen dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und den getrockneten Kräutern würzen und gut vermengen. So viele Brösel einarbeiten, bis die Masse relativ fest und gut formbar ist. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen oder eine Auflaufform bereitstellen.

3 Pancettascheiben auf einem Bogen Backpapier rechteckig (ca. 35 x 25 cm) auslegen. Die Hackmasse daraufgeben und ca. 1 cm dick gleichmäßig flach drücken. Das untere Drittel der Hackmasse mit roter Paprika, das mittlere Drittel mit Peperoni und das letzte Drittel wieder mit roter Paprika belegen, ringsum einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen.

4 Alles mithilfe des Backpapiers einrollen. Den rohen Hackbraten vorsichtig auf das Blech bzw. in die Form setzen, mit etwas Öl bestreichen und im vorheizten Ofen in ca. 60 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Majoran waschen und trocken schütteln. Den Hackbraten aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit Majoran garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

Kalbshackbraten mit Ricotta, Spargel und dicken Bohnen

Polpettone di vitello con ricotta, asparagi e fave

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g gepalte dicke Bohnen**
3 Stiele Basilikum
3 Stiele Majoran
1 Knoblauchzehe
500 g Kalbshack
2 Eier
100 g Semmelbrösel
3 EL frisch geriebener Pecorino
250 g grüner Spargel
50 g Pancetta in dünnen Scheiben
400 g Ricotta
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Bohnen in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, abschrecken und die Bohnenkerne aus den weißen Häutchen drücken. Kräuter waschen und trocken schütteln.

Etwas zum Garnieren beiseitelegen. Von den übrigen Stielen die Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Schüssel das Kalbshack mit Bohnenkernen, gehackten Kräutern, Knoblauch, Eiern, 40 g Semmelbröseln und Pecorino mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Stangen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Abgießen und abschrecken. Spargelspitzen abschneiden und beiseitelegen. Pancetta in Streifen schneiden und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hackmasse auf

einem Bogen Backpapier rechteckig (ca. 35 x 25 cm) formen. Ricotta glatt rühren und darauf verstreichen. Spargelstangen der Länge nach darauflegen und mit Pancetta bestreuen. Alles vorsichtig von der Längsseite her einrollen. Braten in den übrigen Bröseln wälzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

4 Rohen Hackbraten im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen, dabei gelegentlich mit dem Bratensaft begießen, bis der Braten schön gebräunt und durchgegart ist. Die Spargelspitzen längs halbieren und kurz in der Pancettapfanne schwenken. Braten aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. In Scheiben schneiden und mit Spargelspitzen und übrigen Kräutern garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

LEICHT & FRISCH





Österlich

Die Kombination aus Ei und Spinat kennen Fans der italienischen Küche vom herzhaften Osterkuchen Torta Pasqualina. Hier dient das Duo als Füllung für einen herrlich saftigen Hackbraten, der auch schmeckt, wenn nicht gerade Ostern ist.

Rinderhackbraten alla pasqualina

Polpettone di manzo alla pasqualina



FÜR 4 PERSONEN

- 5 Eier**
- 800 g Blattspinat**
- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 50 g Pancetta in Würfeln**
- 600 g Rinderhack**
- 75 g Semmelbrösel**
- etwas natives Olivenöl extra zum Bräutefeln**
- 250 g Kirschtomaten**
- 60 g grüne Oliven, entsteint**
- 3 Stiele Petersilie**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 4 Eier in einem Topf in kochendem Wasser in 10–12 Minuten hart kochen. Anschließend abgießen, abschrecken und

abkühlen lassen. Blattspinat verlesen, waschen und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Gründlich ausdrücken, anschließend hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Pancetta-würfel in einer heißen Pfanne auslassen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 3–4 Minuten mitdünsten. Spinat ebenfalls unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

2 Das Hackfleisch in einer Schüssel mit übrigem Ei und 1 EL Semmelbröseln vermischen. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Hart gekochte Eier pellen. Die Hackmasse auf einem Bogen Backpapier rechteckig (ca. 30 x 20 cm) verstreichen. Den Spinat daraufgeben.

Die Eier der Länge nach mittig daraufsetzen. Alles vorsichtig eng einrollen und leicht festdrücken.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Braten in den übrigen Bröseln wenden, auf ein tiefes, mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit etwas Olivenöl beträufeln. Den Braten im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen, nach ca. 25 Minuten Kirschtomaten und Oliven ringsum verteilen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Den Hackbraten aus dem Backofen nehmen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen. Mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden und mit Petersilie garniert servieren. Dazu passt Ciabatta.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



TOMATE-MOZZARELLA-PUTENHACKBRATEN *mit Mangold*



Zwei in eins

Im Braten ist der italienische Vorspeisenklassiker inklusive. In Kombination mit frischem Mangold schmecken Tomaten, Mozzarella und Basilikum besonders aromatisch. Dazu passen Polpette di patate, kleine Kartoffelfrikadellen, hervorragend.

CAPRESE-BRATEN

Tomate-Mozzarella-Putenhackbraten mit Mangold

Polpettone di tacchino, pomodori e mozzarella con la bietola



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 300 g Blattmangold
- 250 g Kirschtomaten
- 12 Mini-Mozzarellakugeln
- 3 EL Kapern in Lake (Glas)
- 1 EL natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Bestreichen
- 800 g Putenhack
- 1 Ei
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 3 Stiele Basilikum
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, dann jeweils längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Den Mangold verlesen, waschen und trocken schütteln. Blätter in kochendem Salzwasser blanchieren,

dann in ein Sieb abgießen, abschrecken, gut ausdrücken und hacken. Die Kirschtomaten waschen und trocken tupfen. Mini-Mozzarellakugeln und Kapern jeweils abtropfen lassen, Kapern hacken.

setzen. Alles mit der restlichen Hackmasse bedecken und zu einem Hackbraten formen. Die Oberfläche mit etwas Olivenöl bestreichen und den Braten im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin andünsten, dann die Pfanne beiseitestellen und den Mix abkühlen lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, dieses mit etwas Öl bestreichen.

3 Putenhack in eine Schüssel geben. Gehackten Mangold, Kapern, Ei, Parmesan und Frühlingszwiebelmischung dazugeben. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und zu einer formbaren Masse vermengen. Etwa die Hälfte der Hackmasse auf das Backblech geben und zu einem länglichen Laib (ca. 26 cm lang) formen. Diesen etwas flach drücken und 12 Kirschtomaten sowie die Mozzarellakugeln nebeneinander darauf-

4 Inzwischen die übrigen Kirschtomaten halbieren. Neben dem Fleisch auf dem Blech verteilen und alles in weiteren 20–25 Minuten fertig garen. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Den Hackbraten aus dem Backofen nehmen und kurz ruhen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden, mit den Kirschtomaten auf einer Platte oder auf Tellern anrichten und mit Basilikum garniert servieren.

TIPP: Mögen Sie es gern farbig? Sorgen Sie mit bunt gemischten Kirschtomaten für mehr Abwechslung auf den Tellern und freuen sich über verschiedene Farbtupfer in Rot, Gelb, Orange und Violett.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Hackbraten mit Kartoffelhaube

Polpettone in crosta di patate



FÜR 4 PERSONEN

- 1 altpackenes Brötchen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pastinake
- 1 Karotte
- 600 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 4 Stiele Thymian
- 5 Stiele Petersilie
- 500 g gemischtes Hack
- 2 Eier

- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 EL Senf
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Das Brötchen in warmem Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Pastinake, Karotte sowie Kartoffeln schälen und waschen. Alles getrennt auf der Gemüsereihe grob raspeln. Pastinake und Karotte in einer Pfanne in 1 EL heißem Olivenöl ca. 5 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Thymian und Petersilie waschen und trocken schütteln. Etwas zum Garnieren beiseitelegen, von den übrigen Stielen die Blättchen abzupfen und fein hacken.

2 Eine Kastenform (Länge ca. 30 cm) mit Backpapier auskleiden, das Papier etwas überstehen lassen. Hack, Zwiebel,

Knoblauch, gut ausgedrücktes Brötchen, Eier, Pastinaken-Karotten-Mix und die gehackten Kräuter in einer Schüssel gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Senf würzen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Die Hackmasse in die vorbereitete Form geben und festdrücken. Die Kartoffelraspel salzen, mit dem übrigen Öl vermischen und locker als Haube auf dem Fleisch verteilen. Den Hackbraten im vorgeheizten Ofen in ca. 60 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Hackbraten aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann mithilfe des Backpapiers aus der Kastenform heben und auf eine Platte setzen. Den Hackbraten mit den beiseitegelegten Kräutern bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



So is(s)t Italien

RÄTSELZEIT

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

Persönlichkeitsbild	Wunder	Kuchen-gewürz	Anzeichen von Müdigkeit	▼	kleines Feingebäck (Mz.)	weibl. Waldtier, Bache	▼	vulkanisches Magma	▼	ehem. US-Tennispieler
►	▼	▼	▼		Backe (Gesicht)	►			9	
untätig	►	8						Fleisch in Aspik		Verbindlichkeit
Papierzählmäß	►				Wurfseil	►				▼
►		16					PC-Anschluss (Abk.)	3	11	
Kochgerät		kochen, fertig zubereiten		Kur-krankenhaus (Kw.)	stark abfallend	►				
alt-römische Quell-nympe	►	▼		12			Bierzutat		Wahl-zettel-behältnis	
►					Wohnungs-wechsel	13	▼			
Wagenbe-spannung	streng vertraulich		nicht vorhanden sein		Platz-deckchen	griech. Vorsilbe: Luft	►		2	
Geschwätz, Rederei	►	▼		10			Schiffs-bauplatz		Sultans-erlass	
►	14		Fluss zur Dordogne		Betrug, Abzocke (engl.)	►	▼		7	
Blutader		Spitzen-schläger (Mz.)	5			▼	einstellige Zahl			engl.: Katze
►	4				ungefähr	►			15	
unvoll-ständig		Gattin Lohen-grins	►	6			schlecht gewürzt	1		
Bergwerk	►			Zentrum	►					

© RateFUX 2024-249-003

Lösungswort

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

Foto: Adobestock/alexfirsov (1) | Illustration: raymondwarenNYC/Shutterstock.com (1)

so is(s)t
Italien
www.soisstitalien.de

IMPRESSUM

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

Verlag

falkemedia GmbH & Co. KG,
Pahlböcken 15–17, 24232 Schönbüchchen
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 Wölff, Janika Ewers, Nicole Neumann (CvD),
Gerald Zwicker, 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

Grafik und Bildbearbeitung

Anne Wasserstrahl, Mareike Wilke, Jasmin Gäding

Abonnementbetreuung

abo@soisstitalien.de, Tel. +49 (0)711 / 7252-291
falkemedia Aboservice, Postfach 81064, 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@achermediakontor.de)

Tel. +49 (0)712 / 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@brmiedien.de)

Tel. +49 (0)2241 / 1774-14, Fax +49 (0)2241 / 1774-20

Anzeigenkoordination

Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de)

Tel. +49 (0)431 / 200 766-12

Anzeigenpreise

Siehe Mediادات 2024 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 entgegenommen.
Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung
gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck des Manu-
skripts 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.

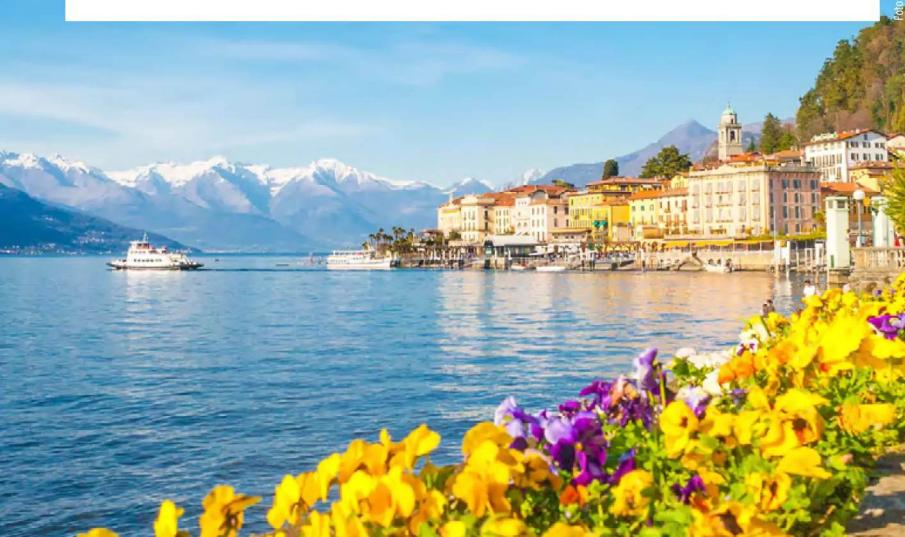
Datenschutz

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de)
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz
Pahlböcken 15–17, 24232 Schönbüchchen

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

© falkemedia, 2024 | www.falkemedia.de | ISSN 2192-2144

falkemedia



EIN JAHR LITERATURFREUDE!

Sichere Dir jetzt Deine Literatur-Flatrate 6 x im Jahr plus 2 Sonderhefte frei Haus: Ein Jahr unabhängige Rezensionen und neue Bücherwelten!

The image shows a stack of several issues of the BÜCHER magazin magazine, with the top issue clearly visible. The top issue's cover features a woman with short grey hair and glasses, smiling. The title 'BÜCHER magazin' is prominently displayed at the top. Below it, there are several columns of text with headlines such as 'GELIEBTE KLASSEKIER', 'LOUISE PENNYS KRIMI-KOSMOS', and 'JOHNSONS JAHRESTAGE'. A large yellow circle on the right side of the image contains the text 'Jahres-Kombi-Abo' above a large yellow price tag of '41,90 €'. To the right of the magazine stack, a smartphone displays the BÜCHER magazin app interface, showing a similar layout with the woman's photo and magazine content.

ABO-ID: BU00PLU19

KEINE AUSGABE VERPASSEN:
buecher-magazin.de/abo
oder QR-Code scannen



1.

VARIATION

Von nun an bereiten
Sie getrocknete Tomaten
nur noch selbst zu



VIER VARIATIONEN

Leckeres mit getrockneten Tomaten

In dieser Ausgabe widmen wir uns **getrockneten Tomaten** und zeigen in vier Rezeptideen, wie Sie ihr volles Aroma optimal zur Geltung bringen



SELBST GETROCKNETE TOMATEN mit Thymian

Pomodori secchi al timo

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 300 ML)

2 kg kleine, gemischte Tomaten

1 EL Meersalz

1-2 EL Puderzucker

1 Bund Thymian

ca. 750 ml natives Olivenöl extra,
bei Bedarf etwas mehr

1 Backofen auf 80 °C Umluft vorheizen.
Die Tomaten waschen, je nach Größe vierteln oder halbieren, dabei den Stielansatz und die Kerne entfernen. Die Tomaten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Meersalz bestreuen, mit Puderzucker bestäuben und im vorgeheizten Ofen in ca. 5 Stunden trocknen lassen. Dabei einen Holzkochlöffel in die Ofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Die Tomaten anschließend aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

2 Thymian waschen und trocken schütteln. Zusammen mit den abgekühlten Tomaten auf die 4 sterilen Gläser verteilen. Die Gläser mit dem Öl auffüllen, so dass die getrockneten Tomaten vollständig bedeckt sind. Die Gläser verschließen.

TIPP: Die Tomaten im Kühlschrank aufbewahren, sobald ein Glas geöffnet wurde. Für lange Haltbarkeit darauf achten, dass sie mit Öl bedeckt sind.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 5,5 Stunden



BUNTER PASTASALAT

Insalata di pasta colorata

FÜR 4 PERSONEN

400 g Penne

3 EL natives Olivenöl extra

120 g getrocknete Tomaten
in Öl (Glas)

1 Bund gemischte Kräuter (z.B.
Basilikum, Petersilie)

1 EL heller Balsamicoessig

1 EL Biozitronensaft

3 EL Bioorangensaft

1 EL Senf

2 Prisen Zucker

30 g Salzmandeln

2 EL Kapern in Lake (Glas)

120 g schwarze Oliven, entsteint

50 g Parmesan in Spänen

etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen, dann in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl vermengen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, 1 EL Einlegeöl auffangen. Tomaten in Streifen schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln, die abgezupften Blättchen fein hacken.

2 Essig, Zitronen- sowie Orangensaft, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer mit dem übrigen Olivenöl und dem Einlegeöl verquirlen. Das Dressing abschmecken. Salzmandeln grob hacken und mit Kapern, Oliven, Tomaten und Kräutern zu den Penne geben. Alles mit dem Dressing beträufeln, vermengen und den Nudelsalat mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. Das Gericht abschmecken, mit Parmesanspänen bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. 30 Minuten Ruhezeit



3.

VARIATION

Zartes Fleisch mit einer saftigen Füllung aus Käse, Spinat und Tomaten

GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUSTFILETS

Petto di pollo ripieno

FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Blattspinat
- 4 Hähnchenbrustfilets
(à ca. 180 g, mit Haut)
- 150 g getrocknete Tomaten
in Öl (Glas)
- 120 g Mozzarella
- 1 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, jeweils der Länge nach seitlich eine Tasche hineinschneiden. Die Tomaten abtropfen lassen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

2 Hähnchenbrustfilets innen mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Jeweils mit etwas Spinat, ein paar Tomaten und dem Käse füllen, dann zuklappen, mit kleinen Holzspießen fixieren und in eine ofenfeste

Pfanne oder in eine Auflaufform setzen. Übrigen Spinat und restliche Tomaten rundherum verteilen. Hähnchen mit Öl bestreichen, salzen, pfeffern und im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und nach Belieben mit Ciabatta servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

WISSENWERTES ÜBER GETROCKNETE TOMATEN

Wen außerhalb der Saison die Sehnsucht nach sonnengereiften Tomaten plagt, der greift zur getrockneten Variante. Flaschentomaten aus Süditalien werden dafür in der Regel halbiert und eingesalzen. Klassisch durch Sonneninstrahlung, inzwischen auch in Trocknungsanlagen, tritt die Feuchtigkeit langsam aus der Tomate aus, wodurch sich das gesamte Aroma in der Frucht konzentriert. Häufig werden getrocknete Tomaten mit weiteren Aromagebern, z.B. Kräutern oder Knoblauch, in Olivenöl eingelegt.

KARTOFFEL-FISCH-AUFLAUF mit getrockneten Tomaten

Sformato di pesce e patate con pomodori secchi

FÜR 4 PERSONEN

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 400 g Knollensellerie
- 1 Schalotte
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 150 ml trockener Weißwein
- 350 ml Milch
- 250 g Crème fraîche
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 100 g Babyspinat
- 400 g Zanderfilet (küchenfertig)
- 150 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas) in Streifen
- 1/4 Bund Schnittlauch in Röllchen
- einige Chiliflocken
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln und Sellerie schälen, dann waschen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Selleriescheiben ggf. halbieren oder vierteln. Beides in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen, dann abgießen und abtropfen lassen. Schalotte schälen, fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Mehl dazugeben, kurz anschwitzen, dann Wein und Milch unter Rühren dazugießen. Die Soße unter Rühren sämig einkochen lassen. Topf vom Herd nehmen, Crème fraîche unterrühren. Die Soße mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

2 Spinat waschen, trocken schleudern und hacken. Fisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Etwas Soße in eine Auflaufform geben und mit 1 Kartoffel-Sellerie-Schicht belegen. Den Fisch darauf verteilen, mit Spinat und Tomaten bestreuen und Soße darübergießen. Auf diese Weise alle Zutaten einschichten, mit Tomaten und Spinat abschließen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Mit Schnittlauch und Chiliflocken bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

4.

VARIATION

Ein besonderes Fischgericht mit aromatischen getrockneten Tomaten



VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:

NUR 5 ZUTATEN

Einfacher geht's wirklich nicht! Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit **wenigen Zutaten und ganz unkomplizierten Rezepten** Hochgenuss erzielen!



Endlich Erdbeeren!

Unser liebster Frühsommerbote ist da! **Erntefrisch vom Feld**, wandern die süßen roten Früchtchen direkt in unsere Küche und verzaubern uns als **unwiderstehliche Erdbeer-speise**. Mit dabei: abwechslungsreiche Köstlichkeiten wie Schichtdesserts, erfrischendes Gelato und saftiger Kuchen.



AUF INS GRÜNE

Packen Sie Decken und die Liebsten ein, **jetzt wird draußen gespeist!** Für das leibliche Wohl sorgen unsere vielfältigen Picknick-Kreationen.

BUNTE GRIGLIATA

Grillfest all'italiana: Gemüse, Fleisch und Fisch **brutzeln auf dem heißen Rost**, dazu gibt's Drinks und jede Menge guter Laune!

Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern. | Fotos: © StockFood/Melijah, Irina (1); Anna Gieseler (1); © StockFood/Art Media (1); © StockFood/Schaff, Eugenia (1)

so isst
Italien

Der große
Oster-Deal
IM JAHRES-KOMBI-ABO
40 % SPAREN*



Sichern Sie sich die besten Rezepte der italienischen Küche und eine Extraportion Dolce Vita **8-mal im Jahr frei Haus**. Angebot bis zum **30.4.2024** gültig!

BESTELLEN SIE JETZT:
www.soisstitalien.de/ostern



Bestellnummer: SII24OAE

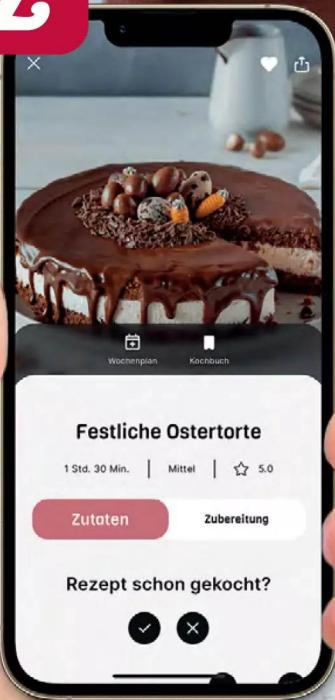
* gegenüber des regulären Abopreises - Entspricht 3,34 € pro Ausgabe inkl. Porto

Deine Rezepte- und Ideenwelt für Thermomix®

Jetzt Rezepte App herunterladen!

Must-Have auf der Ostertafel

Festliche Ostertorte



Hier geht's
zum Rezept!

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

