SO ISST ITALIEN SPEZIAL

So isst Italien
#1/2024
SPEZIAL

7,50 EURO
AT 7,50 € • CH 12,90 CHF
LU | BE 8,90 €

Vegetariano

ITALIENS VEGETARISCHE KÜCHE

43 Ideen fürs Gartenfest

WÜRZIG-LECKER!
Penne mit Sugo aus Ofentomaten

80 *frische & gesunde*

Veggie-Gerichte, die alle lieben!

Authentisch
Pasta, Pizza, Dolci und vieles mehr

Das tut Ihnen gut
Die Top-10-Zutaten der vegetarischen Küche

Ganz nach Gusto
Schnell, einfach, vegan, preiswert & für Gäste

falkemedia

01
4 198476 507508
9 783964 173065

Jetzt im Buchhandel

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

JETZT NUR 29,90 €

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

Eigene Hausmittel: schnell, einfach und auf natürliche Weise zubereiten

Heimische Heilpflanzen kennenlernen und dabei das Wohlbefinden stärken

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

ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

amazon.de · bücher.de · Thalia · OSIANDER.de · Hugendubel · Mayersche.de

EDITORIAL

TITELFOTOS © StockFood/Hendey Gough, Magdalena (1); © StockFood/Firmston, Victoria (1) | **TITELILLUSTRATION** AdobeStock/NAPISAH (1) | **FOTOS** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); AdobeStock/JenkoAtaman (1); Archiv (2) | **ILLUSTRATION** AdobeStock/NAPISAH (1)

Liebe Leserin, lieber Leser,

diese „So is(s)t Italien"-Spezialausgabe widmen wir dem grünen Herzen unseres liebsten Reiselands. Für dieses Heft haben wir die besten Rezepte zusammengestellt, mit denen Sie auch ***ganz ohne Fleisch und Fisch authentisches Italienfeeling auf den Tisch*** *bringen können. Freuen Sie sich auf Vorspeisen und Hauptgerichte mit frischen Kräutern und buntem Gemüse und lassen Sie sich unsere fruchtigen Desserts auf der Zunge zergehen.*

Aus allen Gerichten haben wir in einem Best-of am Ende des Hefts ***neun Drei-Gänge-Menüs*** *von alltagstauglich bis beeindruckend, für den Genuss mit Gästen oder unterwegs, zusammengestellt. Zudem verraten wir in zwei Ratgebern unsere* ***Top 10 der gesunden Zutaten*** *und zeigen Ihnen, wie Sie* ***Kräutern in der Küche*** *zum perfekten Auftritt verhelfen.*

Die italienische Küche ist eine ***Liebeserklärung an die Frische und die Qualität der Zutaten.*** *Sie hat eine Seele, die tief in der Erde verwurzelt ist, aus der sonnenverwöhnte Tomaten und saftige Zitrusfrüchte wachsen. Das wissen auch die Italienliebhaber* ***Nadia Caterina Munno und Carlo Cao,*** *die ihre Rezepte für Pasta und vegane Gerichte mit Ihnen teilen. Holen Sie die* ***vegetarischen Aromen des italienischen Sommers*** *in Ihr Zuhause!*

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Italiens grünem Herzen. Buon appetito!

Herzlichst, Ihre „So is(s)t Italien"-Redaktion

43 REZEPTIDEEN FÜRS GARTENFEST

Immer, wenn Sie die oben abgebildete Sonne bei einem Rezept sehen, eignet sich die Leckerei besonders gut zum Genießen im Freien. Ein Hoch auf den italienischen Sommer!

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**

36 Gnocchi, Risotto, Polenta
Die drei Klassiker der italienischen Küche in neuen Kombinationen

46 Italienliebhaber
Carlo Cao und Nadia Caterina Munno

60 Erfrischende Getränke
Spritzige Sommerdrinks zum Anstoßen

88 Italienische Regionen
Sizilien und den Abruzzischen Apennin entdecken

INHALT

03 Editorial *Worum geht's in dieser Ausgabe?* ✻ **06 Rezeptfinder** *Praktischer Überblick aller Rezepte der Ausgabe* **08 Ratgeber Veggie-Amore!** *Vegetarische italienische Küche auf den Punkt gebracht* ✻ **26 Ratgeber Kräuter** *Wissenswertes und Rezepte* ✻ **86 Ratgeber Gesunde Zutaten** *Die Top 10 der wohltuenden Produkte* ✻ **102 Ciao Italia!** *Unsere Serviceseiten* ✻ **124 Ratgeber Best-of** *Unsere Lieblingsgerichte zu bestimmten Motti* ✻ **128 Buchtipps** *Neue Lektüreempfehlungen* ✻ **130 Impressum** *Wer hat am Magazin mitgewirkt?*

104 Fruchtige Nachspeisen
Eis am Stiel, Schichtdessert und Tiramisu

114 Süßes Gebäck
Unwiderstehliche Kuchen & Törtchen

66 Pizza und Quiche
Würzige Goldstücke aus dem Ofen

78 Leckere bunte Salate
Vitaminreich, vielseitig und knackig

10 Leckere Pastagerichte
Die große Nudelvielfalt mit Gemüse

FOTOS Ira Leoni (2); © Carlo Cao/AT Verlag (1); AdobeStock/Julia (1), 4th Life Photography (1); © StockFood/Meliukh, Irina (1); Tina Bumann (1); © StockFood/PhotoCuisine (1); Annamaria Zinnau (1); © StockFood/Stile Italia Edizioni (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/kameshkova (1)

REZEPTFINDER

Leckere Pastagerichte

S. 13 *Conchiglioni mit Ricotta-Spinat-Füllung*

S. 14 *Penne mit Sugo aus Ofentomaten*

S. 17 *Spaghetti mit Erbsen und Zucchini*

S. 17 *Ravioli mit Pilzen und Spinat*

S. 18 *Farfalle mit Brokkoli und Pesto-Sahnesoße*

S. 18 *Auberginen-Fusilli all'arrabbiata*

S. 21 *Pennoni mit Zucchinipesto und Feta*

S. 22 *Pappardelle mit cremigem Gemüsesugo*

S. 25 *Orecchiette mit Bohnen und Kartoffeln*

S. 25 *Pasta mit Zuckerschoten und Sahnesoße*

Köstliche Kleinigkeiten

S. 31 *Spargelcrostini | Gemüse-Käse-Spieße*

S. 32 *Focaccia | Karotten-Arancini mit Salsa*

S. 35 *Tomatensuppe mit Polenta-Croûtons*

S. 35 *Frittata aus dem Ofen mit Tomatensalat*

Gnocchi, Risotto, Polenta

S. 39 *Kräutergnocchi mit Tomaten & Bohnen*

S. 40 *Zucchini mit Polentafüllung*

S. 43 *Spinatgnocchi | Polenta mit Austernpilzen*

S. 44 *Gorgonzolarisotto mit Fenchel | Pilzrisotto*

Italienliebhaber

S. 51 *Spinatomelett mit gebackenem Spargel*

S. 52 *Basilikum-Gurken-Granita*

S. 52 *Karotten mit Weiße-Bohnen-Püree*

S. 57 *Nudelkuchen*

S. 58 *Spaghetti mit Zitronensahnesoße*

S. 58 *Muschelnudeln mit Birne und Gorgonzola*

Erfrischende Getränke

S. 63 *Maibowle | Wassermelonen-Margarita*

S. 63/65 *Pfirsich-Eistee | Himbeer-Mandel-Shake*

S. 65 *Beeren-Apfel-Gin | Erdbeer-Prosecco*

Pizza und Quiche

S. 69 *Quiche mit buntem Mangold und Pistazien*

S. 69 *Vollkornpizza mit Gemüse*

S. 70 *Paprika-Lauch-Quiche*

S. 70 *Spargel-Blätterteig-quiche mit Radieschen*

S. 73 *Pizza bianca mit Bohnen & Artischocken*

S. 73 *Pizzablume*

S. 74 *Pizza Margherita mit Kräutern*

S. 74 *Pizza mit vier Käsesorten*

Leckere bunte Salate

S. 81 *Grillauberginen-Tomaten-Salat*

S. 81 *Veganer Quinoa-Linsen-Salat*

S. 82 *Tomaten-Melonen-Carpaccio mit Burrata*

S. 82 *Dicke-Bohnen-Salat mit Staudensellerie*

S. 85 *Salat aus Spargel, Kartoffeln & Radieschen*

S. 85 *Schneller Grissini-Panzanella*

Italienische Regionen

S. 92 *Fenchel-Orangen-Salat*

S. 95 *Artischockenrisotto | Zitronenkuchen*

S. 98 *Pinsa mit Zwiebeln, Feigen & Honig*

S. 100 *Pasta mit Pilzen, Zucchini & Peperoncino*

S. 100 *Bocconotti mit Marmeladenfüllung*

Buon appetito!

Fruchtige Nachspeisen

S. 107 *Aprikosen-Limetten-Granita mit Brioche*

S. 108 *Blaubeertiramisu mit weißer Schokolade*

S. 111 *Pfannküchlein mit Pflaumenkompott*

S. 111 *Erdbeer-Schichtdessert mit Haferkeksen*

S. 112 *Himbeer-Joghurt-Eis am Stiel*

S. 112 *Grießauflauf mit Pfirsichen*

Süßes Gebäck

S. 117 *Himmelstorte mit Himbeeren*

S. 117 *Feigen-Limettentörtchen*

S. 118 *Mini-Aprikosen-Crostate | Kirschfocaccia*

S. 121 *Apfelkuchen | Erdbeer-Schoko-Biskuitrolle*

S. 122 *Mascarpone-Beerentartes*

S. 122 *Johannisbeerkuchen mit Streuseln*

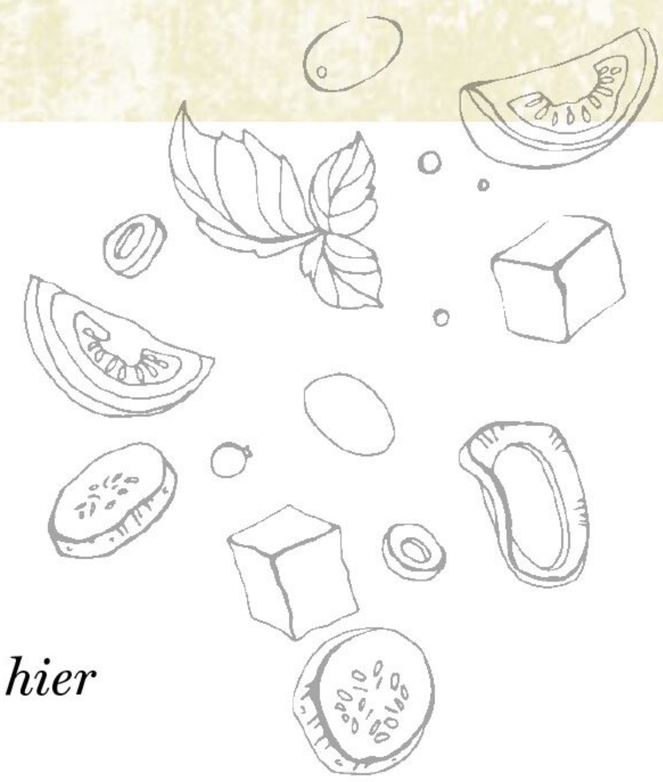
PLUS:
12 weitere Rezeptideen

S. 13 *Conchiglioni mit Pilzfüllung*
S. 18 *Rotes Pesto*
S. 22 *Pasta-Gemüse-Salat*
S. 27 *Drei Rezepte mit Kräutern*
S. 40 *Zucchini mit Spinatfüllung*
S. 51 *Cashew-Parmesan*
S. 74 *Käsepizza mit Früchten*
S. 112 *Eiskonfekt & Vanilleeis*
S. 116 *Stracciatella-Himmelstorte mit Erdbeeren*

FOTOS Archiv (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1) | **REZEPTFOTOS** siehe Rezeptseiten | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

FRISCH VOM FELD
Sonnengereiftes Gemüse bildet eine zentrale Zutat der Cucina italiana

VEGGIE-AMORE!



Dass vegetarische und vegane Küche all'italiana bunt ist, voller Vielfalt steckt und nichts mit Verzicht zu tun hat, lesen Sie hier

Fleischlose Klassiker

Die italienische Küche ist bekannt für ihre abwechslungsreiche, aromatische Küche. Bei genauerer Betrachtung fällt auf: Viele der traditionellen Gerichte sind vegetarisch oder sogar vegan. Sie entstammen häufig der italienischen Armeleuteküche. Da Fleisch und Fisch sehr teuer waren und nur am Wochenende oder zu besonderen Anlässen verspeist wurden, basieren viele einfache Gerichte auf wenigen, günstigen und fleischlosen Zutaten. Freuen Sie sich bei der Lektüre dieser Spezialausgabe also auf eine kulinarische Reise, bei der fleischloser Hochgenuss ohne Ersatzprodukte im Mittelpunkt steht und die dennoch nichts vermissen lässt.

Köstlicher Umweltschutz

Gemüseküche tut der Umwelt gut, denn die Verwendung von saisonalen Gemüse- und Obstsorten, die je nach Jahreszeit vollreif und frisch auf lokalen Märkten oder im eigenen Garten verfügbar sind, sorgt dafür, dass lange Transportwege und Lageraufwendungen vermieden werden können. Gleichzeitig finden wir höchstaromatische und immer wieder andere Zutaten auf dem Teller. Durch den Verzicht von Fleisch und Fisch können wir unseren persönlichen ökologischen Fußabdruck reduzieren, denn ihre Produktion verursacht einen hohen Ressourcenverbrauch und trägt als eine der Hauptquellen für Treibhausgasemissionen zum Voranschreiten des Klimawandels bei.

Gesundheitsfördernd

Wer sich pflanzenbasiert ernährt, profitiert von vielen gesundheitlichen Vorteilen: Der Verzehr von buntem Obst, Gemüse, verschiedenen Hülsenfrüchten und Nüssen liefert eine Fülle von wichtigen Nährstoffen wie Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Sie sind essenziell für die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems, für die Verdauung und das Immunsystem. Eine pflanzliche Ernährung ist zudem in der Regel fett- und cholesterinarm, was dazu beitragen kann, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht zu senken. Studien haben gezeigt, dass eine pflanzliche Ernährung auch mit einem geringeren Risiko für einige Krebsarten in Verbindung gebracht werden kann.

Volle Aromenvielfalt

Ein Vorurteil, mit dem die fleischlose Küche zu kämpfen hat, ist, dass sie häufig fade und wenig würzig sei und am Ende immer etwas fehle. Doch die italienische Küche beweist das Gegenteil: Viele frische Kräuter wie Oregano, Rosmarin, Thymian und Basilikum, Zutaten wie Knoblauch, Peperoncino, Kapern und ebenso Würzmittel wie Tomatenmark, Olivenöl oder Balsamicoessig können volle Aromenpower in vegetarischen und veganen Speisen liefern. Darüber hinaus sorgt auch Käse für ordentlich Geschmack: Ricotta, Mascarpone, Burrata, Scamorza, Mozzarella und Montello sind die italienischen Käsesorten, die traditionell ohne tierisches Lab hergestellt werden und somit vegetarisch sind. Bei anderen Käsesorten sollten Sie einen Blick auf die Verpackung werfen. Label oder Kennzeichnungen wie „Für Vegetarier geeignet" oder „Mit mikrobiellem/pflanzlichem Lab" geben Hinweise darauf, wie der Käse hergestellt wurde.

Ganz ohne tierische Zutaten

Auch wer sich vegan ernährt, findet in der italienischen Küche eine Vielzahl an Gerichten, die im „Originale" vollkommen pflanzlich sind. Viele Vorspeisen wie Antipastigemüse, bunte Salate oder Bruschette brauchen keinen Käse, keine Eier oder keinen Honig, um richtig lecker zu sein. Focaccia und Ciabatta sind ebenfalls schon immer vegan. Wer mag, verfeinert das locker-luftige Gebäck mit Kräutern, frischen oder getrockneten Tomaten oder Oliven. Auch Spaghetti aglio e olio, al pomodoro oder Pizza Marinara sind rein vegane Lieblinge. Caponata, Minestrone oder Ribollita trumpfen als aromatische Gemüseklassiker auf, die besonders würzig und deftig daherkommen. Und zu guter Letzt sind auch einige italienische Nach- und Süßspeisen vegan: Fruchtiges Sorbet, Granita oder Frutta Martorana, kunstvoll geformte Marzipanfrüchte aus Sizilien, können ganz ohne tierische Zutaten genossen werden.

FOTOS Nik Merkulov/Shutterstock.com (1); AdobeStock/keks20034 (1), tongpatong (1), Matthias (1), Sergio (1) | **ILLUSTRATION** AdobeStock/Oleksandra (1)

PASTA DELIZIOSA

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); Anna Gieseler (1); © StockFood/PhotoCuisine (2); © StockFood/Hendey Gough, Magdalena (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

Leckere Pastagerichte

Willkommen im Nudelhimmel. Gefüllt, in Soße oder gratiniert?
Mit der passenden Gemüsebegleitung kreieren Sie aus **LINGUINE, PENNE UND CO.** ein Fest für Sinne und Seele

LINGUINE MIT ZUCKERSCHOTEN, SAHNE-SOSSE UND PISTAZIEN

Rezept auf Seite 25

Überbackene Muschelnudeln

Ein aromatischer Ofentraum sind diese gefüllten Conchiglioni mit

SPINAT & RICOTTA

Conchiglioni mit Ricotta-Spinat-Füllung in Tomaten-Basilikum-Soße

Conchiglioni ripieni di ricotta e spinaci con sugo di pomodoro al basilico

FÜR 4 PERSONEN

400 g große Muschelnudeln
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
3 EL Balsamicoessig
2 TL Senf
800 g stückige Tomaten (Dose)
1 TL getrocknete Kräuter (z. B. Thymian, Oregano, Rosmarin)
100 g halb getrocknete Tomaten
900 g Blattspinat
250 g Ricotta
etwas frisch geriebene Muskatnuss
2 EL Basilikum, grob gehackt zzgl. einige Basilikumblättchen zum Garnieren
30 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Muschelnudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten, dann mit dem Balsamicoessig ablöschen. Senf unterrühren und alles noch kurz köcheln lassen. Die stückigen Tomaten untermischen, alles mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern würzen und 5–10 Minuten köcheln lassen.

2 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die halb getrockneten Tomaten klein würfeln. Spinat verlesen, waschen und tropfnass in einem heißen Topf zusammenfallen lassen, dann abgießen, ausdrücken und hacken. Mit Ricotta, gewürfelten Tomaten, Salz, Pfeffer und Muskat in einer Schüssel vermischen.

3 Eine runde Auflaufform (Ø ca. 25 cm) mit etwas Öl einfetten. Gehacktes Basilikum zur Tomatensoße geben, diese mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken und in die Form füllen. Die Spinat-Ricotta-Masse ebenfalls abschmecken, die Muschelnudeln damit füllen. Die gefüllten Muschelnudeln als Rosette in die Tomatensoße setzen, mit dem übrigen Öl beträufeln und alles im vorgeheizten Ofen 10–15 Minuten backen.

4 Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Das Pastagericht kurz ruhen lassen, dann mit dem geriebenen Parmesan bestreuen, mit Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***70 Minuten***

Variante

ANDERS GEFÜLLT 650 g Pilze nach Wahl putzen, hacken und in 4 EL heißem Olivenöl scharf anbraten. Je 1 gewürfelte Knoblauchzehe und Zwiebel kurz mitdünsten. Mix abkühlen lassen und mit 250 g Frischkäse, 50 g frisch geriebenem Pecorino sowie etwas Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Die Pasta mit der Masse füllen.

FOTOS © StockFood/Hendey Gough, Magdalena (1); Nik Merkulov/Shutterstock.com (1) | **ILLUSTRATION** Sketch Master/Shutterstock.com (1)

Tricolore zum Dahinschmelzen!
Saftige Pastafreuden mit Mozzarella,

TOMATEN & BASILIKUM

Penne mit würzigem Sugo aus Ofentomaten

Penne al sugo di pomodori arrosto

TITEL-REZEPT

FÜR 4 PERSONEN

2 Knoblauchzehen
600 g Kirschtomaten*
1-2 getrocknete Peperoncini
3 EL natives Olivenöl extra
400 g Penne
2 Handvoll Babyspinat
80 g Oliven (z. B. Kalamata)
80 g geriebener Mozzarella
30 g frisch geriebener Parmesan
1/2 Handvoll Basilikumblättchen
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Sugo den Knoblauch schälen und fein hacken. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und jeweils halbieren. In eine große Auflaufform geben, mit dem Knoblauch bestreuen, salzen und pfeffern. Peperoncini darüberbröseln, alles mit 2 EL Öl beträufeln und die Tomaten abgedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen. Dann offen weitere ca. 20 Minuten rösten.

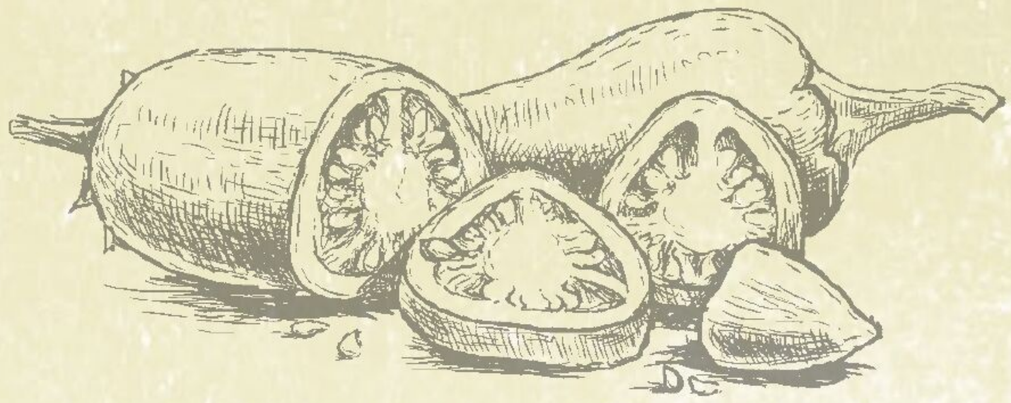
2 Inzwischen die Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser knapp al dente garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Form aus dem Ofen nehmen, Penne, Oliven und geriebenen Mozzarella unter die Tomaten mischen. Alles leicht salzen und pfeffern, mit 1 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen, bis der Mozzarella geschmolzen ist. Spinat untermengen und alles ca. 5 Minuten weiterbacken.

3 Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit etwas geriebenen Parmesan bestreuen, mit Basilikumblättchen garnieren und servieren. Den restlichen Parmesan separat dazureichen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***110 Minuten***

✳ Warenkunde

KIRSCHTOMATEN Die kleinen, etwa 20 Gramm leichten Früchte des Nachtschattengewächses zählen zu den beliebtesten Tomatensorten, und das nicht ohne Grund: Sie sind meist besonders knackig, etwas süßer und aromatischer als ihre großen Geschwister und eignen sich daher ideal als gesunder Snack.



FOTOS AdobeStock/dietwalther (1); © StockFood/Hendey Gough, Magdalena (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/pleshko74 (1)

Farbenfrohe Pasta mit Oliven

Bei diesem Gericht
ist Grün Trumpf

Spaghetti mit Erbsen und gerösteten Zucchini

Spaghetti con piselli e zucchine arrosto

FÜR 4 PERSONEN

30 g Pinienkerne • 3 junge Zucchini • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 450 g Spaghetti • 5 EL natives Olivenöl extra • 200 g Erbsen (TK oder frisch) • 50 ml trockener Weißwein • 3 Handvoll Babyspinat • 1/2 Handvoll Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum), fein gehackt • 80 g Ricotta 1/2 Handvoll Erbsensprossen • einige violette Basilikumblätter zum Garnieren • 40 g frisch geriebener Parmesan etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

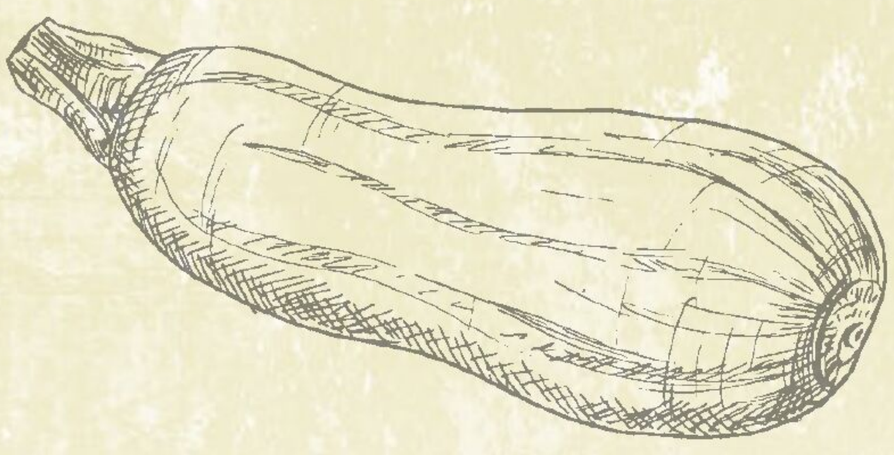
1 Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne kurz rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Zucchini waschen, putzen und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, beides fein würfeln.

2 Die Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser in ca. 8 Minuten al dente garen. Inzwischen in der Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Zucchini darin portionsweise anbraten und bräunen, dann wieder herausnehmen und beiseitestellen.

3 Die Spaghetti abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Im Topf das restliche Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die Erbsen hinzufügen und kurz mitgaren. Alles mit dem Wein ablöschen und 2 Minuten köcheln lassen. Den Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern, untermischen und zusammenfallen lassen.

4 Spaghetti, gebratene Zucchini und Kräuter untermengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, Ricotta in Klecksen daraufgeben. Die Pasta mit Erbsensprossen und Basilikum garnieren, mit der Hälfte des Parmesans und den gerösteten Pinienkernen bestreuen und servieren. Restlichen Parmesan dazureichen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***



Ravioli mit Pilzen und Spinat

Ravioli con funghi e spinaci

FÜR 4 PERSONEN

300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 3 Eier zzgl. 1 Eigelb zum Bestreichen • 2 EL natives Olivenöl extra • 2 Schalotten • 1 Knoblauchzehe • 400 g Pilze 4 EL Butter • 350 g Babyspinat • 20 g frisch geriebener Parmesan • 200 g Kirschtomaten an der Rispe • 30 g Walnusskerne, grob gehackt • 1 EL Kräuter, gehackt etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, 3 Eier, 2 EL Olivenöl und etwas Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl bzw. kaltes Wasser ergänzen. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 60 Minuten ruhen lassen. Für die Füllung Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pilze putzen und klein würfeln. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin andünsten. Pilze dazugeben und kurz mitbraten. Spinat verlesen und waschen. 300 g Spinat tropfnass in einem Topf zusammenfallen lassen. Abgießen, ausdrücken, hacken und wie den Knoblauch zu den Pilzen geben. Alles 1–2 Minuten weiterbraten, Parmesan unterrühren. Masse salzen, pfeffern und beiseitestellen.

2 Teig mit der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen, daraus Rechtecke (ca. 10 x 8 cm) ausschneiden. Jeweils mittig ca. 2 EL der Füllung setzen. Eigelb mit etwas Wasser verquirlen, Teigränder damit bestreichen. Jeweils ein zweites Rechteck darauflegen, gut andrücken. So fortfahren, bis Teig und Füllung verbraucht sind. Ravioli in siedendem Salzwasser garen. Tomaten in einer Pfanne in 2 EL Butter anbraten, herausnehmen. Nüsse in der Pfanne rösten, Kräuter unterrühren. Ravioli abtropfen lassen, mit Tomaten, übrigem Spinat und Nussbutter servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit***

FOTOS © StockFood/Meliukh, Irina (1); © StockFood/PhotoCuisine (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/seamartini (1)

Farfalle mit Brokkoli, Pesto-Sahnesoße und getrockneten Tomaten

Farfalle al pesto con broccoli e pomodori secchi

FÜR 4 PERSONEN

400 g Farfalle • 350 g Brokkoli • 100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas) • 1 Zwiebel • 3 Knoblauchzehen 2 EL natives Olivenöl extra • 200 g rotes Pesto (Glas) 250 g Sahne • einige Basilikumblättchen zum Garnieren etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen den Brokkoli putzen, in Röschen teilen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Rotes Pesto unterrühren, dann die Sahne dazugießen. Alles aufkochen und die Soße leicht einköcheln lassen. Getrocknete Tomaten sowie Brokkoli untermischen und in der Soße erhitzen.

3 Die Farfalle abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Nudeln mit etwas Kochwasser unter die Soße mischen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das Gericht mit Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.

TIPP: Für ein selbst gemachtes rotes Pesto 40 g Pinienkerne ohne Zugabe von Fett rösten. Mit 100 g abgetropften getrockneten Tomaten (Glas), 1 grob gehackten Knoblauchzehe und 100 ml Olivenöl fein pürieren. 50 g frisch geriebenen Parmesan sowie etwas Salz und Pfeffer unterrühren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***20 Minuten***

Gratinierte Auberginen-Fusilli all'arrabbiata

Fusilli all'arrabbiata gratinati con le melanzane

FÜR 4 PERSONEN

2 mittelgroße Auberginen • 450 g Fusilli • 2 Knoblauchzehen • 2 rote Peperoncini • 4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten • 400 g stückige Tomaten (Dose) • 40 g Kapern in Lake (Glas) • 60 g schwarze Oliven, entsteint • 60 g grüne Oliven, entsteint • 1 Kugel Mozzarella • 2 EL Petersilie, gehackt • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Auberginen waschen, putzen und in mundgerechte Würfel schneiden. Diese in einer Schüssel mit Salz vermengen und kurz ruhen lassen. Die Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Peperoncini waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

2 Die Auberginenwürfel abtupfen. In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen, Auberginenwürfel sowie Knoblauch darin 2–3 Minuten unter Rühren braten. Stückige Tomaten und 2/3 der Peperoncini dazugeben und ca. 5 Minuten mitgaren. Die Kapern abgießen und gut abtropfen lassen. Oliven grob hacken, mit den Kapern zum Sugo geben und 2–3 Minuten mitköcheln lassen.

3 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Den Sugo mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Fusilli unterschwenken.

4 Eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Die Fusilli-Auberginen-Mischung hineingeben, mit den Mozzarellascheiben belegen, mit den restlichen Peperonciniringen bestreuen und alles im Ofen ca. 10 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Die Pasta aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***

FOTOS © StockFood/Neufing, Simone (1); © StockFood/Stile Italia Edizioni (1) | ILLUSTRATION Sketch Master/Shutterstock.com (1)

Eine Form voller Nudelglück

Sommer auf dem Teller

Für aromatische Sommerfrische sorgt dieses Pastagericht mit

ZUCCHINI & LIMETTE

Pennoni mit Zucchinipesto und Feta

Pennoni con pesto di zucchine e feta

FÜR 4 PERSONEN

500 g junge Zucchini*
3 EL Biolimettensaft zzgl. 1 Biolimette
2 junge Frühlingszwiebeln
70 g grüne Oliven, ensteint
75 g Kürbiskerne
3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
400 g Pennoni
120 g Feta
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Warenkunde

ZUCCHINI Das Kürbisgewächs steckt voller Nährstoffe wie Kalzium, Magnesium und Eisen und versorgt uns unter anderem mit den Vitaminen A, C und E. Mit lediglich etwa 20 Kilokalorien pro 100 Gramm ist Zucchini dazu auch besonders leicht. Achten Sie beim Kauf auf eine glänzende, unbeschädigte und pralle Schale, die keine Dellen aufweist.

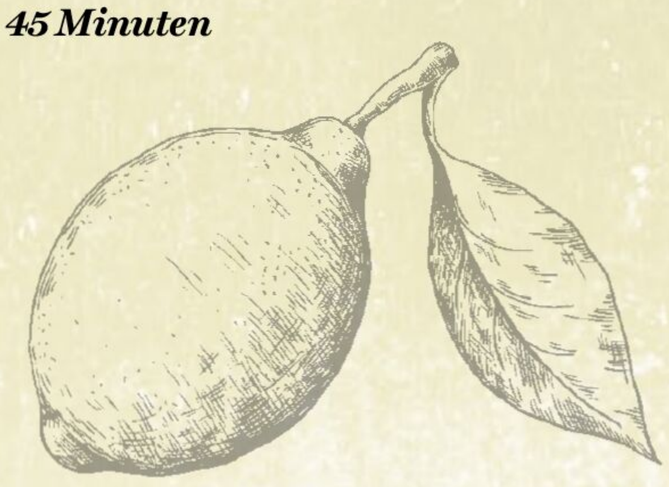
1 Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. In einer Schüssel mit Limettensaft sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen und 10–15 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Hälfte der grünen Ringe beiseitelegen, übrige Frühlingszwiebeln mit Oliven und 60 g Kürbiskernen in einen Mixer geben. Alles leicht salzen und in Intervallen fein mixen, dann 3 EL Olivenöl unterrühren.

2 Die Pennoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Den Feta fein zerbröckeln. Limette heiß abwaschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchiniraspel mit dem Feta und dem Oliven-Kürbiskern-Mix zu einem Pesto verrühren.

3 Die Pennoni in ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Pennoni mit Zucchinipesto und etwas Kochwasser vermengen. Alles abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Das Gericht mit restlichen Kürbiskernen, Frühlingszwiebeln und Limettenscheiben garnieren. Mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

TIPP: Mengen Sie für eine frische Note noch 100 g gewaschenen und grob zerpflückten Rucola unter das Gericht. Alternativ passen auch Babyspinat oder -mangold sehr gut.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***



FOTOS © StockFood/Stile Italia Edizioni/Giorgi, Stefania (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/eyewave (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/SpicyTruffel (1)

Hier kommt Gemüse groß raus!
Bandnudeln mit frischen Zutaten wie

SPARGEL & KAROTTEN

Pappardelle mit cremigem Gemüsesugo

Pappardelle al sugo di verdure

FÜR 4 PERSONEN

100 g TK-Erbsen
350 g grüner Spargel
200 g Karotten
1 rote Paprikaschote
1 Frühlingszwiebel
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL natives Olivenöl extra
80 ml Weißwein
450 g Pappardelle
2 Stiele Salbei
200 g Sahne
60 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Erbsen antauen lassen. Spargel im unteren Drittel schälen, von den Enden befreien und waschen. Dickere Stangen längs halbieren und den Spargel in 1–2 cm lange Stücke schneiden. Karotten schälen, putzen und klein würfeln. Die Paprikaschote waschen, putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 In einer Pfanne das Öl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin kurz andünsten. Spargel, Karotten, Paprika und Frühlingszwiebel hinzufügen und kurz unter Rühren mitgaren. Alles mit Weißwein ablöschen und diesen verkochen lassen. Dann etwas Wasser angießen und das Gemüse abgedeckt 3–5 Minuten dünsten.

3 Pappardelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Den Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, Rest hacken.

4 Den Gemüsesugo mit Salz, Pfeffer und Salbei würzen, Erbsen untermischen, dann die Sahne angießen und alles offen kurz einköcheln lassen. Die Hälfte des geriebenen Parmesans unterrühren. Pappardelle abgießen, abtropfen lassen und unter den cremigen Gemüsesugo heben. Pasta abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und mit Salbei garniert servieren. Übrigen Parmesan dazureichen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***

✳ Variante

LUST AUF PASTASALAT? Pappardelle nach Packungsangabe al dente garen, abgießen und abkühlen lassen. Schalotte, Knoblauch, Gemüse (inkl. Erbsen) und Salbei wie in Schritt 2 beschrieben im Weißwein dünsten, abkühlen lassen. 250 g Joghurt, 4 EL Olivenöl, jeweils 1 TL Honig und Senf, 4 EL Biozitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Mit Gemüse, Pasta und 3 Frühlingszwiebeln (in Ringen) vermengen.

Einmal quer durchs Gemüsebeet

FOTO © StockFood/Stile Italia Edizioni (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/canicula1 (1)

Guter Mix: Pasta, Kartoffeln & Bohnen

Ligurische Orecchiette mit Bohnen, Kartoffeln und Pistazienpesto

Orecchiette alla ligure con fagiolini, patate e pesto di pistacchi

FÜR 4 PERSONEN

1 Knoblauchzehe • 100 g Rucola • 4-5 Stiele Petersilie 80 g Pistazienkerne, geröstet, gesalzen* • 11 EL natives Olivenöl extra • 60 g frisch geriebener Pecorino • 300 g festkochende Kartoffeln • 300 g grüne Bohnen • 400 g Orecchiette • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen und grob hacken. Rucola verlesen, dann mit den abgezupften Petersilienblättchen waschen und trocken schleudern. Rucola und Petersilie, Knoblauch, Pistazien und 8 EL Öl in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Den geriebenen Pecorino unterrühren und das Pesto mit etwas Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser in 4–5 Minuten bissfest blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Orecchiette nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin unter Rühren rundum goldbraun anbraten. Die Bohnen dazugeben und kurz mitschwenken. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Orecchiette abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Das Pistazienpesto mit etwas Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz verrühren, dann mit den Orecchiette und der Kartoffelmischung vermengen. Das Pastagericht auf Teller verteilen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***35 Minuten***

Warenkunde

PISTAZIEN Pistazienbäume stammen ursprünglich aus Afghanistan und dem heutigen Iran. Inzwischen sind sie unter anderem auf Sizilien beheimatet. Die helle, beigefarbene Samenschale öffnet sich leicht, wenn die Pistazienfrucht reif ist. Beim Rösten springt die Schale weiter auf und gibt den Kern frei. Je grüner er ist, desto besser ist die Qualität. Pistazien liefern gesunde mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie Eisen und Magnesium.

Linguine mit Zuckerschoten, Sahnesoße und Pistazien

Linguine alla panna con taccole e pistacchi

FÜR 4 PERSONEN

200 g Zuckerschoten • 200 g Keniabohnen • 400 g Linguine • 2 Zweige Rosmarin • 1 Schalotte • 2 EL Butter • 250 g Sahne • 1 TL abgeriebene Biozitronenschale • 40 g Pistazienkerne, grob gehackt • 50 g frisch geriebener Parmesan etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zuckerschoten sowie Bohnen putzen, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser knapp al dente garen. Die Bohnen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren, die Zuckerschoten dazugeben und 2–3 Minuten mitgaren, bis das Gemüse bissfest ist. Dann in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Linguine abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Nudeln abtropfen lassen.

2 Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen. Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. In einer Pfanne die Butter erhitzen, die Schalotte darin andünsten. Das Gemüse dazugeben und kurz mitgaren, dann salzen und pfeffern. Die Sahne dazugießen, 2/3 des Rosmarins sowie die Zitronenschale untermischen und alles kurz einköcheln lassen.

3 Abgetropfte Linguine dazugeben und 1 Minute mitgaren, dabei nach Bedarf etwas Kochwasser unterrühren. Die Pasta abschmecken, auf Teller verteilen und mit Pistazien, übrigem Rosmarin und etwas Parmesan bestreuen. Das Gericht mit etwas Pfeffer würzen und sofort servieren. Den restlichen Parmesan dazureichen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***40 Minuten***

FOTOS Anna Gieseler (1); © StockFood/PhotoCuisine (1); AdobeStock/ExQuisine (1)

RATGEBER KRÄUTER

Sie verfeinern jedes Gericht im Nu und liefern eine ganze Bandbreite an Aromen: Wir lieben frische Kräuter!

TIPPS & TRICKS

Neben dem **unvergleichlichen Geschmack** bringen sie auch ein **optisches Highlight** auf den Teller. Beim Einkauf von Kräutern auf ein **kräftiges, sattes Grün** achten. Die Blätter sollten nicht schlapp sein und keine braunen oder matschigen Stellen aufweisen. Zum Lagern am besten feucht in ein Küchentuch oder eine verschließbare Dose geben. Alternativ gehackt einfrieren.

Pflege-Einmaleins

Egal ob Garten, Balkon oder Fensterbank, das grüne Kraut aus eigenem Anbau schmeckt einfach am besten. Je nach Sorte brauchen sie mehr (z. B. Basilikum, Minze, Petersilie) oder weniger (z. B. Rosmarin, Thymian, Salbei) Wasser. Zum Ernten am besten eine saubere Küchenschere oder ein sehr scharfes Messer verwenden.

HEILWIRKUNG

Je nach Sorte können Kräuter lindernde oder fördernde Eigenschaften haben: Während Oregano, Salbei und Majoran magenberuhigend wirken, regt Petersilie die Verdauung an. Thymian und Rosmarin enthalten ätherische Öle, die die Atemwege beruhigen und Schleim lösen können. Rosmarin unterstützt zusätzlich beim Stressabbau, wirkt entspannend und kann Kopfschmerzen lindern.

DIE TOP 5 Sorten & ihre Verwendung

1 BASILIKUM Die hellgrünen Blättchen verleihen jedem Gericht eine frische, leichte und würzige Note. Stets frisch verwenden und nicht mitgaren, denn sonst gehen wertvolle Aromen verloren.

2 ROSMARIN Seine dunkelgrünen Nadeln duften und schmecken intensiv würzig und leicht herb. Sie geben beim Garen ihr Aroma ab und passen toll zu Fleisch, auf Focaccia oder zu Ofenkartoffeln.

3 THYMIAN Das würzige, leicht süßliche und aromatische Kraut fördert die Verdauung, wirkt krampflösend und antibakteriell. Es darf in Soßen, Eintöpfen und Schmorgerichten mitgaren.

4 PETERSILIE Sie hat frische, würzige, aber nicht zu aufdringliche Noten, daher kommt Petersilie in einer Vielzahl an Gerichten zum Einsatz. Wegen des hohen Vitamin-C-Gehalts am besten frisch verwenden.

5 OREGANO Das Kraut mit leicht bitterem, herbem Aroma kommt insbesondere auf Pizza und in Pastasoßen zum Einsatz. Getrocknet wird sein Aroma noch intensiver.

KRÄUTERDRESSING

1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Minze, Schnittlauch, Basilikum, Dill) waschen und trocken schütteln. Blättchen bzw. Spitzen abzupfen und mit **200 g Joghurt, 1–2 TL flüssigem Honig, dem Saft und der abgeriebenen Schale von 1 Biolimette** sowie **2 EL nativem Olivenöl extra** fein pürieren. Das Dressing mit **Salz und Pfeffer** abschmecken und servieren.
Zubereitungszeit 15 Minuten

GREMOLATA

1 Bund Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. **1 Biozitrone** heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale in feinen Zesten abschälen. **1 Knoblauchzehe** schälen und sehr fein hacken. Mit der Petersilie und den Zitronenzesten mischen. Die Gremolata mit **etwas Salz** würzen. Zum Beispiel als aromatisches Topping auf Pastagerichten servieren.
Zubereitungszeit 10 Minuten

---

50 g Pinienkerne in einer Pfanne rösten. **1 Bund Basilikum** waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, mit Pinienkernen, **1 geschälten Knoblauchzehe** und **150 ml nativem Olivenöl extra** fein pürieren. **100 g frisch geriebenen Parmesan** unterrühren und das Pesto mit **Salz und Pfeffer** abschmecken. In Gläser füllen, die Oberfläche vollständig mit Olivenöl bedecken.
Zubereitungszeit 20 Minuten

PESTO GENOVESE

FOTOS Archiv (1); AdobeStock/Artem Shadrin (1), Zerbor (2), Olga Miltsova (1), Petra Schueller (1), lilechka75 (1), Alp Aksoy (1), Ekaterina Senyutina (1)

Microplane

Die Microplane Ikone – die Zester Reibe

Mit dem charakteristischen Look – lang und schmal – und der photo-geätzten, rasiermesserscharfen Power-Klinge (Made in USA) hat die kultige Zester Reibe Geschichte geschrieben.

Perfekt für alle Zitrusfrüchte, Hartkäse, Schokolade, Ingwer, Muskatnuss, Zimt, Trüffel, Knoblauch, Gewürze, Nüsse & mehr.

Ohne Kraftaufwand werden die Lebensmittel präzise geschnitten, nicht zerdrückt. Das Aroma kann sich optimal entfalten und der Geschmack wird verstärkt.

Hochgeschätzt von Profi- sowie Hobbyköchen weltweit ist dieser Klassiker in keiner Küche mehr wegzudenken.

www.microplaneintl.com

SFIZIOSI STUZZICHINI

Köstliche Kleinigkeiten

Kleine Happen, groß im Geschmack: Diese **CROSTINI, SPIESSE, SUPPE & CO.** sind eine vegetarische Hommage an die italienische Lebensfreude. Geteilt schmecken sie doppelt gut

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); © StockFood/Schall, Ewgenija (1); Ira Leoni (2); © StockFood/Firmston, Victoria (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

FRITTATA AUS DEM OFEN

mit Tomatensalat

Rezept auf Seite 35

Perfekt zum
Aperitivo

Gratinierte Spargelcrostini

Crostini agli asparagi gratinati

FÜR 4 PERSONEN

8 grüne Spargelstangen* • 8 getrocknete Tomaten in Öl (Glas) • 4 Scheiben italienisches Landbrot • 60 g geriebener Mozzarella • 2–3 EL Pinienkerne • 4 EL natives Olivenöl extra • 1/2 TL Chiliflocken • 1 Prise Chilipulver • 1/2 Handvoll Basilikumblättchen • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und von den Enden befreien. Spitzen abtrennen und die Stangen längs in ca. 1 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, ca. 2 EL Einlegeöl auffangen.

2 Brotscheiben mittig halbieren, auf das Blech legen, mit dem Tomatenöl bestreichen und mit geriebenem Mozzarella bestreuen. Tomaten in breite Streifen schneiden und die Brote damit belegen. Die Spargelstreifen jeweils spiralartig zusammendrehen und wie die Spargelspitzen auf die Brote legen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit Pinienkernen bestreuen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln.

3 Die Brote im vorgeheizten Ofen 10–15 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Das übrige Öl mit Chiliflocken sowie Chilipulver verrühren. Die gratinierten Spargelcrostini mit etwas Pfeffer übermahlen, mit Basilikum garnieren, mit dem Würzöl beträufeln und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***40 Minuten***

* Warenkunde

SPARGEL Unser liebstes Frühlingsgemüse trumpft nicht nur mit seinem unvergleichlichen Geschmack auf, es tut uns auch noch gut! Neben den Vitaminen A, E, C und einigen B-Vitaminen liefert Spargel sekundäre Pflanzenstoffe sowie Ballaststoffe. Beide wirken sich positiv auf den Darm aus und regen die Verdauung an. Gleichzeitig ist Spargel leicht verdaulich und auch für empfindliche Mägen gut bekömmlich. Die Aminosäure Asparagin regt die Harntätigkeit an und hilft dem Körper, Giftstoffe auszuscheiden.

Marinierte Gemüse-Käse-Spieße

Spiedini di formaggio e verdure marinate

FÜR 4 PERSONEN

2 Knoblauchzehen • 4–5 EL natives Olivenöl extra 2 EL Minze, gehackt • 2 Zucchini • 1 rote Paprikaschote 1 gelbe Paprikaschote • 100 g Datteltomaten • 200 g Halloumi-Grillkäse • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Olivenöl, Minze sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut verrühren. Zucchini waschen, putzen und mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen. Den Grillkäse abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

2 Die Zucchini flach in einen Behälter legen, das übrige Gemüse und den Käse dazugeben, alles mit der Marinade übergießen. Den Behälter verschließen und den Gemüse-Käse-Mix im Kühlschrank mindestens 60 Minuten durchziehen lassen.

3 Mariniertes Gemüse und Käse abwechselnd auf lange Holzspieße stecken. Dafür die Zucchini zu kleinen Päckchen zusammenfalten. Eine Pfanne aufsetzen, die Spieße darin unter Wenden und mehrmaligem Bestreichen mit der übrigen Marinade von allen Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Gemüse-Käse-Spieße servieren. Dazu passt Ciabatta oder Fladenbrot.

TIPP: Nach Belieben können die Spieße auch auf dem heißen Grill (in einer Aluschale) zubereitet werden. Wer mag, serviert einen Knoblauch-Schmand-Dip dazu.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***35 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit***

FOTOS © StockFood/Schall, Ewgenija (1); © StockFood/Firmston, Victoria (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/nfsphoto (1) | **ILLUSTRATION** AdobeStock/NAPISAH (1)

Rosmarin-Knoblauch-Focaccia

Focaccia all'aglio e rosmarino

FÜR 1 FOCACCIA

400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 1 TL Salz • 1 TL Puderzucker • 4 g Trockenhefe • 4 EL natives Olivenöl extra zzgl. ca. 250 ml natives Olivenöl extra und etwas mehr zum Verarbeiten und Fetten • 1 Knolle Knoblauch • 2 1/2 mittelgroße Zweige Rosmarin • 1 TL Meersalzflocken

1 Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben und mit Salz, Puderzucker und Trockenhefe mischen. Ca. 310 ml warmes Wasser und 2 EL Öl hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl oder Wasser ergänzen. Den Teig in eine geölte Schüssel geben und abgedeckt ca. 3 Stunden ruhen lassen.

2 Inzwischen die Knoblauchknolle in Zehen teilen, diese schälen. In einem Topf mit ca. 250 ml Olivenöl bedecken und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Von 2 Zweigen die Nadeln abzupfen. Den Knoblauch mit der Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Ein Backblech mit Backpapier belegen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Teig daraufgeben und mit geölten Händen zu einem ovalen Rechteck in Blechgröße flach drücken. Den Teigfladen abgedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mit den Fingerspitzen Mulden in den Teig drücken, Knoblauchzehen und Rosmarinnadeln hineindrücken. Die Teigoberfläche mit 2 EL Olivenöl bestreichen, mit Salzflocken bestreuen und mit übrigem Rosmarin belegen. Die Focaccia im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Focaccia quer in Streifen schneiden und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***70 Minuten zzgl. 4 Stunden Ruhezeit***

Karotten-Arancini mit Tomatensalsa

Arancini alle carote con salsa di pomodori

FÜR 4–6 PERSONEN

1 Schalotte • 2 Knoblauchzehen • 2 reife Fleischtomaten • 1 roter Peperoncino • 3 EL natives Olivenöl extra 1/2 TL brauner Zucker • 1/4 TL geräuchertes Paprikapulver • 400 g Karotten • 1 EL rotes Pesto (Glas) • 250 g Risottoreis • 500 ml Gemüsebrühe • 150 g Scamorza 3–4 EL Petersilie, gehackt • 2 EL frisch geriebener Parmesan • 60 g Kerne (z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne), gehackt • 40 g Mandelblättchen, gehackt • reichlich Rapsöl zum Ausbacken • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

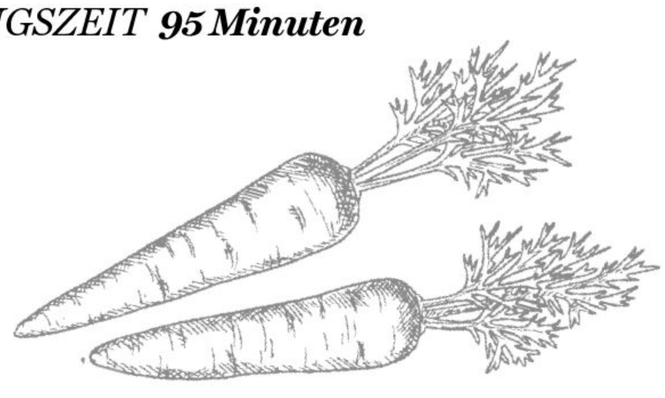
1 Für die Salsa Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Peperoncino waschen, putzen und hacken. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotte darin glasig andünsten. Knoblauch kurz mitgaren, dann Tomaten, Peperoncino, braunen Zucker und Paprikapulver unterrühren. Alles ca. 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und die Salsa in 5–10 Minuten dickflüssig einköcheln lassen. Abkühlen lassen.

2 Für die Arancini 1 Knoblauchzehe schälen. Karotten raspeln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Knoblauchzehe darin leicht bräunen, dann entfernen. Karotten und Pesto dazugeben, ein wenig Wasser hinzufügen und alles kurz kochen, bis die Karotten gar sind. Den Risottoreis in der Brühe in 20–25 Minuten gar kochen. Scamorza in kleine Würfel schneiden.

3 Ca. 2/3 der Karottenmischung pürieren und mit 2 EL Petersilie und Parmesan unter den Reis mengen. Diesen mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 3 cm große Bällchen daraus formen. Diese jeweils flach drücken, 1 Würfel Scamorza und etwas von der übrigen Karottenmasse mittig daraufgeben und alles wieder rund formen.

4 Gehackte Kerne und Mandelblättchen in einem tiefen Teller vermischen, Reisbällchen darin wälzen. In einem Topf reichlich Rapsöl erhitzen, Bällchen darin in 4–5 Minuten unter Wenden goldbraun ausbacken. Mit der Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Karotten-Arancini auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und mit der Tomatensalsa servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***95 Minuten***



FOTOS © StockFood/Are Media/Are Media (2) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/seamartini (1)

Knusprige Reisbällchen

Tomatensuppe mal anders

Tomatensuppe mit Polenta-Croûtons und Basilikumschaum

Zuppa di pomodoro con crostini di polenta al parmigiano e spuma di basilico

FÜR 4 PERSONEN

500 g Strauchtomaten • 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe 1/2 Bund gemischte Kräuter • 6 EL natives Olivenöl extra 1 l Gemüsebrühe • 150 g Polentagrieß • etwas frisch geriebene Muskatnuss • 50 g frisch geriebener Parmesan 400 g passierte Tomaten (Dose) • 1/2 Bioorange (abgeriebene Schale) • 1 TL Zucker • 1 TL Butter • 1 Schalotte, fein gewürfelt • 150 ml Milch • 6 Stiele Basilikum • 100 g Sahne etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen hacken. Vorbereitete Zutaten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 4 EL Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Alles im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

2 500 ml Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. 120 g Polenta unter Rühren hineingeben und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen, dabei weiterrühren und die Polenta mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan unterrühren, die Masse dann ca. 1 cm dick auf einem mit Backpapier belegten Backblech verstreichen und auskühlen lassen. Inzwischen die Tomatenmischung aus dem Ofen nehmen und in einen großen Topf geben. Passierte Tomaten, Orangenschale und restliche Brühe dazugeben. Alles mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, dann aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

3 Für den Basilikumschaum Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte darin andünsten. Milch dazugießen und aufkochen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Einige für die Garnitur beiseitelegen, den Rest in die Milch geben und den Mix salzen und pfeffern. Die Mischung mit dem Stabmixer fein pürieren, durch ein Sieb streichen und kalt stellen. Die ausgekühlte Polenta in Würfel schneiden, im übrigen Grieß wälzen und in einer Pfanne im übrigen Öl unter Wenden knusprig braten. Basilikummilch mit dem Stabmixer schaumig aufmixen. Sahne zur Tomatensuppe geben, diese pürieren. Suppe mit Schaum, Croûtons und übrigem Basilikum servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***80 Minuten***

Frittata aus dem Ofen mit Tomatensalat

Frittata al forno con insalata di pomodori

FÜR 4 PERSONEN

2 kleine rote Paprikaschoten • 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Thymian, Petersilie) • 250 g Mini-Mozzarellakugeln • 100 g schwarze Oliven entsteint • 4 EL natives Olivenöl extra • 8 Eier • 100 ml Milch • 50 g frisch geriebener Parmesan • etwas frisch geriebene Muskatnuss 150 g TK-Erbsen • 300 g Tomaten • 3 Frühlingszwiebeln 2 EL heller Balsamicoessig • 1/2 TL flüssiger Honig etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine ofenfeste Form (ca. 35 x 25 cm) mit Backpapier auskleiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Mozzarella und Oliven gut abtropfen lassen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprikastreifen darin bei großer Hitze 3–4 Minuten anbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen.

2 Die Eier in einer Schüssel mit Milch und Parmesan gut verquirlen. Gehackte Kräuter unterrühren und die Eimischung mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Paprika, Erbsen, Oliven und Mozzarella in die vorbereitete Form geben. Die Eimischung angießen und alles im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen.

3 Inzwischen Tomaten waschen, von Kernen und Stielansatz befreien und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Übriges Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Mit Tomaten und Frühlingszwiebeln mischen. Frittata aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und mit dem Tomatensalat garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***50 Minuten***

FOTOS Ira Leoni (2) | **ILLUSTRATION** Sketch Master/Shutterstock.com (1)

GNOCCHI,
RISOTTO,
POLENTA

Gnocchi, Risotto, Polenta

Dieses **TRIO DER ITALIENISCHEN KOCHKUNST** wird Sie garantiert zum Lächeln bringen, denn alle drei spenden mit jedem Löffel Wärme und Wohlbefinden. Unverzichtbar!

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); © StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/mona binner PHOTOGRAPHIE (1); Ira Leoni (2); © StockFood/Meliukh, Irina (1) |
ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

GORGONZOLA-RISOTTO

mit Fenchel und Orange

Rezept auf Seite 44

Gnocchi, Risotto, Polenta

Vitaminreich
und so lecker!

Diese Gnocchipfanne mit Gemüse ist besonders aromatisch dank

KRÄUTERN & PARMESAN

Kräutergnocchi mit Kirschtomaten und grünen Bohnen

Gnocchi alle erbe con pomodorini e fagiolini

FÜR 4 PERSONEN

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

1 Die Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Wasser je nach Größe in 25–30 Minuten garen. Abgießen, abschrecken, zurück in den Topf geben und auf der ausgeschalteten Herdplatte ausdampfen lassen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest mit den Eiern in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Ausgedampfte Kartoffeln pellen und noch warm durch die Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken. Kräuter-Ei-Mischung, Mehl, Muskat sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl einarbeiten. Nicht zu lange kneten.

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

3 Bohnen putzen, waschen und nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Gnocchi darin rundherum goldbraun braten. Bohnen, Tomaten und Knoblauch dazugeben und 3–5 Minuten mitschwenken. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch entfernen. Parmesan in Späne hobeln. Gnocchi und Gemüse auf Tellern anrichten, mit übrigen Kräutern und Parmesan bestreut servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***100 Minuten***

* Warenkunde

GRÜNE BOHNEN Zwischen Mai und Ende September finden wir das Gemüse erntefrisch im Handel oder im eigenen Garten. Enthaltenes Phasin, ein Giftstoff, kann erst durch Garen unschädlich gemacht werden. Grüne Bohnen sollten daher also nicht roh verzehrt, das Kochwasser sollte entsorgt werden. Neben Vitamin C liefern sie außer Vitamin B_{12} alle Vitamine der B-Gruppe.

FOTOS Ira Leoni (1); Nik Merkulov/Shutterstock.com (1); Binh Thanh Bui/Shutterstock.com

Duftende Genussmomente für
Polentafans bietet dieser Ofenhit mit

ZUCCHINI & TOMATEN

Zucchini mit Polenta-Tomaten-Füllung aus dem Ofen

Zucchine al forno con ripieno di polenta e pomodori

FÜR 4 PERSONEN

100 ml Gemüsebrühe
100 ml Milch
50 g Polentagrieß
2 Zucchini
100 g Frischkäse
1-2 TL Thymian, gehackt, zzgl. etwas mehr zum Garnieren
1 EL Basilikum, gehackt, zzgl. einige Blättchen zum Garnieren
2 Knoblauchzehen
4 Tomaten
2 Kugeln Mozzarella
2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
80 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Brühe und Milch in einem Topf aufkochen, den Polentagrieß unterrühren und alles bei kleiner Hitze unter Rühren 3 Minuten kochen. Die Polenta vom Herd nehmen, abgedeckt 15–20 Minuten ausquellen lassen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Die Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher bis auf einen ca. 1 cm breiten Rand auslösen, zerdrücken oder fein würfeln und wie den Frischkäse unter die Polenta rühren. Thymian und Basilikum untermengen. Den Knoblauch schälen, durch die Presse dazudrücken und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die ausgehöhlten Zucchini in einem Topf in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren, anschließend abtropfen lassen. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und wie den Mozzarella in Scheiben schneiden.

4 Eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Die Zucchinihälften mit der Schnittfläche nach oben hineinsetzen und mit der Polentamasse füllen. Jeweils mit 1/4 der Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen und 3/4 des Parmesans daraufstreuen. Alles mit 2 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten überbacken. Nach Belieben kurz unter dem Backofengrill bräunen. Die gefüllten Zucchini aus dem Ofen nehmen, mit Basilikum und Thymian garnieren, mit übrigem Parmesan bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ***80 Minuten***

✳ Variante

GRÜNE SACHE Für grün gefüllte Zucchinihälften 400 g Babyspinat putzen, waschen und trocken schleudern. 1 fein gewürfelte Schalotte und 1 gehackte Knoblauchzehe in 2 EL heißem Olivenöl andünsten, Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Salzen, pfeffern, unter die Polenta rühren. Masse in die ausgehöhlten Zucchinihälften füllen, mit 150 g Gorgonzola in Stücken belegen und wie beschrieben überbacken.

FOTO © StockFood/Meliukh, Irina (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Anhontess (1)

Bunte Gemüse-Polenta-Schiffchen

Mit herrlich frischer Note

Spinatgnocchi mit Parmesan und Zitrone

Gnocchi agli spinaci con limone e parmigiano

FÜR 4 PERSONEN

500 g Ricotta • 600 g Blattspinat • 1 Schalotte • 1 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln 100 g frisch geriebener Parmesan zzgl. 30 g frisch gehobelter Parmesan • 100 g Mehl • 1 Ei • 1 EL abgeriebene Biozitronenschale zzgl. 1 EL Biozitronenzesten • etwas frisch geriebene Muskatnuss • 3 Handvoll Rucola • 4 TL Biozitronensaft • 50 g Butter • 2 EL Kürbiskerne, geröstet • 1/2 Biozitrone, in schmalen Spalten • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

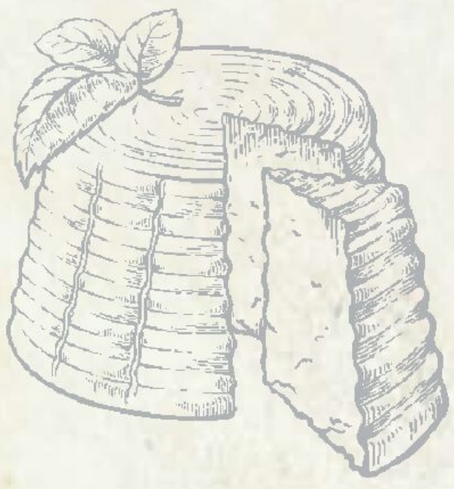
1 Am Vortag den Ricotta in ein Sieb über eine Schüssel geben und ca. 8 Stunden abgedeckt abtropfen lassen. Am Tag der Zubereitung den Spinat verlesen, von harten Stielen befreien, waschen und in einem Topf auf dem Herd tropfnass zusammenfallen lassen. In ein Sieb abgießen, abschrecken, gut ausdrücken und hacken.

2 Die Schalotte schälen, fein würfeln und in einem kleinen Topf in heißem Olivenöl glasig andünsten. Beiseitestellen und kurz abkühlen lassen. Abgetropften Ricotta, gehackten Spinat, gedünstete Schalotte, geriebenen Parmesan und Mehl in eine Schüssel geben. Ei, abgeriebene Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben und alles gut vermengen. Aus der Masse ca. 3 cm große Bällchen formen, diese auf eine Platte setzen und ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 In der Zwischenzeit den Rucola verlesen, von groben Stielen befreien, waschen und trocken schleudern. Den Salat auf Teller verteilen, jeweils mit 1 TL Zitronensaft und etwas Olivenöl beträufeln.

4 Die Spinatgnocchi in reichlich siedendem Salzwasser in 3–4 Minuten gar ziehen lassen, dann mit der Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und kurz warm halten. Die Butter schmelzen. Gnocchi neben dem Rucola anrichten und mit Kürbiskernen, Zitronenzesten und Parmesanspänen bestreuen. Alles mit der geschmolzenen Butter beträufeln, mit etwas Pfeffer übermahlen und mit Zitronenspalten servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT*
40 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit und 8 Stunden Ruhezeit



Cremige Polenta mit Austernpilzen

Polenta cremosa con funghi pleurotus

FÜR 4 PERSONEN

500 ml Gemüsebrühe • 500 ml Milch • 40 g Butter 250 g Polentagrieß • 40 g frisch geriebener Parmesan 450 g Austernpilze • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen 5 Stiele Thymian • 3 EL natives Olivenöl extra • etwas frisch geriebene Muskatnuss • 30 g frisch gehobelter Parmesan • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Gemüsebrühe, Milch und Butter in einem Topf langsam aufkochen. Den Polentagrieß unterrühren und alles bei kleiner Hitze unter Rühren ca. 3 Minuten kochen. Polenta vom Herd nehmen und den Parmesan untermengen. Die Polenta abgedeckt in 15–20 Minuten ausquellen lassen.

2 Inzwischen die Pilze putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Pilze darin unter Rühren 5–7 Minuten braten. Das übrige Öl in die Pfanne geben, die Zwiebel hinzufügen und mitbraten, bis sie glasig ist. Dann den Knoblauch untermischen und ca. 2 Minuten mitgaren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Polenta mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Die gebratenen Austernpilze darauf anrichten. Alles mit gehobeltem Parmesan bestreuen, mit etwas Pfeffer übermahlen und mit Thymian garniert servieren.

TIPP: Für etwas Biss zum Servieren einige gehackte, geröstete Haselnusskerne über das Gericht streuen. Wer es gern würziger mag, verwendet statt Parmesan Pecorino.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***55 Minuten***

FOTOS © StockFood/Grant, Stacy (1); © StockFood/Profimedia (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/VectorGoods (1)

Gorgonzola-Risotto mit Fenchel und Orange

Risotto al gorgonzola con finocchi e arance

FÜR 4 PERSONEN

3 Schalotten • 1 Knoblauchzehe • 1 kleiner Peperoncino 4 Fenchelknollen mit Grün • 6 EL natives Olivenöl extra 350 g Risottoreis • 250 ml Weißwein • 850 ml heiße Gemüsebrühe • 1 Bioorange • 150 g Gorgonzola, grob gewürfelt • 1 EL kalte Butter • 50 g Pinienkerne, geröstet etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Fenchelknollen putzen und waschen. Das Fenchelgrün abschneiden und zum Garnieren beiseitelegen. 2 Knollen halbieren, vom Strunk befreien und fein würfeln. Die übrigen Fenchelknollen in dünne Scheiben schneiden.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Reis glasig mitdünsten. Mit Wein ablöschen, diesen unter Rühren verkochen lassen. Nach und nach Brühe angießen, diese immer wieder verkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugegeben wird. Den Reis auf diese Weise in ca. 25 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren. Die Fenchelwürfel in den letzten 10 Minuten mitgaren. Orange heiß abwaschen. 1 TL Schale abreiben. Die Frucht filetieren, dabei den Saft auffangen.

3 Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fenchelscheiben darin anbraten. Mit Orangensaft ablöschen, abgedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Orangenfilets unterschwenken, alles salzen und pfeffern. Fenchelgrün hacken. Gorgonzola und Butter unter das Risotto rühren. Risotto und Orangen-Fenchel auf Tellern anrichten. Mit Fenchelgrün, Pinienkernen und Orangenschale bestreut servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***55 Minuten***

Cremiges Pilzrisotto

Risotto ai funghi

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 4 EL natives Olivenöl extra • 250 g Risottoreis (z. B. Arborio) • 150 ml trockener Weißwein • 1 l heiße Gemüsebrühe • 350 g braune Champignons* • 2 Stiele Thymian • 2 EL kalte Butter 75 g frisch geriebener Parmesan • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin 2–3 Minuten andünsten. Den Reis dazugeben und kurz mit andünsten, dann alles mit dem Weißwein ablöschen. Diesen unter Rühren etwas verkochen lassen, dann etwas heiße Brühe hinzufügen. Das Risotto bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten garen, bis der Reis noch leichten Biss hat, aber gar ist. Dabei nach und nach etwas heiße Brühe hinzugießen, sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Zwischendurch immer wieder rühren.

2 In der Zwischenzeit die Pilze putzen, vierteln und in einer Pfanne im restlichen heißen Olivenöl 4–5 Minuten scharf anbraten. Dabei 1 Stiel Thymian dazugeben und alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die gebratenen Pilze in den letzten 5 Minuten unter das Risotto mischen. Dann die kalte Butter und 50 g geriebenen Parmesan untermengen und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Das Pilzrisotto auf Teller verteilen, mit dem übrigen Thymian und dem restlichen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***

Warenkunde

CHAMPIGNONS Die Zuchtpilze mit braunem oder weißem Hut stecken voller guter Nährstoffe: Neben jeder Menge satt machender Ballaststoffe und Proteine liefern Champignons Folsäure und Niacin, beide unterstützen die Funktion des Nervensystems. Auch zur Eisenversorgung können die Pilze beitragen. Schon 200 Gramm decken mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs. Zum Lagern locker in eine Papiertüte in das Gemüsefach des Kühlschranks geben.

FOTOS Ira Leoni (1); AdobeStock/jd-photodesign (1); © StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/mona binner PHOTOGRAPHIE (1)

Macht satt und glücklich

AMANTI DELL'ITALIA

Italien-liebhaber

Ihr Herz schlägt wie kein anderes für hausgemachte Pasta, seines für die vegane Küche. **NADIA CATERINA MUNNO UND CARLO CAO** teilen ihre Liebe zum Kochen und für frische Zutaten

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); © Carlo Cao/AT Verlag (3); © Christian Verlag/Giovanna di Lisciandro (2); ma3d/Shutterstock.com (1) | **ILLUSTRATIONEN** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1), seamartini (1), kate_sun (1)

Nadia Caterina Munno

Carlo Cao

AUS LIEBE ZUR NATUR
Im Gemüsegarten zeigt Carlo Cao seinen grünen Daumen. Hier baut er viele frische Zutaten für seine veganen Gemüsegerichte selbst an

Carlo Cao
GEMÜSEBOTSCHAFTER

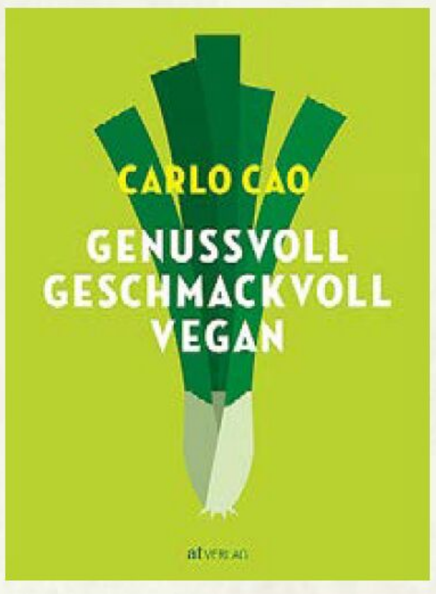
Ganz nach dem Motto „Spread the love" teilt Koch und Blogger Carlo Cao seine Liebe für die vegane Küche mit uns

Hoch oben im Poschiavo-Tal, wo zwischen sanften Hügeln Schweizer Präzision auf italienische Leidenschaft trifft, wurde Carlo Cao der kulinarische Grundstein in die Wiege gelegt. Seine Kindheit war vom Duft cremiger Polenta durchzogen, von geschickten Händen, die Pizzocheri schnitten, geprägt und vom Zischen und Brutzeln von Sciat und Chisciöi in der heißen Pfanne durchströmt. Es war seine Großmutter, Köchin mit Leib und Seele, die ihn schon früh lehrte, dass Essen nicht nur Nahrung, sondern ein Familienfest, ein Ausdruck von Liebe und Tradition ist. Eine Prise dieser Liebe schenkte sie jeder Mahlzeit, die sie kochte. Eine Tradition, die seine Mutter fortführte und die schließlich in Carlo einen leidenschaftlichen Nachfolger fand. Carlo Cao und die Küche wurden zu unzertrennlichen Gefährten.

Angetrieben wird er von seiner Leidenschaft für die Wunder der Natur. Doch in ihm wuchs mit den Jahren die Sorge heran, eines Tages seinen Enkelkindern erklären zu müssen, was Schmetterlinge, Gletscher oder Schneeflocken waren. Von der Sehnsucht erfüllt, seinen Körper und die Umwelt gleichermaßen zu respektieren, findet er seit 2017 seine Bestimmung in einem veganen Lebensstil. Auch wenn sich sein Fokus hinsichtlich der Zutaten für die Gerichte, die er kochte, verschob, seiner Liebe zur italienischen Küche blieb er treu. Wie ein Samenkorn wurzelte seine neue Leidenschaft und entfaltete sich Stück für Stück. Mit dem Willen, der Natur Gutes zu tun, wollte Carlo Cao die Schätze seines Wissens um seine neue Ernährungsweise nicht für sich behalten und teilt seine kulinarischen Entdeckungen auf seinem Blog **www.carlocao.com** mit der Welt. Seine Rezepte sind Liebeserklärungen an die verwendeten Zutaten und die italienische Esskultur.

Wie einst von Oma und Mutter gelernt, zeigt Carlo Cao, wie mit einer Prise Liebe Gerichte kreiert werden, die nicht nur sättigen, sondern auch die Seele nähren. Seine Fans nimmt er mit auf eine Gaumenreise, die so inspirierend ist wie seine Heimat, das Val Poschiavo. Willkommen in einer Welt, in der Liebe, Geschmack und Nachhaltigkeit auf jedem Teller zu Hause sind. Folgen Sie Carlo Caos Einladung, zu entdecken, zu experimentieren und sich zu verlieben – in die vegane Küche, die so reich an Geschmack und Herz ist wie die Täler und Berge, die Carlo Cao als Junge vor der Haustür erkundet hat. Denn was kann unsere Natur besser schützen als eine ressourcen- und naturschonende Ernährungsweise?

REDAKTIONSTIPP



In seinem Buch „Genussvoll. Geschmackvoll. Vegan." tischt Koch und Autor Carlo Cao eine pflanzenbasierte Küche auf, die aus dem Vollen schöpft. Neben den hier vorgestellten Gerichten präsentiert er z. B. auch einen Grapefruitsalat mit Haselnuss-Balsamico-Dressing oder eine Linsen-Walnuss-Bolognese mit Rosmarin-Béchamel und einen fantastischen Zitronenkuchen mit Mohn. Manche der über die Jahre verfeinerten, von der italienischen Küche inspirierten Lieblingsgerichte Caos sind einfach, andere aufwendiger. Eines sind sie alle: lecker. Ein perfektes Buch, um die vegane Ernährung auszuprobieren. **AT Verlag, 36 Euro**

FOTOS © Carlo Cao/AT Verlag (1); Archiv (1); PR (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Goderuna (1)

Alles im grünen Bereich!

FOTOS © Carlo Cao/AT Verlag (1); Nik Merkulov/Shutterstock.com (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Arkadivna (1)

Macht definitiv Lust auf Grünzeug,
dieses vegane Omelett mit

SPINAT & SPARGEL

Spinatomelett mit pflanzlichem Frischkäse und gebackenem Spargel

Frittata di spinaci con formaggio fresco vegetale e asparagi

FÜR 4 PERSONEN

250 g Spargelspitzen
3 EL natives Olivenöl extra
2 EL Cashew-Parmesan *
1 TL Paprikapulver
1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)
2 TL Thymianblättchen
100 g Blattspinat
70 ml ungesüßter Sojadrink
60 g Mehl
1/2 TL Backpulver
40 g pflanzliche Butter
200 g pflanzlicher Frischkäse
einige Schnittlauchröllchen zum Garnieren
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

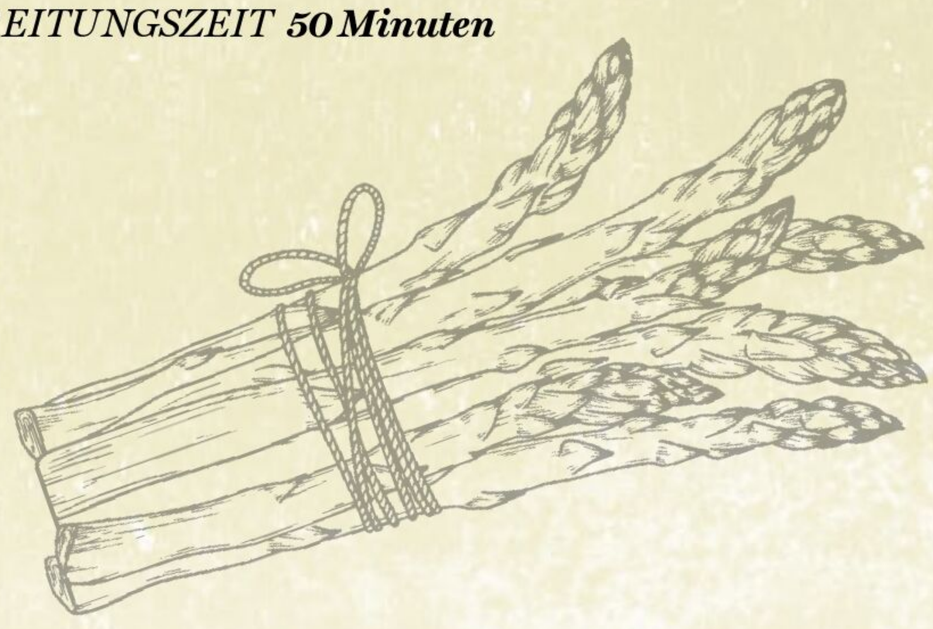
1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Spargelspitzen in eine Auflaufform geben, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Cashew-Parmesan, Paprikapulver, Zitronenschale, Thymian sowie 1 großzügigen Prise Salz bestreuen. Spargel im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten garen.

2 Inzwischen für die Omeletts den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Mit Sojadrink, 60 ml kaltem Wasser, 1 EL Olivenöl, Mehl, Backpulver sowie 1 großzügigen Prise Salz in einen Standmixer geben. Alles fein pürieren, bis eine klümpchenfreie Mischung entstanden ist.

3 10 g pflanzliche Butter in einer antihaftbeschichteten Pfanne schmelzen. 1/4 der Mischung in die Pfanne geben und zu einem Omelett formen. Braten, bis die Oberseite durchgegart ist, dann das Omelett wenden und ein paar Sekunden weiterbraten. Das Omelett auf einen Teller geben und den Vorgang mit dem Rest der pflanzlichen Butter und der Omelettmischung wiederholen.

4 Sobald der Ofenspargel gar ist, jedes Omelett mit 50 g pflanzlichem Streichkäse bestreichen, mit dem Spargel belegen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Omeletts über der Füllung umklappen, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***50 Minuten***



* Rezeptidee

CASHEW-PARMESAN Für das vegane Ersatzprodukt 150 g geröstete Cashewnusskerne, 3 EL Hefeflocken, 1 TL Knoblauchpulver und 1 Prise Salz in einen Mixer geben. Alles in Intervallen mixen, bis eine parmesanähnliche Konsistenz erreicht ist. Den Mix in ein Schraubglas geben und im Kühlschrank aufbewahren. Der Parmesanersatz ist etwa vier Wochen haltbar und eignet sich zum Verfeinern vieler würziger Gerichte sowie als Zutat in veganem Pesto.

Basilikum-Gurken-Granita mit pflanzlichem Schlagrahm

Granita di cetriolo e basilico con panna vegetale

FÜR 4 PERSONEN

30 g Basilikumblättchen zzgl. einige zum Garnieren • 400 g Salatgurke • 50 ml Biozitronensaft • 120 ml Ahornsirup • 1 Prise Salz • 200 g pflanzlicher Schlagrahm • 1 EL Zucker

1 Die Basilikumblättchen waschen und trocken tupfen. Die Gurke waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Gurke, Basilikum, Zitronensaft, Ahornsirup und Salz in einen Standmixer geben und alles fein pürieren. Den Mix in eine gefriergeeignete Auflaufform füllen und in den Tiefkühlschrank stellen. 4–5 Stunden lang jede Stunde umrühren, bis die Granita vollständig gefroren ist.

2 Sobald die Granita fertig ist, den pflanzlichen Schlagrahm in einer Schüssel mit dem Zucker cremig aufschlagen. Die Basilikum-Gurken-Granita in Gläser verteilen, mit dem Schlagrahm toppen und das Dessert mit Basilikumblättchen garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***20 Minuten zzgl. 4–5 Stunden Kühlzeit***

Geschmorte Karotten mit Weiße-Bohnen-Püree & Salbeibutter

Carote stufate con crema di fagioli e burro alla salvia

FÜR 4 PERSONEN

1 kg Karotten • 5–6 EL natives Olivenöl extra • 500 ml Apfelsaft • 100 ml Apfelessig • 100 ml Gemüsebrühe 2 EL Senf • 2 TL Zwiebelpulver • 3 TL Speisestärke 4 Knoblauchzehen • 1 säuerlicher Apfel, geschält, in Spalten • 1 rote Zwiebel, geschält, in Scheiben • 3 Zweige Rosmarin • 4 Stiele Thymian • 500 g weiße Bohnen (Dose) • 1 Biozitrone (abgeriebene Schale sowie 60 ml Saft) • 1 Handvoll Salbeiblätter • 80 g pflanzliche Butter etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Karotten schälen und jeweils der Länge nach halbieren (große Karotten vierteln). 3–4 Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis großer Hitze erhitzen. 1 Portion Karotten nebeneinander hineinlegen (sie dürfen nicht aufeinanderliegen) und 1 Minute pro Seite anbraten, bis sie gebräunt sind. Die Karotten herausnehmen und den Vorgang mit den restlichen Karotten wiederholen.

2 Apfelsaft, Apfelessig, Brühe, Senf, Zwiebelpulver und Stärke miteinander verquirlen, mit Salz abschmecken und beiseitestellen. Sobald alle Karotten gebräunt sind, diese mit geschälten Knoblauchzehen, Apfelspalten und Zwiebelscheiben in eine große ofenfeste Pfanne oder eine Auflaufform geben. Die Apfelsaftmischung darübergießen, mit den Kräuterzweigen bzw. -stielen bestreuen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 60 Minuten schmoren, dabei die Karotten nach der Hälfte der Zeit wenden.

3 In der Zwischenzeit für das Bohnenpüree die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen, dann mit Zitronenschale und -saft sowie 2 EL Olivenöl in einer Küchenmaschine oder in einem Mixer pürieren, bis ein glattes, cremiges Püree entstanden ist. Bohnenpüree in einen Topf geben, einen Schuss Wasser hinzufügen und alles bei kleiner bis mittlerer Hitze unter Rühren langsam aufkochen. Mit etwas Salz abschmecken.

4 Für die Salbeibutter den Salbei waschen und trocken tupfen. Die pflanzliche Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, die Salbeiblätter darin bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten. Die Pfanne vom Herd nehmen. Das Weiße-Bohnen-Püree und die geschmorten Karotten auf Tellern anrichten. Das Gericht mit der Salbeibutter beträufeln und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***85 Minuten***

Veganes Leibgericht

FOTOS © Carlo Cao/AT Verlag (2) | **ILLUSTRATIONEN** AdobeStock/NAPISAH (1), Sketch Master (1)

PASTA IM BLUT hat Bloggerin Nadia Caterina Munno. Das Nudelhandwerk lernte sie von ihrer Nonna

Spaghetti mit Zitronensahnesoße

Rezept auf Seite 58

Nadia Caterina Munno
DIE PASTA-IDEALISTIN

Von Kindertagen an lernte Bloggerin Nadia Caterina Munno die Zubereitung von Pastagerichten. Ihr umfangreiches Wissen teilt sie als „The Pasta Queen“

Eigentlich kochte „The Pasta Queen“ alias Nadia Caterina Munno vor allen Dingen für ihre eigene Familie. Von Herzen und mit frischen Zutaten. Der Klang des Nudelwassers, das zum Sieden ansetzt, ist die Melodie, die sie seit ihrer Kindheit begleitet. Fertige Soße aus der Dose, dem Glas oder der Tüte? Die kommt bei Nadia Munno nicht in den Topf. Sie wuchs mit der Magie hausgemachter Pasta auf. Ihre Nonna Caterina führte einst ihre kleinen Hände, um sie die Kunstfertigkeit des Nudelmachens zu lehren. Früh hat Nadia Munno gelernt, dass es schneller geht, selbst eine Soße aus frischen Zutaten zu machen, als irgendwo einen Lieferdienst zu beauftragen.

Und dann kam der Tag, an dem ihre Tochter sie bat, sich auf „ticky-tock“, wie Nadia die App nennt, ein Video anzuschauen. Während ihre Tochter ihr eifrig wischend diverse Tanzvideos von einem Mädchen namens Charli zeigte, zog ein Video zur Zubereitung einer als solcher betitelten „besten Lasagne“ ihre Aufmerksamkeit in den Bann. Beim Anblick einer „perfekten Lasagne“, zubereitet mit gräulicher Fertigsoße, mit plastikartigen Nudelplatten und in Folie gewickeltem Käse, spürte sie eine beklemmende Unruhe. Es war der Ruf ihrer kulinarischen Heimat, ein Aufbegehren gegen die Vereinfachung einer Kultur, die auf Leidenschaft und Authentizität fußt. Sie verließ das Zimmer der Tochter und wandte sich wieder ihrer hausgemachten Pasta mit frischem Pesto genovese zu, die sie an diesem Tag mit Liebe und frischen Zutaten zubereitete.

Doch das Gesehene ließ sie nicht los. In ihrem Kopf kreiste als Gegenmodell die aus würziger Hackfleischsoße, tagesfrischem Mozzarella und hausgemachten Nudelplatten geschichtete Lasagne ihrer Familie umher. Der Gedanke, ihre Lasagne mit der Welt zu teilen, brachte Nadia Munnos Herz zum Pochen und ihre Wangen zum Glühen. Dieses Tik Tok-Video zur vermeintlich besten Lasagne hatte in ihr etwas bewegt. Der Wunsch, das Erbe ihrer Familie und das Wissen darum, dass Kochen ein Ausdruck von Liebe ist, mit der Welt zu teilen, war geboren. Denn für eine gelungene Mahlzeit braucht es lediglich drei Säulen: Liebe zu sich selbst, Liebe zu anderen und Liebe zum Essen. Dies kann jedem gelingen, davon ist Nadia Caterina Munno überzeugt. Seither teilt die erfolgreiche Bloggerin als „The Pasta Queen“ auf **www.thepastaqueen.cooking** ihr persönliches Wissen um die perfekte Nudel mit Pastaliebhabern auf der ganzen Welt. Wir stellen drei ihrer Rezepte vor – buon appetito!

REDAKTIONSTIPP

In ihrem Buch „The Pasta Queen“ führt Bloggerin Nadia Caterina Munno in die handwerkliche Kunst hausgemachter Nudeln ein. Mit insgesamt 100 grandiosen Rezepten verführt die Nudelkönigin die Leserschaft mit der Vielfalt und den Aromen der italienischen Küche. Von Rigatoni alla papalina über Tagliolini al Tartufo bis Fusilli all'ortolana. Von einfach bis beeindruckend. Von Soulfood für den Alltag bis gästetauglich. In Nadia Caterina Munnos Pastabibel ist für jeden Anlass und Geschmack etwas dabei. Wer sich einmal an die Herstellung handgemachter Pasta gewagt hat, wird nach diesen Rezepten nicht mehr darauf verzichten wollen.
Christian Verlag, 34,99 Euro

FOTOS © Christian Verlag/Giovanna di Lisciandro (2); Nik Merkulov/Shutterstock.com (1); PR (1) | **ILLUSTRATION** Ohn Mar/Shutterstock.com (1)

Nudeln in ganz neuer Form

FOTO © Christian Verlag/Giovanna di Lisciandro (1) | ILLUSTRATIONEN AdobeStock/NAPISAH (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/SpicyTruffel (1)

Sommerwiesenduft verströmt diese Pastatarte mit Aromen von

ROSEN- & ORANGENBLÜTEN

Nudelkuchen

Pastiera di tagliolini

FÜR 1 KUCHEN (Ø 22–26 CM)

4 EL weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
150 g Rohzucker zzgl. etwas mehr zum Bestreuen
5 Eier
1/2 TL Vanillepulver (alternativ 1 TL Vanilleextrakt)
1/4 TL Orangenblütenwasser
1/4 TL Rosenwasser
1 TL Zimtpulver
20 g kandierte Orangenschale, sehr fein gewürfelt
1 Biozitrone (abgeriebene Schale)
1 Prise Meersalz
400–500 g frische Tagliolini
250 ml Milch, gut gekühlt
etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Springform (Ø 22–26) gut einfetten. In einem großen Topf reichlich Wasser sprudelnd aufkochen lassen. In der Zwischenzeit weiche Butter und braunen Zucker in der Küchenmaschine oder in einer Schüssel mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Eier, Vanille, Orangenblütenwasser, Rosenwasser, Zimt, kandierte Orangenschale und Zitronenschale dazugeben und alles gut verrühren.

2 Sobald das Wasser sprudelnd kocht, 1 Prise Salz dazugeben. Die frischen Tagliolini hineingeben und ca. 30 Sekunden kochen lassen, bis sie gerade weich werden. Die Nudeln aus dem Kochwasser heben und in eine Schüssel geben. Sofort mit der kalten Milch übergießen, damit sie abkühlen und nicht mehr weitergaren.

3 Die Butter-Ei-Mischung zur Nudel-Milch-Mischung geben und alles mit einem Löffel gründlich verrühren. Die Nudelmasse in die vorbereitete Springform geben und glatt streichen. Den Nudelkuchen im vorgeheizten Ofen in ca. 60 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, dann mit Puderzucker bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ***80 Minuten***

Variante

HANDLICH Für den praktischen Genuss direkt auf die Hand für ein Büfett oder Picknick können Sie statt eines großen Kuchens auch kleine Küchlein zubereiten. Dafür die Nudelmasse in die 12 gefetteten Mulden eines Muffinblechs geben und die Backzeit auf 20–25 Minuten verkürzen. Extratipp: Wer mag, mischt noch 200 g Blaubeeren unter die Nudelmischung.

Spaghetti mit Zitronensahnesoße

Spaghetti al limone

FÜR 4 PERSONEN

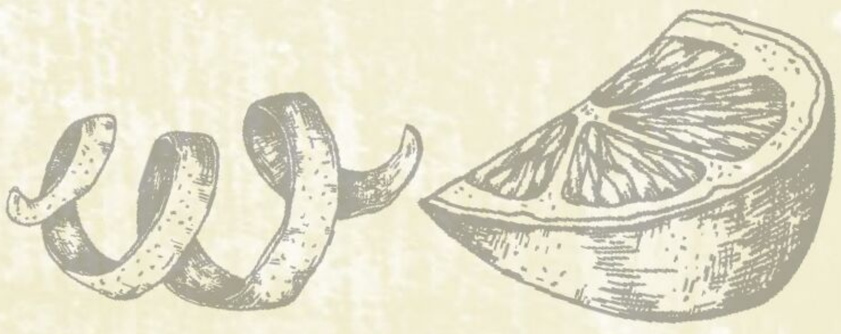
400–500 g Spaghetti • 2 Knoblauchzehen • 3 EL Butter 2 EL natives Olivenöl extra • 2 Biozitronen (abgeriebene Schale und 3 EL Saft) zzgl. einige Biozitronenzesten zum Garnieren • 500 g Sahne • etwas Meersalz

1 In einem großen Topf reichlich Wasser sprudelnd aufkochen lassen und kräftig salzen. Spaghetti darin sehr bissfest garen (etwas länger als die Hälfte der angegebenen Garzeit). Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken.

2 In einer großen Schmorpfanne bei kleiner bis mittlerer Hitze die Butter erhitzen, Knoblauch darin 1–2 Minuten braten, bis er leicht brutzelt und sich ringsum Bläschen bilden. Das Olivenöl dazugeben, dann die abgeriebene Zitronenschale sowie den Zitronensaft ergänzen und kurz durchziehen lassen. Die Sahne angießen. Die Soße mit 1 kräftigen Prise Salz würzen, aufkochen und unter häufigem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis sie langsam eindickt.

3 Spaghetti sowie 4 EL Kochwasser in die Pfanne geben und die Nudeln in der Sahnesoße al dente garen. Zwischendurch häufig prüfen, ob sie gar sind. Ggf. etwas mehr Kochwasser dazugeben, um die Nudeln fertig zu garen und die Soße sämig zu halten. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Zitronenzesten bestreuen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***20 Minuten***



Muschelnudeln mit Birne und Gorgonzola

Conchiglie con pera e gorgonzola

FÜR 4 PERSONEN

4 Birnen* • 250 ml Whisky • 5 EL Zucker • 400–500 g Conchiglie • 2 EL Butter • 250 g Sahne • 170 g Gorgonzola dolce • 4 EL Walnusskerne, grob gehackt • etwas Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 2 Birnen waschen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. In einem mittelgroßen Topf Whisky, 4 EL Wasser und Zucker erhitzen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Birnen in den Sud geben und darin bei kleiner bis mittlerer Hitze ohne Deckel ca. 25 Minuten sanft köcheln lassen, bis sie weich sind und sich mit einer Gabel einstechen lassen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

2 In einem großen Topf reichlich Wasser sprudelnd aufkochen lassen und kräftig salzen. Die Conchiglie darin al dente garen. In der Zwischenzeit die beiden übrigen Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien und grob raspeln. In einer großen Schmorpfanne die Butter erhitzen, die geraspelten Birnen darin 1 Minute dünsten. Die Sahne dazugeben, alles aufkochen und unter häufigem Rühren in ca. 5 Minuten einköcheln lassen.

3 Den Gorgonzola unterrühren und die Soße mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die gegarten Conchiglie mit 4 EL Kochwasser dazugeben und alles sorgfältig verrühren, bis die Soße schön sämig geworden ist und die Conchiglie innen und außen von Soße getränkt sind. Pasta auf Teller verteilen, mit je 1 gedünsteten Birnenhälfte sowie einigen gehackten Walnüssen garnieren und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT*
45 Minuten

* Warenkunde

BIRNE Schon die alten Römer wussten das flaschenförmige Kernobst zu schätzen und bauten es an. Mittlerweile gibt es weltweit schätzungsweise 5000 Sorten, die sich für ganz unterschiedliche Zubereitungsarten (Kochen, Backen, Entsaften, Trocknen) oder den Rohverzehr eignen. Da Birnen wenig Fruchtsäure enthalten, sind sie besonders leicht verdaulich und bekömmlich.

Tolle Kombination aus Pasta, Frucht & Käse

FOTOS Getty Images/E+/AlasdairJames (1); © Christian Verlag/Giovanna di Lisciandro (1)

BEVANDE RINFRESCANTI

Erfrischende Getränke

Ode an italienische Sommertage: Ob eisgekühlt, mit Strohhalm oder Schirmchen – holen Sie sich mit **FRUCHTIGEM EISTEE, SHAKE ODER BOWLE** Schluck für Schluck Italien nach Hause

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); AdobeStock/Kateryna (1), fahrwasser (1), Julia (1); Sandra Leibinger (1) | ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

ERDBEER-BASILIKUM-PROSECCO

Rezept auf Seite 65

Getränkespaß für viele Gäste

Maibowle

Punch primaverile

FÜR 1 BOWLENGEFÄSS (CA. 1,2 L)

10 Stiele Waldmeister • 2 Biolimetten • 2 Biozitrone 1 l trockener Weißwein • 50 g brauner Zucker • 2–3 EL Vanillezucker • 2 Stiele Minze • einige Eiswürfel • 500 ml Prosecco, gut gekühlt

Waldmeister zu einem Strauß zusammenbinden und über Nacht bei Zimmertemperatur trocknen lassen. Am nächsten Tag 1 Limette und 1 Zitrone auspressen. Den Saft mit Wein, Zucker und Vanillezucker in einem Bowlengefäß vermischen, den Waldmeister kopfüber in die Weinmischung hängen. Alles ca. 30 Minuten ziehen lassen. Waldmeister entfernen und die Mischung kalt stellen. Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Übrige Limette und Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Mit Minze und Eiswürfeln zur Weinmischung geben. Alles mit Prosecco aufgießen und die Bowle servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten zzgl. 8,5 Stunden Ruhezeit***

Wassermelonen-Margarita

Margarita all'anguria

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 200 ML)

750 g Wassermelone • 4 Biolimetten • 2 Stiele Minze etwas Salz • 60 ml Zuckersirup • 120 ml Tequila • 80 ml Orangenlikör • einige Eiswürfel

Einige Stücke Wassermelone zum Garnieren beiseitelegen, den Rest schälen, grob würfeln und im Mixer fein pürieren.

1 Limette heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Die übrigen Limetten halbieren und auspressen. Die Minze waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Die Glasränder mit einer Limettenscheibe einreiben, dann in Salz tauchen. Melonenpüree, Limettensaft, Zuckersirup, Tequila, Orangenlikör und einige Eiswürfel in 2 Portionen in einem Cocktailshaker kräftig mixen und in die vorbereiteten Gläser füllen. Die Drinks mit Melonenstücken, Limettenscheiben und Minze garnieren und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***25 Minuten***

Pfirsich-Eistee

Tè freddo alla pesca

FÜR 6 GLÄSER (À CA. 200 ML)

4 weißfleischige reife Pfirsiche • 1 Biozitrone (Saft) • 150 g Zucker • 3 Beutel Grün- oder Kräutertee • 4 Stiele Minze einige Eiswürfel

Pfirsiche waschen, vierteln und vom Stein befreien. Fein würfeln und mit Zitronensaft, Zucker und 350 ml Wasser in einen Topf geben. Alles aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 8–10 Minuten köcheln lassen. Die Mischung dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen die Teebeutel in einer Teekanne mit 1 l kochendem Wasser überbrühen. Den Tee 10–12 Minuten ziehen lassen, dann die Beutel entfernen. Den Tee abkühlen lassen, dann etwa 2 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Pfirsichsirup durch ein Sieb geben, dabei die Früchte leicht ausdrücken. Minze waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Jeweils etwas Sirup in die 6 Gläser geben, einige Eiswürfel dazugeben und alles mit dem gekühlten Tee aufgießen. Die Getränke mit Minze garnieren und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten zzgl. 2 Stunden Kühlzeit***

FOTOS Sandra Leibinger (1); AdobeStock/fahrwasser (1), Maria Medvedeva (1) | **ILLUSTRATION** AdobeStock/NAPISAH (1)

Cremig gemixter Himbeershake

Veganer Himbeer-Mandel-Shake

Frullato vegano di lamponi e mandorle

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML)

350 g Himbeeren • 1 Pck. Vanillezucker • 50 g Zucker
50 g Mandelblättchen • 100 g vegane Joghurtalternative
700 ml Mandeldrink • 2 Stiele Minze

Himbeeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. Mit Vanillezucker, Zucker, Mandeln, Joghurtalternative und Mandeldrink in einen Mixer geben, alles fein pürieren. Die Minze waschen und trocken schütteln. Stiele grob zerzupfen. Den Himbeer-Mandel-Shake in die Gläser füllen und die Getränke mit Minze garniert servieren.

TIPP: Anstelle von Himbeeren eignen sich auch andere Beerensorten. Soll der Shake nicht vegan sein, Mandeldrink und Joghurtalternative durch Kuhmilchprodukte ersetzen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***15 Minuten***

Beeren-Apfel-Trauben-Gin

Gin con mele, uva e frutti di bosco

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 350 ML)

300 g gemischte Beeren (z. B. Brombeeren, Blaubeeren)
400 ml Gin • 100 ml Apfelsaft • 100 ml roter Traubensaft
40 g Zucker • 1 Apfel • 2–3 EL Biozitronensaft • einige Eiswürfel • 600 ml Tonicwater oder Sodawasser, gekühlt

Beeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest mit Gin, Apfel- und Traubensaft sowie Zucker mischen. Über Nacht abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Gin-Beeren-Mix durch ein Sieb abseihen, die Flüssigkeit auffangen. Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Scheiben schneiden, dann mit dem Zitronensaft vermischen. Jeweils einige Eiswürfel in die 4 Gläser geben. Ginmischung hineingießen und mit Tonic oder Soda auffüllen. Die Drinks mit Apfelscheiben und Beeren garnieren und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***25 Minuten zzgl. 8 Stunden Kühlzeit***

Erdbeer-Basilikum-Prosecco

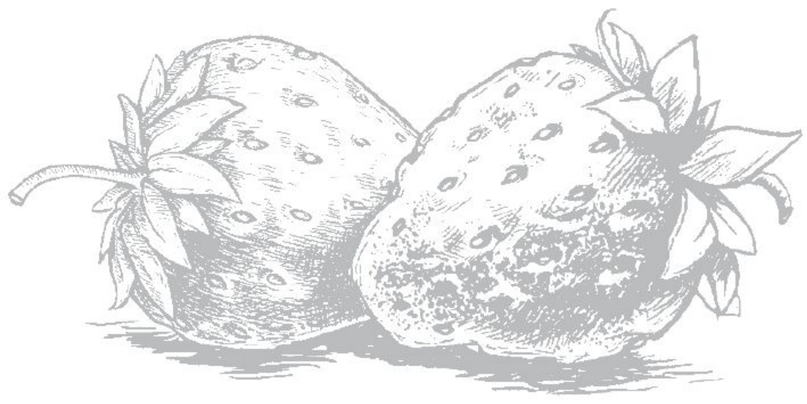
Prosecco con fragole e basilico

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 200 ML)

3 Stiele Basilikum • 350 g Erdbeeren • 30 g Puderzucker
600 ml Prosecco, gut gekühlt

Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Erdbeeren verlesen, vorsichtig waschen und trocken tupfen. Nach Belieben 4 Früchte zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Beeren putzen, grob würfeln und mit Basilikum und Puderzucker fein pürieren. Das Püree durch ein feines Sieb streichen. Jeweils etwas Erdbeerpüree in die 4 Gläser geben und mit dem gut gekühlten Prosecco aufgießen. Die Gläser nach Belieben mit 1 Erdbeere garnieren und die Drinks servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***20 Minuten***



FOTOS AdobeStock/Kateryna (1), fahrwasser (1), Julia (1) | **ILLUSTRATION** Sketch Master/Shutterstock.com (1)

PIZZA & QUICHE

Pizza und Quiche

Lust auf ein Stück vom Glück? Hier verschmelzen **GEMÜSE & KÄSE IN HARMONIE MIT KNUSPRIGEM TEIG** zu einzigartigen Geschmacksmeisterwerken. Ein Fest für den Gaumen!

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); © StockFood/Wischnewski, Jan (1); Anna Gieseler (1); © StockFood/Meliukh, Irina (1); © StockFood/Krimshandl-Tauscher, Sandra (1) |
ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

PIZZA MARGHERITA

mit Kräutern

Rezept auf Seite 74

Garantiert nicht
von der Stange

Quiche mit buntem Mangold und Pistazien

Quiche con bieta colorata e pistacchi

FÜR 1 QUICHE (CA. 36 X 12 CM)

320 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 180 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten 1 Eigelb • einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken • 400 g bunter Stielmangold • 4 Eier • 100 g Crème fraîche • 50 g Scamorza, geraspelt • 1/2 TL abgeriebene Biozitronenschale • 2 TL Pistazienkerne, grob gehackt einige Basilikumblättchen zum Garnieren • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, Butter, 1/2 TL Salz und Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl oder kaltes Wasser einarbeiten. Den Teig dann in Frischhaltefolie wickeln und ca. 60 Minuten kalt stellen.

2 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (ca. 36 x 12 cm) mit welligem Rand mit etwas Butter einfetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und die Form damit auskleiden, dabei auch einen Rand formen und diesen bei Bedarf gerade abschneiden. Den Teigboden mit einem Bogen Backpapier belegen und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Teig im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten blindbacken. Herausnehmen, von Hülsenfrüchten und Backpapier befreien und den Boden etwas abkühlen lassen.

3 Für den Belag den Mangold putzen, waschen und in Salzwasser kurz blanchieren, dann in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Eier, Crème fraîche und Scamorza verrühren, die Masse mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Den vorgebackenen Teigboden der Länge nach mit den Mangoldstielen belegen. Die Eimasse darübergießen und die Quiche im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Quiche mit Pistazien und Basilikum garnieren und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***75 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit***

Vollkornpizza mit Gemüse

Pizza integrale alle verdure

FÜR 4 STÜCK

450 g Dinkelvollkornmehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 1 Würfel Hefe • 4 EL natives Olivenöl extra 300 g stückige Tomaten (Dose) • 200 g passierte Tomaten (Dose) • 1 TL getrockneter Oregano • 1 rote Zwiebel 2 Auberginen • 1 gelbe Paprikaschote • 200 g Artischockenherzen in Lake (Glas) • 2 EL schwarze Oliven, entsteint • 100 g geriebener Mozzarella • 2 Handvoll Rucola etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe in 160 ml lauwarmem Wasser auflösen. Die Mischung und 3 EL Öl zum Mehl geben, alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Wasser oder Mehl einarbeiten. Teig abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Stückige und passierte Tomaten mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel schälen und in Ringe hobeln. Die Auberginen putzen, waschen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Artischocken abtropfen lassen und vierteln.

2 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Zwiebel, Auberginen und Paprika in einer großen Pfanne in 1 EL heißem Öl ca. 3 Minuten anbraten, vom Herd nehmen, salzen und pfeffern. Teig in 4 gleich große Portionen teilen, auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (Ø ca. 28 cm). Teiglinge auf je einen Bogen Backpapier setzen. Jeweils mit 1/4 der Tomatensoße bestreichen und 1/4 von Gemüsemix, Artischocken, Oliven und Käse darauf verteilen. 2 Teiglinge mit dem Backpapier auf je ein Backblech ziehen und im heißen Ofen ca. 12 Minuten backen. Die Position der Bleche ggf. nach der Hälfte der Zeit tauschen. Mit den anderen Pizzen ebenso verfahren. Pizzen mit Rucola bestreut servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit***

FOTOS © StockFood/Wischnewski, Jan (1); © StockFood/für ZS Verlag/Timmann, Claudia (1) | **ILLUSTRATIONEN** AdobeStock/NAPISAH (1), Olga Zubtsova (1)

Paprika-Lauch-Quiche

Quiche di porri e peperoni

FÜR 1 QUICHE (Ø 26 CM)

250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 125 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten • 4 Eier • je 1 gelbe und rote Paprikaschote • 1 Stange Lauch • einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken • 250 g Sahne • 100 ml Milch • 70 g Fontina, geraspelt • etwas frisch geriebene Muskatnuss • ca. 10 Basilikumblättchen etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, Butter, 1 Ei, 1 TL Salz und etwas Pfeffer zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und bis zur Verwendung kalt stellen. Die Paprikaschoten waschen, jeweils den Deckel abschneiden. Paprika putzen und quer in Ringe schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (Ø 26 cm) leicht fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und etwas größer als die Form rund ausrollen. Die Form mit dem Teig auslegen, dabei einen Rand bilden. Den Teig mit Backpapier und getrockneten Hülsenfrüchten belegen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten blindbacken.

3 Sahne, Milch und übrige Eier in einer Schüssel gründlich verquirlen. Die Hälfte des Käses unterrühren und die Mischung mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Backpapier samt Hülsenfrüchten vom Teigboden entfernen, dann Paprika und Lauch auf dem Boden verteilen. Den Guss über das Gemüse gießen, alles mit dem übrigen Käse bestreuen. Die Quiche im Ofen in 30–35 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen und servieren. Dazu können Sie beispielsweise einen Tomatensalat reichen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***2 Stunden***

Spargel-Blätterteigquiche mit Radieschen

Quiche di asparagi con ravanelli

FÜR 1 QUICHE (CA. 40 X 24 CM)

1 Rolle Blätterteig (Kühlregal) • 60 g Crème fraîche 1 Eigelb • je 2 EL helle und schwarze Sesamsaat • 60 g frisch gehobelter Pecorino • 1 Handvoll Babymangold * 1 Handvoll Rucola • 1/2 Bund Radieschen • 2 Stiele Oregano • 2 Stiele Basilikum • 600 g grüner Spargel • 1 EL natives Olivenöl extra • 1 EL Biozitronensaft • 1/2 Kästchen Gartenkresse • 1/2 Handvoll essbare Blüten • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blätterteig auf dem Blech entrollen und mit Crème fraîche bestreichen, dabei ringsum einen Rand frei lassen. Diesen mit Eigelb bestreichen und mit Sesam und Leinsamen bestreuen. Die Hälfte des Pecorino auf der Teigmitte verteilen.

2 Mangold, Rucola, Radieschen, Oregano, Basilikum und Spargel ggf. verlesen, putzen und schälen, dann waschen und trocken tupfen. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Kräuterblätter abzupfen. Spargel auf die Creme legen, mit dem Öl beträufeln mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Quiche im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken, sollte die Quiche drohen, zu dunkel zu werden. Die Quiche aus dem Ofen nehmen, mit Zitronensaft beträufeln, mit den übrigen vorbereiteten Zutaten, der geschnittenen Kresse, den Blüten und dem übrigen Pecorino bestreuen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***50 Minuten***

* Warenkunde

BABYMANGOLD Die besonders zarten und jungen Blätter des Mangolds sind hierzulande im Frühjahr und Sommer erhältlich. Sie werden in erster Linie roh im Salat verzehrt und schmecken würzig und leicht nussig. Bewahren Sie die empfindlichen Blättchen am besten locker in einer Plastiktüte, in einer verschließbaren Dose oder mit einem feuchten Küchenpapier abgedeckt im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Auf diese Weise bleiben sie zwei bis drei Tage frisch.

FOTOS Ira Leoni (1); AdobeStock/dima_pics (1); © StockFood/Meliukh, Irina (1)

Essbare Blumenwiese

Liebe auf den
ersten Biss

Pizza bianca mit dicken Bohnen, Erbsen, Artischocken & Spinat

Pizza bianca con fave, piselli, carciofi e spinaci

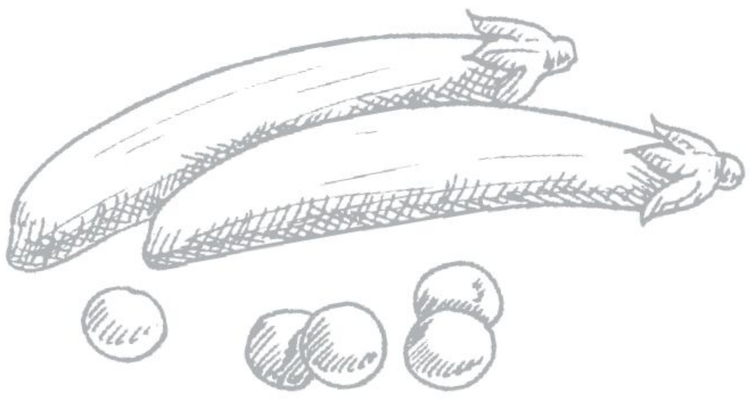
FÜR 2 STÜCK

1/2 Würfel Hefe • 1/2 TL Zucker • 400 g Mehl (tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 1–2 Knoblauchzehen 1 Handvoll Babyspinat • 2 Frühlingszwiebeln • 100 g TK-Dicke-Bohnen • 150 g TK-Erbsen • 4 Artischockenherzen in Lake (Glas) • 250 g grüner Spargel • 1 Schalotte • 100 g saure Sahne • 1 EL Biozitronensaft • 80 g geriebener Provolone • 250 g geriebener Mozzarella • 4 EL natives Olivenöl extra • einige Chiliflocken • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe und Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1 TL Salz dazugeben, alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen. Für den Belag den Knoblauch schälen und hacken. Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und beiseitelegen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Bohnen in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, abschrecken und häuten. Erbsen 1–2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Artischockenherzen abtropfen lassen und jeweils längs halbieren. Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien, längs halbieren und ggf. in kürzere Stücke schneiden. Dann waschen und abtropfen lassen.

2 Den Teig halbieren, jede Portion auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem ovalen Fladen ausrollen und jeweils auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Mit saurer Sahne verrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Creme auf die Teigfladen streichen, dabei ringsum einen 1–2 cm breiten Rand frei lassen. Die Teiglinge mit dem Provolone und der Hälfte des Mozzarellas bestreuen. Mit Spargel, Bohnen, Erbsen, Frühlingszwiebeln und Artischocken belegen und den übrigen Mozzarella daraufstreuen. Knoblauch und Olivenöl verrühren. Die Teiglinge mit dem Würzöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen in 15–20 Minuten goldbraun backen. Dabei die Bleche einmal tauschen. Die Pizzen mit Chiliflocken bestreuen und mit Spinat garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***55 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit***



Pizzablume

Fiore di pizza

FÜR 1 PIZZABLUME (Ø 30 CM)

400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 200 g Magerquark • 6 EL natives Olivenöl extra • 50 ml Milch 1 Ei • 1 Pck. Backpulver • 100 g Schmand • 50 g Tomatenmark • 2 TL getrocknete italienische Kräuter • 100 g geriebener Mozzarella • 1 Eigelb zum Bestreichen • etwas Basilikum zum Garnieren • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Mehl, Quark, Olivenöl, Milch, Ei, Backpulver und 1 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Kurz ruhen lassen. Schmand, Tomatenmark sowie getrocknete Kräuter verrühren. Den geriebenen Käse bis auf 2 EL unterrühren. Mix mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche halbieren. Eine Hälfte rund (Ø 30 cm) ausrollen, auf das Blech setzen und mit der Creme bestreichen. Dabei einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen, diesen mit Wasser bestreichen. Das zweite Teigstück ebenfalls rund (Ø 30 cm) ausrollen, auf das erste Teigstück legen und am Rand gut andrücken.

3 Ein Wasserglas in die Mitte des Teigkreises drücken. Von diesem Kreis ausgehend den Teig in 16 gleich breite Streifen zum äußeren Rand hin schneiden. Jeden Streifen vorsichtig zweimal eindrehen, sodass die Füllung sichtbar ist. Den jeweils danebenliegenden Streifen in die entgegengesetzte Richtung eindrehen. Damit die Pizzablume nicht verläuft, kann man die Enden einschlagen. Eigelb verquirlen und die Teigoberfläche damit bestreichen. Übrigen Käse in die Mitte des Teiglings geben, Teigling im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und mit Basilikum garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***70 Minuten***

FOTOS © StockFood/PhotoCuisine (1); Anna Gieseler (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/seamartini (1)

Pizza Margherita mit Kräutern

Pizza Margherita alle erbe

FÜR 2 STÜCK

1/2 Würfel Hefe • etwas Zucker • 400 g Mehl (tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 4 EL natives Olivenöl extra • 2 Knoblauchzehen • 400 g passierte Tomaten (Dose) • 2 TL getrocknete italienische Kräuter • 2 Kugeln Büffelmozzarella • 200 g Datteltomaten • 1 TL getrockneter Oregano • einige Stiele Oregano mit Blüten • 1 EL Rosmarinnadeln • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe und 2 Prisen Zucker in einer Schüssel in ca. 220 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, 2 EL Olivenöl sowie 1 TL Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig abgedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen. Für den Belag Knoblauch schälen und hacken. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, Knoblauch darin andünsten. Passierte Tomaten und getrocknete Kräuter dazugeben. Die Soße 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

2 Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche auf Blechgröße ausrollen, dann halbieren. Jeweils 1 rechteckigen Teigfladen auf ein Backblech legen. Die Tomatensoße abschmecken, die Fladen damit bestreichen. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und die Teiglinge damit belegen. Die Bleche in den vorgeheizten Ofen schieben und die Pizzen ca. 15 Minuten backen, dabei die Bleche einmal tauschen. Inzwischen die Datteltomaten waschen und längs halbieren. Pizzen herausnehmen, jeweils mit der Hälfte der Tomaten belegen und mit getrocknetem Oregano bestreuen. Pizzen in ca. 5 Minuten fertig backen. Mit frischem Oregano und Rosmarin garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***55 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit***

Pizza mit vier Käsesorten

Pizza ai quattro formaggi

FÜR 1 PIZZA

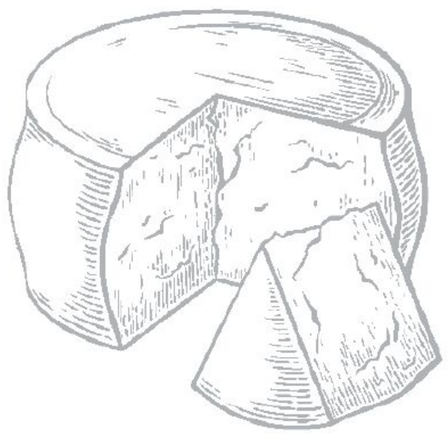
250 g Mehl (tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten 4 g Trockenhefe • 1 TL Puderzucker • 1 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten und Fetten 125 g Bocconcini (alternativ Mozzarella) • 50 g Fontina 50 g Parmesan • 50 g Gorgonzola • 6 Stiele Thymian zzgl. etwas mehr zum Garnieren • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl in eine Schüssel sieben, Hefe, Puderzucker sowie 3/4 TL Salz untermischen. Eine Mulde hineindrücken. Öl und ca. 125 ml warmes Wasser hineingießen und alles zu einem weichen Teig verarbeiten. Ggf. etwas mehr Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig in ca. 10 Minuten glatt und elastisch kneten, in eine geölte Schüssel geben und mit einem Küchenhandtuch abgedeckt ca. 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Inzwischen für den Belag Bocconcini bzw. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Fontina grob raspeln, Parmesan fein reiben und den Gorgonzola fein zerbröckeln. Thymian waschen und trocken schütteln. Den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø ca. 35 cm) ausrollen, auf ein geöltes Pizzablech setzen und mit Bocconcini- bzw. Mozzarellascheiben belegen. Fontina, 3/4 des Parmesans und Gorgonzola daraufstreuen.

3 Hälfte der Thymianblättchen abzupfen. Den Fladen mit Thymian bestreuen, mit dem übrigen Thymian belegen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Die Pizza herausnehmen, mit etwas Pfeffer würzen. Mit übrigem Parmesan bestreuen und mit Thymian garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit***



Variante

MANCHE MÖGEN'S SÜSS Obst bildet einen gelungenen Kontrast zu den würzigen Käsesorten. Belegen Sie den Teigling also vor dem Backen z.B. mit 4 in Spalten geschnittenen Feigen oder mit 4–6 geviertelten Aprikosen. Alternativ 5 rote Zwiebeln in Ringe schneiden, in 3 EL Olivenöl glasig dünsten, mit 2 TL Zucker karamellisieren und mit 6–7 EL Balsamicoessig ablöschen. Fertige Pizza damit toppen.

FOTOS © StockFood/Krimshandl-Tauscher, Sandra (1); © StockFood/Are Media/Are Media (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/VectorGoods (1)

Unglaublich
würzig!

Das 2-Jahresabo

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

Insgesamt 16 Ausgaben
Print inkl. E-Paper
40 % Rabatt
für das erste Jahr nur
29,95 €***

Bei Urlaub oder Unpässlichkeiten bequem pausieren

Stets die besten saisonalen Rezepte

*Versandkostenfreie Lieferung***

*Jede Ausgabe früher als im Kiosk erhalten***

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: 49,90 €. Bestellnummer: SII2JA19E
**Diese Angaben gelten nur innerhalb Deutschlands

6 Ausgaben
Print inkl. E-Paper

zzgl. 2 Sonderheften

zum Vorzugspreis
~~statt 56,94 €~~

49,90 €**

1-Jahresabo

mit Gratis-Prämie

Jetzt so ist Italien zum exklusiven Vorteilspreis sichern, 12 % sparen und Gratis-Prämie im Wert von bis zu 41,94 € bekommen.*
Bestellnummer: SII19PLU

Exklusive Prämie

HOCHWERTIGE KÜCHEN-REIBE VON MICROPLANE

Zum Reiben von Parmesan, Muskatnuss, Zitrusschale oder Schokolade hat Microplane eine unverzichtbare Küchenhilfe entwickelt: die langlebige „Zester Reibe Premium Classic“ (32,5 x 3,5 x 3 cm) mit Softtouch-Griff und rasiermesserscharfen Edelstahlklingen. Sichern Sie sich eine Reibe in der Farbe „Pomegranate Red“.

Wert: 24,95 €*, für Sie: GRATIS
Prämie: F1575

Gratis

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

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

Laden im App Store

ANDROID APP BEI Google play

Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Dar1930 (1); Archiv (5); PR (2)

INSALATE SFIZIOSE

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); Tina Bumann (1); © StockFood/Schall, Ewgenija (1); © StockFood/Schulte-Ladbeck, Stefan (1); Annamaria Zinnau (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

Leckere bunte Salate

So farbenfroh wie das Leben sind diese knackigen Kreationen mit **GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTEN UND KRÄUTERN.** Voller Pep machen sie jeden Teller zum Kunstwerk!

SCHNELLER GRISSINI-PANZANELLA

Rezept auf Seite 85

Schmeckt am besten lauwarm!

Grillauberginen-Tomaten-Salat

Insalata di pomodori e melanzane grigliate

FÜR 4 PERSONEN

3 Auberginen* • 150 g Kirschtomaten • 150 g gelbe Pflaumentomaten • 2 Stiele Petersilie • einige Halme Schnittlauch • 2 Knoblauchzehen • 6 EL natives Olivenöl extra • 1 TL getrockneter Oregano • 3 EL heller Balsamicoessig • 2 EL Biozitronensaft • 1 TL Ahornsirup • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Auberginen und Tomaten waschen und putzen. Auberginen in 6–8 mm dicke Scheiben schneiden, salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Tomaten halbieren oder in Viertel bzw. Scheiben schneiden. Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblättchen abzupfen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Auberginen trocken tupfen und mit 2–3 EL Öl bestreichen. Auf dem heißen Grill 8–10 Minuten garen, bis sich auf beiden Seiten Grillstreifen zeigen. Vom Grill nehmen und kurz abkühlen lassen.

3 Für das Dressing Oregano mit restlichem Öl, Essig, Knoblauch, Zitronensaft und Ahornsirup verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegrillte Auberginen und Tomaten auf einer Platte anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen. Den Salat servieren.

TIPP: Sollte kein Grill zur Verfügung stehen, kann man die Auberginen auch in einer Grillpfanne zubereiten.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***35 Minuten***

* Warenkunde

AUBERGINE Die Frucht des Nachtschattengewächses zählt botanisch zu den Beeren und sollte aufgrund ihres Solaningehalts nicht unreif und am besten gegart verzehrt werden. Die Eierfrucht liefert Kalzium, Magnesium, einige B-Vitamine sowie Vitamin C, die allesamt das Immunsystem unterstützen. Sekundäre Pflanzenstoffe helfen dem Körper dabei, freie Radikale zu binden, und schützen so vor Hautalterung, entzündlichen Prozessen und Zellschädigung. Achten Sie beim Kauf von Auberginen auf eine unversehrte, glänzende Schale, die keine braunen Stellen aufweist.

FOTOS © StockFood/Schall, Ewgenija (1); Tina Bumann (1); AdobeStock/Markus Mainka (1) | **ILLUSTRATIONEN** AdobeStock/NAPISAH (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/pleshko74 (1)

Veganer Quinoa-Linsen-Salat

Insalata vegana di quinoa e lenticchie

FÜR 4 PERSONEN

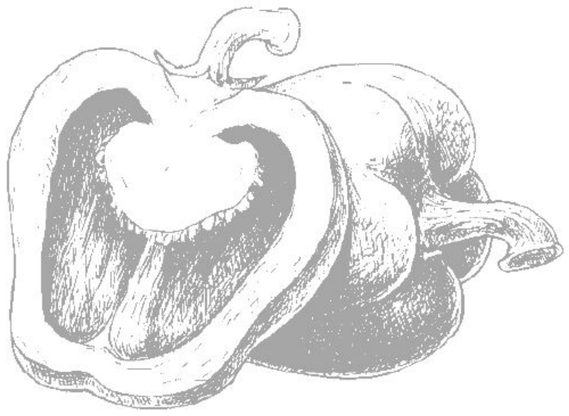
150 Belugalinsen • 150 g Quinoa • 250 g TK-Erbsen 2 gelbe Paprikaschoten • 2 Frühlingszwiebeln • 25 g Cashewkerne • 1 Beet Rettichkresse • 10 g Sesamsaat 1 kleine Knoblauchzehe • 80 g Tahin • 4 EL Balsamicoessig • 30 g brauner Zucker • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 850 ml Wasser, Linsen und 1/2 TL Salz in einen Topf geben, aufkochen und 10 Minuten kochen lassen. Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, dann mit den gefrorenen Erbsen zu den Linsen geben, alles weitere 12 Minuten köcheln lassen. Mischung in das Sieb abgießen, abtropfen lassen und in einer Schüssel abkühlen lassen.

2 Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Cashewkerne hacken. Kresse vom Beet schneiden. Alles sowie den Sesam unter die Quinoa-Linsen-Mischung heben.

3 Für das Dressing den Knoblauch schälen, fein hacken und mit Tahin, Essig und Zucker verrühren. Das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat mengen. Diesen nach Belieben etwas durchziehen lassen oder sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT*
40 Minuten



Tomaten-Melonen-Carpaccio mit Burrata und Oliven

Carpaccio di pomodori e melone con burrata e olive

FÜR 4 PERSONEN

1 EL Zucker • 4 EL Biozitronensaft • 1 Prise Chiliflocken 350 g Cantaloupe-Melonen-Fruchtfleisch • 2 Tomaten (rot oder schwarz) • 1 rote Zwiebel • 3 EL Balsamicoessig 5 Stiele Basilikum • 1/2 Bund Schnittlauch • 1 Kästchen violette Kresse • 150 g Ciabatta • 3 EL natives Olivenöl extra • 2 Kugeln Burrata • 80 g Oliven, entsteint • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zucker in einem Topf schmelzen lassen. Zitronensaft, 1 EL Wasser und Chiliflocken dazugeben. Alles 2 Minuten sanft köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Melonenfruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und mit dem Zitronensirup vermischen. Kurz ziehen lassen.

2 Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Diese mit Essig, Salz und Pfeffer mischen und durchkneten. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Einige beiseitelegen, den Rest in feine Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden. Das Ciabatta schräg in lange, dünne Scheiben schneiden, mit Öl bestreichen und in einer heißen Pfanne von jeder Seite rösten.

3 Tomaten- und Melonenscheiben flach auf einer großen Platte anrichten. Den Burrata abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden und daraufsetzen. Marinierte Zwiebel, Basilikumstreifen und -blätter, Kresse, Schnittlauch und Oliven darauf verteilen. Den Salat servieren, das geröstete Ciabatta dazureichen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***25 Minuten***

Dicke-Bohnen-Salat mit Staudensellerie und Parmesan

Insalata di fave, sedano e parmigiano

FÜR 4 PERSONEN

400 g gepalte dicke Bohnen* • 2 Stangen Staudensellerie mit Grün • 1 Zwiebel • 40 g Parmesan • 2 EL heller Balsamicoessig • 2 EL Biozitronensaft • 1 TL abgeriebene Biozitronenschale • 1 Prise Zucker • 5 EL natives Olivenöl extra • 2 Stiele Petersilie • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Dicke Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, dann in ein Sieb abgießen, abschrecken und auskühlen lassen, anschließend die Bohnenkerne aus den Häutchen drücken. Selleriestangen waschen, putzen und quer in feine Scheiben schneiden. Selleriegrün grob hacken oder in kleine Stücke zupfen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Parmesan in Späne hobeln.

2 In einer Salatschüssel Essig, Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Öl dazugeben und gut unterquirlen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

3 Bohnenkerne, Sellerie, Selleriegrün, Zwiebel, Petersilie und die Hälfte des Parmesans zum Dressing geben, alles gut vermengen. Den Salat abschmecken und 10–15 Minuten durchziehen lassen. Anschließend auf Teller verteilen, mit etwas Pfeffer sowie dem übrigen Parmesan bestreuen und den Salat servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***

* Warenkunde

DICKE BOHNEN Die feste, haarige Hülle der auch Acker- oder Saubohne genannten Schote ist nicht essbar, verzehrt werden nur ihre Samen. Dabei gilt: Je kleiner die Kerne, desto intensiver ihr Geschmack. Die Saison der zur Gattung der Wicken zählenden Hülsenfrüchte reicht hierzulande von etwa Mitte Mai bis Ende August. Dicke Bohnen stecken voller Proteine, die dem Körper dabei helfen, Muskelmasse aufzubauen, und darüber hinaus lange satt halten. Sie liefern zudem Kalzium für starke Knochen und Zähne sowie Eisen, das wichtig für den Sauerstofftransport im Blut ist.

FOTOS © StockFood/StockFood Studios/Neubauer, Mathias (1); AdobeStock/ExQuisine (1); © StockFood/Schulte-Ladbeck, Stefan (1)

Eine ganz besondere Mischung

Knackiger Frühlingssalat

Bunter Salat aus Spargel, Kartoffeln, Radieschen und Mozzarella

Insalata di asparagi, patate, ravanelli e mozzarella

FÜR 4 PERSONEN

500 g kleine, junge festkochende Kartoffeln • 500 g grüner Spargel • 1 Bund Radieschen* • 1 Bund Rucola 250 g Mini-Mozzarellakugeln • 1 Biozitrone • 2 Stiele Zitronenmelisse (alternativ Minze, Basilikum oder Petersilie) • 5 EL natives Olivenöl extra • 1/2 TL Zucker etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln gut waschen und ungeschält in kochendem Wasser je nach Größe 15–18 Minuten garen. Inzwischen den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Stangen dann der Länge nach in dünne Streifen hobeln, mit 1 TL Salz in einer Schüssel verkneten und bis zur Verwendung ziehen lassen.

2 Inzwischen Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Mozzarellakugeln gut abtropfen lassen. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht auspressen. Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Die Kartoffeln abgießen und abschrecken, dann abtropfen und abkühlen lassen.

3 Für das Dressing Öl, Zitronensaft und -schale, Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen. Spargel abgießen und mit Kartoffeln, Radieschen, Rucola, Mozzarella und Dressing vermengen. Salat mit Zitronenmelisse garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***40 Minuten***

Warenkunde

RADIESCHEN Die kleinen hellrosa bis kräftig pinkfarbenen Knollen gehören zur Rettichfamilie, und das kann man schmecken: Wie Rettich enthalten Radieschen jede Menge gesunder Senföle, die je nach Sorte und Züchtung für unterschiedlich ausgeprägte Schärfe sorgen. Diese regen Leber und Galle zur Bildung von Verdauungssäften an und wirken außerdem antibakteriell und keimtötend. Die grünen Blättchen sind in Bioqualität ebenfalls essbar, zum Beispiel roh im Salat, im Pesto oder gedünstet.

Schneller Grissini-Panzanella

Panzanella di grissini

FÜR 4 PERSONEN

20 g Pinienkerne • 1 Bund Basilikum • 40 g Parmesan 1 Knoblauchzehe • 10 EL natives Olivenöl extra • 3–4 EL Biozitronensaft • 750 g bunt gemischte Tomaten (z. B. Kirsch-, Flaschen-, Ochsenherztomaten, grüne, gelbe und dunkle Tomaten) • 250 g Mini-Mozzarellakugeln 1 Bund Rucola • 1/2 kleiner Radicchio • 60 g Kapern in Lake (Glas) • 1 Schalotte • 200 g Grissini • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für das Pesto die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Den Parmesan reiben. Knoblauch schälen und grob hacken. Pinienkerne, Parmesan, Basilikum, Knoblauch und Olivenöl in einen Mixer geben und alles zu einem Pesto pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Tomaten waschen, vom Strunk befreien und je nach Größe halbieren, in Scheiben oder mundgerechte Stücke schneiden. Mozzarellakugeln abtropfen lassen und halbieren. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Radicchio waschen und zerzupfen. Kapern abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Grissini grob in mundgerechte Stücke brechen.

3 Tomaten, Mozzarella, Rucola, Radicchio, Kapern, Schalotte und Grissini in einer großen Schale vorsichtig vermengen. Salat mit dem Pesto beträufeln und servieren.

TIPP: Wenn es schneller gehen soll, verwenden Sie für das Dressing 2–3 EL fertiges Pesto nach Wahl und rühren es mit etwas Balsamicoessig und 3–4 EL Wasser glatt.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***20 Minuten***

FOTOS Ira Leoni (1); Annamaria Zinnau (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Rebell (1)

RATGEBER GESUNDE ZUTATEN

Dürfen wir vorstellen: unsere Top 10 der Produkte, die in der italienischen Küche verwendet werden. Warum sie so wertvoll sind? Wir verraten es Ihnen

1 *OLIVEN & OLIVENÖL*

Enthaltene Polyphenole wirken antioxidativ, entzündungshemmend und können somit vor Krebs schützen. Ungesättigte Fettsäuren können den Cholesterinspiegel senken und sich positiv auf den Blutdruck auswirken.

VERWENDUNG: als würzende Zutat, gepresst als Öl für Dressings & zum Braten

REZEPTIDEE: Tomaten-Melonen-Carpaccio mit Burrata und Oliven (S. 82)

2 *PEPERONCINO*

Sein Scharfmacher Capsaicin wirkt antibiotisch und setzt Glückshormone frei. Die Pflanzenfarbstoffe schützen unsere Körperzellen vor freien Radikalen.

VERWENDUNG: frisch oder getrocknet zum Würzen von Gerichten

REZEPTIDEE: Tagliatelle mit Pilzen, Zucchini und Peperoncino (S. 100)

3 *KNOBLAUCH*

Schwefelhaltiges Allicin wirkt antientzündlich und antibakteriell. Sekundäre Pflanzenstoffe können den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen und so das Herz-Kreislauf-System unterstützen.

VERWENDUNG: zum Würzen

REZEPTIDEE: Rosmarin-Knoblauch-Focaccia (S. 32)

4 *ZITRONEN*

Vitamin C unterstützt das Immunsystem und hilft dabei, die Eisenaufnahme aus pflanzlicher Kost zu unterstützen. Trotz des sauren Geschmacks wirken Zitronen basisch und helfen, eine Übersäuerung des Körpers zu verhindern.

VERWENDUNG: abgeriebene Schale und Saft zum Aromatisieren und Würzen von süßen und herzhaften Speisen sowie für Getränke

REZEPTIDEE: Zitronenkuchen (S. 95)

FOTOS Archiv (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/dulezidar (1); AdobeStock/graphicbeezstock (1), Joachim (1), Photobeps (1), jd-photodesign (1), Daniel Etzold (1), Manuel Milan (1)

5 *RADICCHIO*

Bitterstoffe sorgen für das kräftige Aroma und fördern die Produktion von Verdauungssäften in Magen, Leber und Galle. Die Vitamine A, B und C unterstützen Sehkraft und Haut, wirken positiv auf Hormonbildung und Fettstoffwechsel und stärken das Immunsystem.

VERWENDUNG: als Salat oder gedünstet

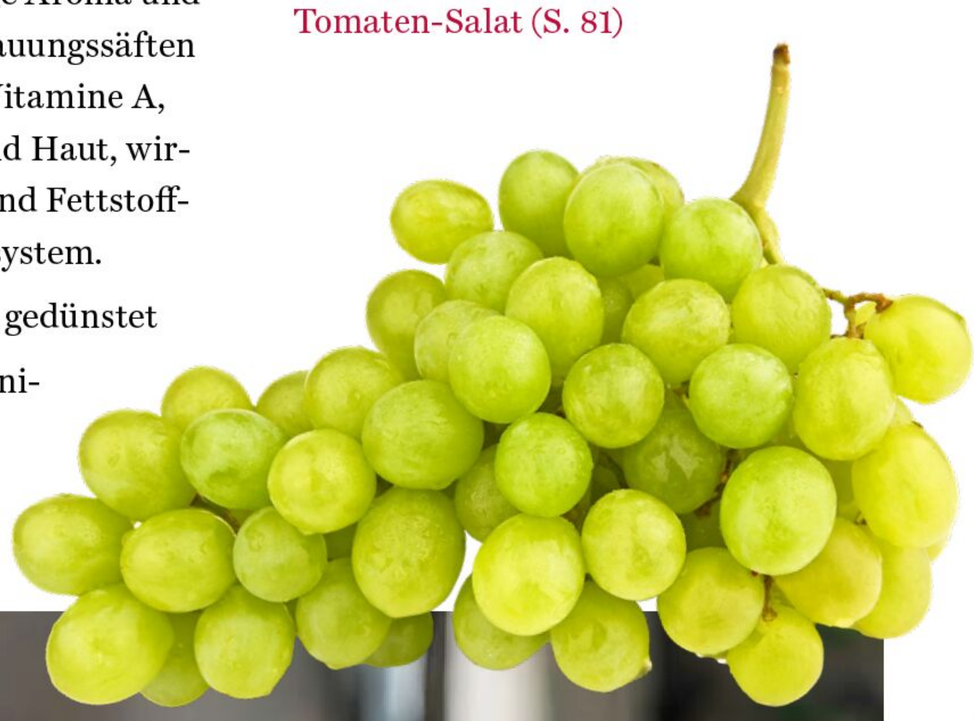
REZEPTIDEE: Schneller Grissini-Panzanella (S. 85)

6 *TOMATEN*

Neben Vitamin C und Kalium liefern Tomaten den Pflanzenfarbstoff Lycopin. Dieser wirkt antioxidativ und kann somit vor Zellalterung und Krebserkrankungen schützen. Am besten kann er aufgenommen werden, wenn die Tomate erhitzt oder fein zerkleinert wird.

VERWENDUNG: roh im Salat, als Grundlage für Soßen, gegart als Gemüse

REZEPTIDEE: Grillauberginen-Tomaten-Salat (S. 81)



7 *NÜSSE*

Enthaltene Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren wirken sich positiv auf die Blutfettwerte aus und können vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Nüsse enthalten außerdem B- und E-Vitamine und liefern pflanzliches Eiweiß.

VERWENDUNG: als Snack, Nussmehl, Milchalternative, in Pesto und Aufstrichen, süß und deftig

REZEPTIDEE: Apfelkuchen vom Blech mit Macadamianüssen (S. 121)

8 *TRAUBEN*

Die sekundären Pflanzenstoffe Resveratrol und oligomere Proanthocyanidine, die vor allem in der Schale und in den Kernen sitzen, unterstützen das Immunsystem, indem sie freie Radikale binden. Sie wirken cholesterinsenkend und durchblutungsfördernd.

VERWENDUNG: als Snack, süß und herzhaft kombiniert, als Saft, Wein oder Essig, als Öl aus den Kernen, getrocknet

REZEPTIDEE: Beeren-Apfel-Trauben-Gin (S. 65)

10 *ARTISCHOCKEN*

Bitterstoffe kurbeln die Bildung von Gallensäften und die Verdauung an. Sie wirken positiv auf die Leber und helfen dem Körper somit bei der Entgiftung. Der im Gemüse enthaltene Ballaststoff Inulin kann sich positiv auf die Darmflora auswirken.

VERWENDUNG: roh als Salat, gegart als Gemüsekomponente, das Herz oder der Boden eingelegt in Öl oder Lake als Antipasti

REZEPTIDEE: Artischockenrisotto (S. 95)

9 *FENCHEL*

Ätherische Öle sorgen für das Aroma, unterstützen den Magen-Darm-Trakt, wirken antibakteriell und krampf- sowie schleimlösend. Bitterstoffe beeinflussen Verdauung, Leber und Galle positiv.

VERWENDUNG: roh oder gegart als Salat oder Gemüse, das Grün als Kraut, die Saat zum Würzen oder als Tee

REZEPTIDEE: Sizilianischer Fenchel-Orangen-Salat (S. 92)

REGIONI ITALIANE

Italienische Regionen

Packen Sie Ihre Koffer und begleiten Sie uns in den **ABRUZZISCHEN APENNIN UND NACH SIZILIEN.** Lernen Sie zwei wundervoll authentische Regionen Italiens kennen

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); © David Back (1); © StockFood/Stile Italia Edizioni (1); © StockFood/Reiter, Daniel (1); ma3d/Shutterstock.com (1); AdobeStock/enrico (1), e55evu (1) | **ILLUSTRATIONEN** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1); Polarpx/Shutterstock.com (1); Podessto/Shutterstock.com (1)

Abruzzischer Apennin

Sizilien

GESCHICHTSTRÄCHTIG
Die historische Festung von Castellammare del Golfo wacht bis heute über die Stadt und lädt zur Reise in vergangene Zeiten ein

Temperamentvolles SIZILIEN

Europas größte Mittelmeerinsel ist eine majestätische Königin. Zwischen Vulkankratern und karibisch anmutenden Stränden pulsiert das authentische Inselleben

Das Herz Siziliens pocht. Manchmal zittert es auch oder es bebt. Insel der Feuerberge wird das Eiland auch genannt. Erst kürzlich wurden vor der Küste drei neue Unterwasservulkane entdeckt. An Land erhebt sich Europas größter aktiver Vulkan, der Ätna, ganze 3357 Meter über dem Meeresspiegel. Rauchsäulen, Ascheregen und Magma gehören zum Risiko, mit dem die Inselbewohner zu leben gelernt haben. Vielleicht ist es eben jenes Risiko, das ihren Herzschlag antreibt und ihnen lebhaftes Temperament verleiht.

Die Kraft der Lava ist Fluch und Segen zugleich. Denn neben der allgegenwärtigen Ausbruchsgefahr ließ eben jener Vulkan die Böden der Insel besonders fruchtbar werden. Hervorragend gedeihen hier aromatischer Wein und saftige Orangen, die geschmacklich ihresgleichen suchen. Lava war es auch, die die Alcantara-Schluchten mit ihren besonderen Felsformationen entstehen ließ. Wasserfälle, kleine Teiche und Flüsse machen das Gebiet zum Wanderparadies. Das gesellige Leben spielte schon weit vor der heutigen Zeit eine bedeutende Rolle auf der Insel. Wie eine historische Schatzkammer mutet die Hügelstadt Taormina unweit des Ätnas an. Höhepunkt der historischen Bauwerke sind die Überreste des griechischen Theaters, das in malerischer Kulisse weit über dem Ionischen Meer thront.

Auf der Sonneninsel Sizilien treffen üppige Landschaften auf smaragdfarbenes Meer und malerische Küsten. Im Nordwesten der Insel erstreckt sich am Fuße des Monte Monaco der kilometerlange weiße Sandstrand von San Vito Lo Capo. Die geschützte Bucht bietet Karibikfeeling all'italiana. Schatzsucher erfreuen sich an den rosafarbenen Korallenstücken, die der feine Sand verborgen hält. Wie an keinem anderen Ort werden das Temperament und die Leidenschaft Siziliens in der Inselhauptstadt Palermo spürbar, wenn herzliches Lachen und lebhafte Diskussionen durch die schmalen Altstadtgassen tönen. Hier erlebt man, was außer den Vulkanen den Herzschlag der Insel prägt: das gesellige Beisammensein ihrer Bewohner.

SCHÖNE ZIERDE sind die bunten Keramikprodukte, für die die Insel weltbekannt ist. Die Maurenköpfe (o.) erzählen von liebesreichen Legenden **AUTHENTISCH QUIRLIG** ist die Atmosphäre in den Gassen (u.) der Inselhauptstadt Palermo

FOTOS AdobeStock/4th Life Photography (1), tiero (1), e55evu (1)

Ein idealer Vitamin-C-Lieferant ist dieser sizilianische Salat mit

FENCHEL & ORANGEN

SAFTIGE FRÜCHTE Die Araber brachten die Obstbäume der sizilianischen Blutorangen auf die Insel. Bei der Ernte (o.) ist Hilfe willkommen. Auch **AROMATISCHE WEINE** (u.) wie Nero d'Avola oder Marsala gedeihen im sonnigen Inselklima

Fenchel-Orangen-Salat

Insalata di finocchi e arance

FÜR 4 PERSONEN

2 Fenchelknollen • 4 Bioorangen oder Bioblutorangen* • 40 g Pistazienkerne • 100 ml natives Olivenöl extra • einige Kapern und schwarze Oliven, nach Belieben • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Fenchelknollen waschen und putzen, die äußeren Blätter entfernen. Die Knollen der Länge nach halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Diese auf einer großen Platte fächerförmig anrichten. Die Orangen schälen und so gut es geht auch das Weiße zwischen der Schale und dem Fruchtfleisch entfernen. Die Orangen in Scheiben schneiden und mittig auf den Fenchel legen.

2 Pistazien grob hacken und auf Fenchel und Orangen verteilen. Alles mit dem Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Salat nach Belieben mit einigen Kapern und Oliven bestreuen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***15 Minuten***

* Warenkunde

ORANGEN Je nach Sorte liefern 100 Gramm der orangefarbenen Zitrusfrucht bis zu 50 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin C. Zusammen mit Karotinoiden und Flavonoiden stärkt es unser Immunsystem, schützt vor freien Radikalen und damit vor Zellschädigung. Blutorangen stellen eine besondere Sorte dar: Durch hohe Temperaturschwankungen tagsüber und nachts bilden sich dunkelrote Pflanzenfarbstoffe. Die Früchte werden vor allem auf Sizilien angebaut.

FOTOS AdobeStock/siculodoc (1), monticelllllo (1); Maks Narodenko/Shutterstock.com (1); © David Back (1); PR (1) | **ILLUSTRATION** AdobeStock/NAPISAH (1)

Fruchtiger Salat mit Pistazienkernen

REDAKTIONSTIPP

Diese und weitere traditionelle Familienrezepte aus der eigentlich von Fleisch- und Fischgerichten geprägten sizilianischen Küche adaptieren Francesca Maugeri Holmström, die einer sizilianischen Eismacherfamilie entstammt, und Louise Malmros Manfrinato, Journalistin, in ihrem Buch „Sizilien vegetarisch“ auf fleischfreie Weise. Das erste vegetarische Kochbuch zur sizilianischen Küche beweist, dass fleischlose Ernährung nicht den Verzicht auf klassische Gerichte wie Polpette oder Arancini bedeutet. **Stiebner Verlag, 24 Euro**

Risotto mit intensiven Aromen

Artischockenrisotto

Riso con i carciofi

FÜR 4 PERSONEN

5 Artischocken • 1/2 Zwiebel • 6 EL natives Olivenöl extra • 1 l heiße Gemüsebrühe • 400 g Risottoreis (z. B. Arborio) • 100 ml Weißwein • 60 g Ziegenkäse • 100 g frisch geriebener Parmesan • etwas Petersilie, gehackt etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Artischocken putzen. Dazu die Blattspitzen abschneiden und die äußeren harten Blätter entfernen. Ein Stück vom Stiel abschneiden, den Rest schälen. Das Heu aus der Mitte der Artischocken herausschaben und die Artischocken in dünne Streifen schneiden.

2 Die Zwiebel schälen, in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne in heißem Öl bei kleiner Hitze glasig andünsten. Die Artischockenscheiben dazugeben und mindestens 5 Minuten mitdünsten. Ggf. etwas heiße Gemüsebrühe angießen und verkochen lassen.

3 Den Risottoreis dazugeben und anrösten, dabei regelmäßig umrühren. Den Wein hinzufügen und verkochen lassen. Alles leicht salzen und köcheln lassen, dabei nach und nach unter Rühren heiße Gemüsebrühe ergänzen und immer wieder verkochen lassen. Sobald der Reis gar und das Risotto schön cremig ist, zerbröckelten Ziegenkäse, geriebenen Parmesan sowie etwas Pfeffer unterrühren. Das Artischockenrisotto auf Teller verteilen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***50 Minuten***

DAS WEISSE GOLD Die markanten Windmühlen sind ein Hingucker in den Salinen zwischen Trapani und Marsala

FOTOS © David Back (2); AdobeStock/ecstk22 (1)

Zitronenkuchen

Crostata di limone

FÜR 1 KUCHEN (Ø 22 CM)

250 g Mehl • 1 TL Vanillezucker • 120 g weiche Butter 70 g Puderzucker • 1 Eigelb • 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale) zzgl. 2 kleine Biozitronen • 120 g Mandelkerne 5 EL Sahne • 150 g Zucker

1 Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufeln. Vanillezucker, Butter, Puderzucker, Eigelb sowie abgeriebene Zitronenschale dazugeben. Die Zutaten rasch mit den Fingerspitzen vermischen, ohne den Teig zu sehr zu bearbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2 Teig aus dem Kühlschrank nehmen und eine Backform (Ø 22 cm) damit an Boden und Rand auskleiden. Den Teigboden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Teig in der Form kalt stellen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Die Mandelkerne blanchieren, schälen und hacken. Die beiden Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und die Früchte auspressen. Gehackte Mandeln, Zitronenschale und -saft sowie Sahne und Zucker in einer Schüssel vermischen. Die Masse auf den Teigboden geben und gleichmäßig darauf verteilen. Zitronenkuchen im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und servieren.

TIPP: An heißen Tagen schmeckt ein kalter Espresso mit Zitrone dazu besonders erfrischend. Dazu etwas Zitronenschale und Zucker mit in den Espressokocher geben.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit***

SANFTE EBENE Auf dem Campo Imperatore erfreut sich das Vieh der Schäfer im Sommer an Feldgräsern und Wiesenblumen, die auf dem Hochplateau wachsen

Im wilden Herzen des APENNINS

In den Abruzzen findet der Gebirgszug des Apennins seinen Höhepunkt. Begleiten Sie uns in eine unverwechselbare Region der Kraftplätze

Dort, wo das satte Grün der Berghänge mit der glasklaren Luft des Hochlands kokettiert, wo Wölfe und Bären in den Wäldern ihre Heimat haben und wo der Wildblumenhonig ganz besonders aromatisch schmeckt, liegt der Apennin. Wie ein robustes Rückgrat erstreckt er sich von Norden nach Süden quer durch die Mitte Italiens. Besonders prächtig zeigt sich der Gebirgszug in den Abruzzen, wo sich die Berge bis in den Himmel zu strecken scheinen. Hier liegt ein Stück unberührtes Italien, das sowohl Naturbegeisterte als auch Liebhaber der italienischen Küche in seinen Bann zieht. Die Landschaft ist ehrlich und unverstellt. Wie ein Leuchtturm thronen die Spitzen des Gran Sasso-Massivs über der Region. Der Corno Grande ist mit 2912 Metern der höchste Berg des Apennins und bildet das Herzstück des Nationalparks Gran Sasso und Monti della Laga.

Im Sommer verwandeln sich die Winterlandschaften in ein Netz aus Wanderpfaden, während die Bergseen, wie der Lago di Scanno, im Licht der Mittagssonne glitzern. Blumenwiesen und dichte Wälder bieten nicht nur spektakuläre Ausblicke, sondern sind auch ein Rückzugsort für die vielfältige Flora und Fauna. Während die scheuen Wilden wie Wolf und Bär nur schwer zu Gesicht zu bekommen sind, erfreuen sich Wanderer an den Begegnungen mit Rindern, Pferden, Gämsen oder Greifvögeln. Der Abruzzische Apennin ist gleichermaßen ein Eldorado für Outdoor-Enthusiasten und Träumer, die die Stille der Natur suchen.

Neben der eindrucksvollen Natur sind da noch die Schätze, die durch Menschenhand entstanden sind. Kleine Hermitagen und Klöster, die in den Fels gebaut wurden, warten darauf, entdeckt zu werden. Ein Hauch von Mittelalter wird auch in der nach einem schweren Erdbeben wieder aufgebauten Festungsstadt L'Aquila spürbar, wo die historischen Bauwerke Geschichten aus vergangenen Zeiten flüstern. Der Abruzzische Apennin empfängt jeden, der ihn besucht, mit offenen Armen, ganz ohne sich aufzudrängen. Unaufgeregt verzaubert er mit der Wildheit seines Seins.

AUS EINER ANDEREN ZEIT scheint das im Gran-Sasso-Nationalpark gelegene Örtchen Castelvecchio Calvisio (o.). Rein in die Wanderschuhe: Ein **NATURPARADIES** ist das Valle dell'Orfento (u.), das im Majella-Nationalpark liegt

FOTOS AdobeStock/maudanros (1), e55evu (1), Angelo D'Amico (1)

Fruchtig-süß und herzhaft zugleich ist diese aromatische Pinsa mit

ZWIEBELN, FEIGEN & HONIG

TIERISCH GUTE AUSSICHTEN bieten sich im Gran-Sasso-Nationalpark, wo am Fuße des Corno Grande (o.) Tiere ohne Zäune weiden **ALTE GEMÄUER** wie die der Kirche Santa Maria della Pietà (u.) sind steinerne Geschichtenerzähler

Pinsa mit Zwiebeln & Feigen

Pinsa con cipolle e fichi

FÜR 4 PERSONEN

2 g frische Hefe • 25 g Sauerteig (z.B. Lievito Madre) 400 g Mehl (tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten 2 EL Kichererbsenmehl • 6 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten • 250 g Ricotta • 1–2 EL Milch 1/2 TL getrocknete italienische Kräuter • je 3 Stiele Basilikum und Thymian • 2 rote Zwiebeln in Ringen • 1 Kugel Mozzarella, gewürfelt • 4 Feigen in Spalten • 4 TL Honig etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Teig die Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen, den Sauerteig unterrühren. Pizza- und Kichererbsenmehl in einer Rührschüssel mit 1 EL Salz vermischen. Sauerteigmischung und 1 EL Öl dazugeben. Alles zu einem elastischen Teig verkneten, diesen abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig am nächsten Tag zu 4 gleich großen Kugeln formen, mit etwas Olivenöl bestreichen und abgedeckt ca. 3 Stunden ruhen lassen.

2 Ricotta mit Milch, 1 EL Öl und getrockneten Kräutern cremig rühren. Ggf. etwas Milch unterrühren, Creme mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen samt Backblech auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die frischen Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

3 Die Teiglinge auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Fladen ausziehen. Jeweils 2 Stück auf einen Bogen Backpapier legen, mit je 1 EL Olivenöl bestreichen und samt Papier aufs heiße Blech ziehen. Die Fladen im vorgeheizten Backofen ca. 7 Minuten backen. Kurz herausnehmen. Jede Pinsa mit 1/4 der Ricottacreme bestreichen, mit Zwiebelringen und 1/4 des Mozzarellas belegen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen. Dann in 7–8 Minuten fertig backen. Mit Feigen und Basilikum belegen und mit Honig beträufelt servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***80 Minuten zzgl. 8 Stunden Kühlzeit und 3 Stunden Ruhezeit***

FOTOS AdobeStock/Hans und Christa Ede (1), ronnybas (1); © StockFood/StockFood Studios/Uta Gleiser Photography (1) | **ILLUSTRATION** AdobeStock/NAPISAH (1)

Glücksgefühl bei jedem Bissen

Tagliatelle mit Pilzen, Zucchini und Peperoncino

Tagliatelle con funghi, zucchine e peperoncino

FÜR 4 PERSONEN

1 Zucchini • 2 rote Peperoncini • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 1 Bund gemischte Kräuter (Petersilie, Basilikum, Thymian) • 300 g Champignons • 400 g Tagliatelle • 4 EL natives Olivenöl extra • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zucchini waschen und putzen. Eine Hälfte in feine Scheiben hobeln, die andere klein würfeln. Peperoncini waschen und trocken tupfen, dann jeweils längs halbieren und entkernen. Die Schoten in feine Streifen schneiden.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Petersilie sowie Basilikum fein hacken. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.

3 Die Tagliatelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen in einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Pilze darin rundherum scharf anbraten, dann wieder herausnehmen. Zwiebel im übrigen Öl in der Pfanne glasig dünsten. Zucchiniwürfel, Peperoncini und Thymian dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und 2–3 Minuten unter Wenden braten. Den Knoblauch und die Zucchinischeiben untermischen und kurz mitdünsten.

4 Die Tagliatelle abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die abgetropfte Pasta, Pilze und Kräuter in die Pfanne geben, alles durchschwenken, abschmecken und bei Bedarf noch ein wenig Kochwasser unterrühren. Die Pasta auf tiefe Teller verteilen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***35 Minuten***

Bocconotti mit Bergamotte-marmeladenfüllung

Bocconotti con ripieno di marmellata di bergamotto

FÜR CA. 18 STÜCK

250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 1 TL Backpulver • 80 g Zucker • 1 EL Vanillezucker • 1 Prise Salz • 1 Ei zzgl. 2 Eigelb • 1/2 TL abgeriebene Biolimettenschale • 120 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten • 350 g Bergamottemarmelade (alternativ Orangenmarmelade) • 1 TL Biolimettenschale in Zesten • 1 EL Biolimettensaft

1 Für den Teig Mehl und Backpulver vermischen und in eine Schüssel sieben. Zucker, Vanillezucker, Salz, Eigelbe, Limettenschale und kalte Butter dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten, diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen. Für die Füllung Marmelade, Limettenzesten sowie Limettensaft verrühren.

2 Ca. 18 Mulden eines 24er-Minimuffinblechs mit etwas Butter fetten und mit etwas Mehl ausstäuben. Den gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dick ausrollen und ca. 18 Kreise (ca. 3 cm größer als der Durchmesser der Mulden) daraus ausstechen. Die Mulden damit auskleiden, die Marmeladenmischung einfüllen.

3 Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den übrigen Teig zusammenkneten, erneut ausrollen und weitere Kreise (ca. 1 cm größer als der Durchmesser der Mulden) daraus ausstechen. Diese als Deckel auflegen und gut andrücken. Das Ei verquirlen. Die Teiglinge damit bestreichen und im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***80 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit***

EIN SCHÖNES PAAR sind der herzförmige Bergsee Lago di Scanno und das gleichnamige Dorf an seinem Ufer

Ein Gebäck für jede Tageszeit

FOTOS © StockFood/Reiter, Daniel (1); AdobeStock/enrico (1); © StockFood/Stile Italia Edizioni (1)

CIAO ITALIA!

Haben Sie Lust auf ein kleines Stückchen Italien in Ihrem Leben? Hier sind einige spannende Informationen, Produktempfehlungen und Neuigkeiten für Sie!

Natürlich, nachhaltig und unverpackt ...

... damit begeistert der Biokaffee „Bio Äthiopien“ von Tchibo bewusste Coffee-Lover. Seine erlesenen Arabicabohnen in zertifizierter Bioqualität werden im äthiopischen Hochland 100 Prozent ökologisch angebaut und geerntet. Mit seinem fein-blumigen Geschmack lässt sich die Liebe zur Natur mit jeder Tasse schmecken. Erhältlich ab ca. 5 Euro als ganze Bohne in den Tchibo Filialen. Einfach eine Dose mitbringen und Verpackungsmüll vermeiden. Mehr Infos unter **www.tchibo.de/bio-kaffee**

AGRITURLUXE IN DER TOSKANA

KRAFTPLÄTZE sind die Terrassen (g.o.) am Pool (o.l.) des Landguts in den Weinbergen (o.r.) **HANDGEMACHT** ist die Pasta (u.) in der Trattoria

In den malerischen Weinbergen des Chianti Classico reichen sich Agriturismo und Luxus die Hand. Mit nur einem Wort beschreibt „agriturluxe“ das Anwesen des Hotels „Fonte de’ Medici“, das zwischen Florenz und Siena im Herzen der Toskana gelegen ist. Hier zeigt Familie Antonori, dass sie nicht nur leidenschaftliche Winzer, sondern auch herzliche Gastgeber sind. In historischen Bauernhäusern wurden individuelle Suiten geschaffen. Holzbalkendecken, Terrakottaböden, Weinberge und Zypressen versprühen toskanisches Flair. In der „Trattoria della Fonte“ verwöhnt Familie Antonori ihre Gäste mit ihren Weinen und toskanischer Landküche. Mehr Infos unter ***www.fontedemedici.it***

KÜCHENSTARS

1 KOCHGESCHIRR aus Gusseisen der Serie „b.iron“ von Berndes. In drei Größen ab ca. 120 Euro, **www.berndes.com 2 GENAU** Die Küchenwaage „Foodie“ von RigTig gibt es in drei Farben für ca. 30 Euro, **www.rig-tig.de 3+4 PRAKTISCH** Küchenhelfer der Serie „Optima“ (je ab ca. 5 Euro) und „Margrethe“-Rührschüsseln (je ab ca. 7 Euro) von Rosti, **www.rostistore.com/de 5 NACHHALTIG** Schneidebretter, in drei Größen und Farben, je ab ca. 50 Euro, **www.hard-board.de**

Feine Fruchtkompositionen

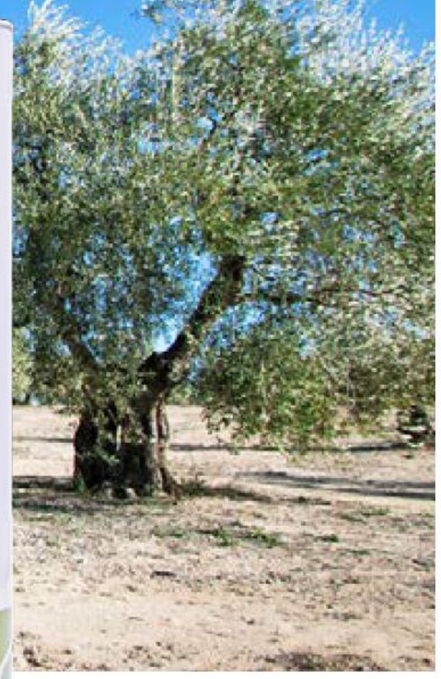
Ob in kühlen Drinks, in knackigen Salaten oder zum Abschmecken von herzhaften und süßen Speisen, die drei neuen Fruchtessige von Hitchcock in den Sorten „Cassis“, „Zitrone“ und „Himbeere“ werden auf natürliche Weise hergestellt und überzeugen mit ausgewogenem Geschmack und feiner Säure. Ab ca. 6 Euro erhältlich unter **www.hitchcock.de**

AUFGETISCHT

Das Auge isst mit. Das gilt für die Speisen und auch fürs Ambiente. Die Geschirrserie „Mediterrane Fayence“ von Julia Grote zaubert Sommerflair auf den Tisch. Die harmonischen Türkistöne sorgen schon beim Anblick für Meeresrauschen. Große Salatschale für ca. 37 Euro, sechs Dessertteller für ca. 80 Euro, ***www.hagengrote.de***

DAS GOLD APULIENS

In Minervino Murge, im Norden Apuliens, stehen die ca. 10.000 Olivenbäume von Terradiva. Der Familienbetrieb stellt aus den reifen Früchten seit den 1970er-Jahren ein köstliches Bioolivenöl her. Die mild-aromatische Sorte „andante“ enthält die Olivensorten „Coratina“ und „Ogliarola barese“, zusammen ergeben sie ein besonders delikates, fruchtiges Olivenöl. 5-l-Kanister für ca. 80 Euro, ***www.terradiva.it***



FOTOS Archiv (1); PR (14); Fonte De' Medici (4); AdobeStock/kolesnikovserg (1) | **ILLUSTRATIONEN** AdobeStock/Tatyana Sidorova (1); Getty Images/DigitalVision Vectors/Dimitris66 (1)

DESSERT ALLA FRUTTA

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1); Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); Katharina Küllmer (1); Ira Leoni (1); Anna Gieseler (1); © StockFood/Meliukh, Irina (1) | ILLUSTRATION Getty

Fruchtige Nachspeisen

Königlicher Abschluss: Diese Desserts setzen Ihrem Menü mit **BEEREN UND STEINOBST** geschmacklich die Krone auf. Lassen Sie sich Italiens süße Seiten auf der Zunge zergehen!

HIMBEER-JOGHURT-EIS AM STIEL

Rezept auf Seite 112

Perfektes Duo
für Liebhaber von
Eis & Gebäck

Italienische Sommerfreude schenkt diese erfrischend süße Granita mit

APRIKOSEN & LIMETTEN

Aprikosen-Limetten-Granita mit Briochebrötchen

Granita di lime e albicocche con brioche

FÜR 8 PERSONEN

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

Warenkunde

APRIKOSEN Die gelben bis orangefarbenen Steinfrüchte eines Rosengewächses enthalten wenig Fruchtsäure und sind daher besonders gut bekömmlich. Die Vitamine C, E und Provitamin A unterstützen das Immunsystem, Kalium hilft dem Körper beim Entwässern. Aus den Kernen wird der Marzipanersatz Persipan hergestellt.

1 Für die Granita Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in grobe Stücke schneiden. 150 g Zucker und 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Aprikosen dazugeben, alles 4–5 Minuten köcheln lassen. Limettenschale und -saft dazugeben, alles pürieren. Mix in eine verschließbare gefriergeeignete Dose geben und 6 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen, dabei alle 60 Minuten mit einer Gabel umrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden.

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

3 Den Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 8 gleich große Portionen teilen. Von jeder Teigportion 3/4 zu einer großen und den Rest zu einer kleinen Kugel rollen. Die große Kugel jeweils auf der Oberfläche eindrücken, die kleine Kugel leicht in die Länge ziehen und mit der Spitze nach unten hineinsetzen. Die Teiglinge auf ein gefettetes Blech setzen und mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

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

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***2 Stunden zzgl. 6 Stunden Kühlzeit und 2 Stunden Ruhezeit***

FOTOS Anna Gieseler (1); Archiv (1); Valentyn Volkov/Shutterstock.com (1) | **ILLUSTRATION** AdobeStock/NAPISAH (1)

Wäre der Himmel essbar, würde er schmecken wie dieses Tiramisu mit

BLAUBEEREN & GRENADINE

Blaubeertiramisu mit weißer Schokolade

Tiramisù ai mirtilli con cioccolato bianco

FÜR 6 PERSONEN

7 Eier
190 g Zucker
50 g weiche Butter
120 g Mehl
1 Prise Salz
300 g Mascarpone
200 g Quark
250 g weiße Schokolade
150 g Blaubeeren zzgl. einige mehr zum Garnieren *
5 EL Grenadinesirup

* Warenkunde

BLAUBEEREN Ihre namensgebende Farbe haben die kleinen Beeren sekundären Pflanzenstoffen, den Anthocyanen zu verdanken. Neben ihrer färbenden Eigenschaft sind sie wahre Gesundmacher: Sie sind Radikalfänger, wirken antientzüdlich und können das Herz-Kreislauf-System unterstützen. Darüber hinaus enthalten Blaubeeren Gerbstoffe, die der Leber beim Entgiften helfen, sowie Ballaststoffe, die die Verdauung ankurbeln.

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Teig 4 Eier und 110 g Zucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Butter unterrühren. Mehl auf die Eimasse sieben, vorsichtig unterheben. Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verstreichen und im vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten goldgelb backen. Den Biskuit herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Für die Creme 3 Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen, den Eischnee kalt stellen. Eigelbe und 80 g Zucker in einer weiteren Schüssel schaumig schlagen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Mascarpone und Quark unterrühren, Eischnee unterheben. 200 g Schokolade in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Restliche Schokolade hobeln und beiseitestellen. Blaubeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen.

3 Den Biskuit halbieren, eine Hälfte in eine Auflaufform geben. Sirup und 150 ml Wasser verrühren, die Hälfte davon auf den Biskuit in der Form träufeln. Die Hälfte der Creme darauf verstreichen und die Hälfte der Beeren darüberstreuen.

4 Die zweite Hälfte des Biskuits darauflegen und mit der übrigen Sirupmischung beträufeln. Geschmolzene Schokolade daraufstreichen und im Kühlschrank in ca. 10 Minuten fest werden lassen. Dann restliche Mascarponecreme und übrige Blaubeeren darauf verteilen. Das Tiramisu mit Frischhaltefolie abdecken und 5 Stunden kalt stellen. Kurz vor dem Servieren mit der gehobelten Schokolade und einigen Blaubeeren bestreuen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT*
60 Minuten zzgl. 5 Stunden Kühlzeit

Sorgt für Schmetterlinge im Bauch!

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Azure-Dragon (1); Ira Leoni (1) | **ILLUSTRATION** Getty ImagesiStock/Getty Images Plus/VectorGoods (1)

Für kleine und große Naschkatzen

Pfannküchlein mit Pflaumenkompott

Crespelle con composta di prugne

FÜR 4 PERSONEN

300 g Mehl • 4 EL Zucker • 2 TL Natron • 2 TL Backpulver • 1 Prise Salz • 2 Eier • 400 ml Milch • 7 EL Rapsöl 500 g Pflaumen* • 60 g brauner Zucker • 375 ml trockener Rotwein • 2 Pck. Vanillezucker • 1 EL Speisestärke 1 EL Butter • etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Natron, Backpulver und Salz vermischen. In einer weiteren Schüssel Eier, Milch und 6 EL Öl miteinander verrühren. Anschließend die Milchmischung mit dem Handrührgerät unter die trockenen Zutaten rühren. Den Teig 20 Minuten bei Zimmertemperatur quellen lassen.

2 Inzwischen die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen, dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den braunen Zucker in einen Topf geben und hellgelb karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und beides so lange kochen, bis sich der Karamell wieder gelöst hat.

3 Die Pflaumen und den Vanillezucker dazugeben und alles bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Die Mischung zu den Pflaumen geben und diese noch einmal aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen.

4 1 EL Rapsöl und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Darin bei kleiner bis mittlerer Hitze aus dem Teig kleine Pfannküchlein ausbacken. Diese wenden, sobald die Oberseite nicht mehr flüssig ist und die Pfannküchlein goldbraun sind. Auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten. Die Pfannküchlein mit dem Pflaumenkompott anrichten, mit etwas Puderzucker bestäuben und warm servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***

Warenkunde

PFLAUMEN Den alten Römern haben wir es zu verdanken, dass die Steinfrucht aus dem Kaukasus nach Mitteleuropa gelangt ist. Die runde Frucht mit saftigem Fruchtfleisch, welches sich im Gegensatz zu dem der Zwetschge eher schwer vom Stein löst, steckt voller gesunder Ballaststoffe, Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe.

Schnelles Erdbeer-Schichtdessert mit Haferkeksen

Dessert a strati con fragole e biscotti di avena

FÜR 4 PERSONEN

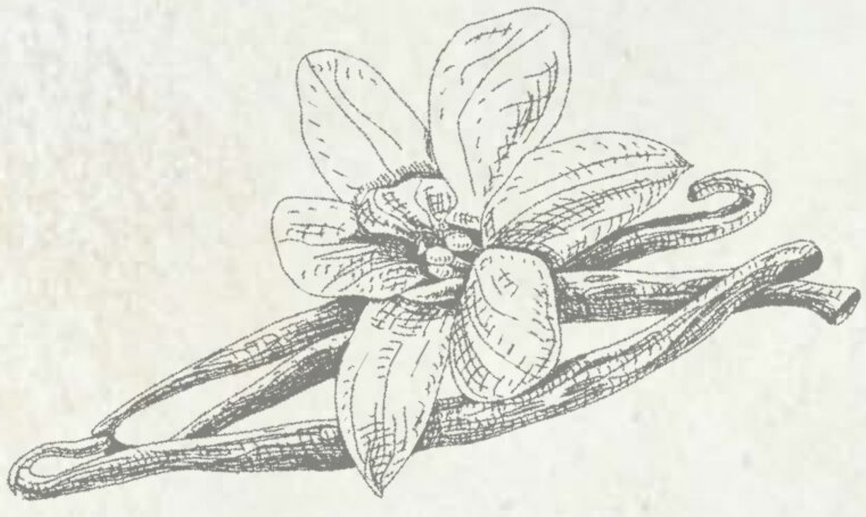
600 g Erdbeeren • 50 g Puderzucker • 80 g weiße Schokolade • 150 g Haferkekse • 200 g Sahne • 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark) • 500 g Magerquark

1 Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und putzen. Ca. 1/3 davon mit 1 EL Puderzucker pürieren, die übrigen Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schokolade raspeln. Haferkekse in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz zerbröckeln.

2 Die Sahne mit übrigem Puderzucker und Vanillemark steif schlagen. Den Quark glatt rühren, die geschlagene Sahne unterheben. Quarkcreme, Erdbeerstückchen sowie Haferkekse abwechselnd in 4 kleine Dessertgläser schichten. Mit Erdbeerpüree abschließen. Das Dessert mit der weißen Schokolade bestreuen und servieren.

TIPP: Anstelle von Haferkeksen können Sie ganz nach Geschmack auch andere Kekse verwenden, z. B. Mandelkekse, Löffelbiskuits oder Kekse mit Schokolade.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***



FOTOS Katharina Küllmer (2); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/ValentynVolkov (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/DigitalVision Vectors/pseudodaemon (1)

Himbeer-Joghurt-Eis am Stiel

Gelato di yogurt e lamponi su stecco

FÜR 8 STÜCK

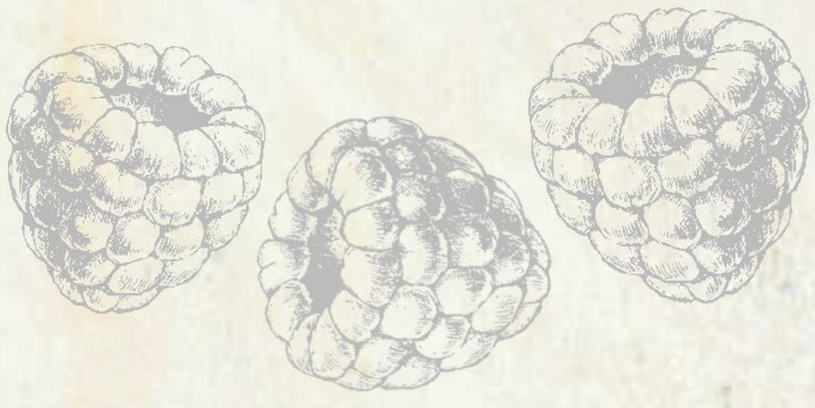
250 g TK-Himbeeren • 400 g Joghurt • 1 EL Biozitronensaft • 60 g Puderzucker • 1/2 TL Vanilleextrakt

1 Von den Himbeeren ca. 50 g abnehmen und wieder tiefkühlen, übrige Himbeeren antauen lassen. Den Joghurt mit Zitronensaft, Puderzucker und Vanilleextrakt glatt rühren. Die angetauten Himbeeren nur kurz unterrühren und die Masse in 8 Eisförmchen (à ca. 90 ml) füllen. Den Deckel aufsetzen und die Eisstiele durch die Öffnung einschieben.

2 Die gefüllten Eisförmchen mindestens 3 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen, bis das Stieleis komplett gefroren ist. Anschließend vorsichtig aus den Formen lösen und mit den gefrorenen Himbeeren garniert servieren.

TIPP: Wie wäre es zur Abwechslung einmal mit einem zart schmelzenden Eiskonfekt? Dafür die Eismasse in Eiswürfel- oder Pralinenförmchen aus Silikon geben und in mindestens 2 Stunden gefrieren lassen. Jeweils 200 g weiße Kuvertüre und Zartbitterkuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen. Gefrorene Himbeerwürfel portionsweise aus dem Tiefkühlschrank nehmen und in die Kuvertüre tauchen. Eiskonfekt wieder einfrieren, damit die Kuvertüre fest wird. Vor dem Servieren ca. 5 Minuten antauen lassen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***15 Minuten zzgl. 3 Stunden Kühlzeit***



Grießauflauf mit Pfirsichen

Sformato dolce di semolino con le pesche

FÜR 4 PERSONEN

2 Eier • 4 EL Zucker • 500 g Quark • 4 EL Grieß • etwas Butter zum Fetten • 2-3 Pfirsiche* • 4-5 Minzblättchen

1 Die Eier mit 3 EL Zucker glatt rühren (nicht schlagen), Quark und Grieß dazugeben und alles gut verrühren. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Eine Auflaufform mit Butter einfetten und den Teig in die Form gießen. Die Pfirsiche blanchieren, häuten und in Spalten schneiden, auf den Teig legen und mit dem restlichen Zucker bestreuen. Grießauflauf zunächst 15 Minuten backen, dann weitere 20 Minuten bei 160 °C weiterbacken. Das Dessert aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Mit gewaschener Minze garnieren und servieren.

TIPP: Dazu passt ein Vanilleeis: 2 Eier mit 125 g Zucker und dem Mark von 1 Vanilleschote schaumig rühren. 300 g Sahne steif schlagen und mit 300 ml Milch zur Eimischung geben. Alles glatt rühren und in der Eismaschine nach Herstellerangaben gefrieren lassen. Alternativ die Masse in eine verschließbare, flache Dose füllen. Mindestens 4 Stunden in den Tiefkühlschrank geben, dabei ca. alle 30 Minuten mit einer Gabel durchrühren. Das Eis zum Auflauf servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten***

* Warenkunde

PFIRSICHE Das ursprünglich aus China stammende Steinobst mit charakteristischem feinem Flaum auf der Schale punktet neben seinem hübschen Aussehen auch mit jeder Menge innerer Werte: Die saftige, gut bekömmliche Frucht liefert neben immunsystemstärkendem Vitamin C die Vitamine A und K, die Haut und Sehvermögen bzw. das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflussen können. Außerdem unterstützt Kalium den Flüssigkeitshaushalt des Körpers. Reife Früchte sind sehr druckempfindlich und sollten im Kühlschrank maximal zwei Tage gelagert werden. Unreife Exemplare reifen bei Raumtemperatur etwas nach.

FOTOS © StockFood/Meliukh, Irina (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Roman Samokhin (1); Ira Leoni (1) | **ILLUSTRATION** Sketch Master/Shutterstock.com (1)

Warm oder kalt
immer ein Genuss!

TORTE E CROSTATE

Süßes Gebäck

Ob **CROSTATA, FOCACCIA, TORTE ODER TÖRTCHEN,** diese gebackenen Leckereien verführen mit zarten Aromen und machen den italienischen Kaffeemoment unvergesslich

FOTOS Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tane4kaChe (1); © StockFood/StockFood Studios/Hoersch, Julia (1); Mike Hofstetter (1); Anna Gieseler (1); © StockFood/Klambt Style-Verlag/Schardt, Wolfgang (1) |
ILLUSTRATION Getty Images/iStock/Getty Images Plus/torpong soontrakorn (1)

MASCARPONE-BEERENTARTES

Rezept auf Seite 122

Für Genuss wie
auf Wolke sieben

Himmelstorte mit Himbeeren

Torta meringata ai lamponi

FÜR 1 TORTE (Ø 24 CM)

5 Eier • 370 g Zucker • 1 Prise Salz • 150 g weiche Butter 1 Pck. Vanillezucker • 180 g Mehl • 1/2 Pck. Backpulver 50 g Mandelblättchen • 200 g Sahne • 2 Pck. Sahnefestiger • 200 g Magerquark • 200 g Frischkäse • 300 g frische Himbeeren

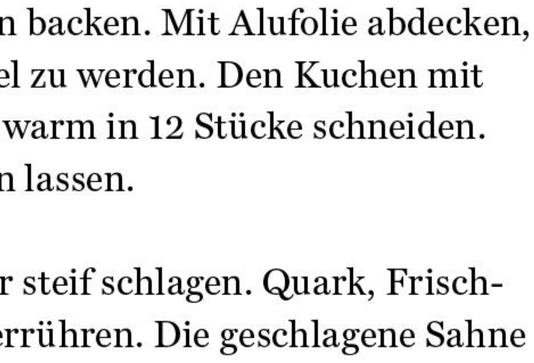
1 Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Den Boden von zwei Springformen (Ø à 24 cm) mit Backpapier belegen. Für den Teig 4 Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen, dabei 180 g Zucker und Salz einrieseln lassen. Eischnee kalt stellen. Weiche Butter mit 120 g Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Eigelbe sowie das übrige ganze Ei nacheinander unterrühren.

2 Mehl und Backpulver unter die Buttermischung rühren. Nur so lange rühren, bis sich die Zutaten gerade eben verbinden. Teig auf die beiden vorbereiteten Springformen verteilen und glatt streichen. 1/3 des Eischnees auf einem der Teige verstreichen. Restlichen Eischnee auf dem 2. Teig verstreichen und mit den Mandelblättchen bestreuen.

3 Die Springformen in den vorgeheizten Ofen geben und die Teige ca. 30 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen, zu dunkel zu werden. Den Kuchen mit den Mandelblättchen noch warm in 12 Stücke schneiden. Dann vollständig auskühlen lassen.

4 Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen. Quark, Frischkäse und 70 g Zucker verrühren. Die geschlagene Sahne unterheben. Kuchen ohne Mandeln auf eine Tortenplatte setzen und mit einem Tortenring umspannen. Ca. 1/3 der Creme darauf verteilen. Himbeeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen, dann auf die Creme geben und mit übriger Creme bedecken. Mandelkuchenstücke daraufsetzen. Die Torte mindestens 2 Stunden kalt stellen, dann aus dem Tortenring lösen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***65 Minuten zzgl. 2 Stunden Kühlzeit***



Variante

LUST AUF ABWECHSLUNG? Probieren Sie eine Stracciatella-Himmelstorte mit Erdbeeren! Dafür 60 g Zartbitterschokolade fein hacken und unter die Creme heben. Statt der Himbeeren 350 g gewürfelte Erdbeeren wie im Rezept oben beschrieben zwischen die Creme schichten.

Feigen-Limettentörtchen

Tortine con crema al lime e fichi

FÜR 6 STÜCK

200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 100 g Zucker • 100 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten • 1/2 Ei, verquirlt, zzgl. 2 Eigelb 400 g Crème fraîche • 1 Biolimette (abgeriebene Schale und Saft) • 3 Feigen • 2 EL flüssiger Honig

1 150 g Mehl, 50 g Zucker, 100 g kalte Butter und 1/2 verquirltes Ei zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 60 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 6 Backförmchen (Ø 8 cm, 4 cm hoch) oder flache Tarteförmchen (Ø 10 cm) mit etwas Butter fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Tarteförmchen damit auskleiden. Teigböden mit einer Gabel einstechen.

2 Crème fraîche mit 50 g Zucker, 50 g Mehl, Limettenschale und -saft sowie 2 Eigelb verrühren. Die Creme auf den Teig in die Backförmchen geben und glatt streichen. Die Törtchen im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldgelb backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

3 Die Törtchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter lauwarm abkühlen lassen, dann aus den Förmchen lösen. Feigen vorsichtig waschen und trocken reiben, dann jeweils halbieren. Jede Hälfte in 3 Spalten schneiden. Den Honig in einem kleinen Topf lauwarm erwärmen. Die Törtchen mit den Feigenspalten toppen, mit dem Honig beträufeln und sofort servieren.

TIPP: Die Törtchen lassen sich gut vorbereiten. Feigen und Honig aber erst kurz vor dem Servieren daraufgeben.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***75 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit***

FOTOS BSH/Anna Gieseler (1); Mike Hofstetter (1) | **ILLUSTRATIONEN** AdobeStock/NAPISAH (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/pleshko74 (1)

Mini-Aprikosen-Crostate mit Creme

Crostatine alle albicocche con la crema

FÜR 6 STÜCK

125 g kalte Butter in Stückchen • 225 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 1 Prise Salz • 50 g Zucker 1 Eigelb • 6 große Aprikosen • 200 g Aprikosenkonfitüre 2 Pck. Vanillezucker • 300 g Crème fraîche

1 Butter, Mehl, Salz, Zucker und Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt ca. 60 Minuten kalt stellen.

2 Aprikosen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. 50 g Konfitüre glatt rühren. Sollte sie sehr fest sein, dann leicht erhitzen. Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

3 Den kalten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen, 6 Kreise (Ø ca. 12 cm) daraus ausstechen. Die Teigkreise auf das vorbereitete Backblech legen. Mit der Konfitüre bestreichen, dann mit Aprikosenspalten belegen, dabei einen Rand frei lassen. Die Aprikosen mit Vanillezucker bestreuen. Teigrand etwas über die Aprikosen klappen und leicht andrücken.

4 Die Crostate im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldgelb backen. Mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen, zu dunkel zu werden. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Übrige Aprikosenkonfitüre in einer kleinen Schüssel mit Crème fraîche verrühren. Die Creme zu den Mini-Crostate reichen.

TIPP: Wer mag, streut vor dem Backen einige gehackte Pistazienkerne oder Mandelblättchen auf die Crostate.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit***

Süße Kirschfocaccia

Focaccia dolce alle ciliegie

FÜR 1 FOCACCIA

450 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 7 g Trockenhefe • 60 g Zucker • 1 TL Salz • 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten • 1 EL Ahornsirup • 500 g Kirschen • 2 Zweige Rosmarin 2 EL feiner Zucker • 30 g Pinienkerne

1 Das Mehl in eine Schüssel sieben, Hefe untermischen. Zucker, Salz, ca. 330 ml lauwarmes Wasser, 1 EL Öl und Ahornsirup hinzufügen. Alles gut vermengen und zu einem weichen Teig verarbeiten. Ggf. etwas mehr Mehl oder Wasser einarbeiten. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig bei 26–28 °C 3–4 Stunden ruhen lassen, bis sich das Volumen etwa verdreifacht hat.

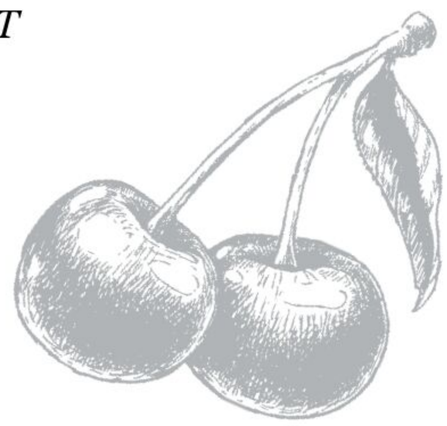
2 Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und mit etwas Mehl bestäuben, dann von beiden Seiten zur Mitte hin zusammenfalten. Ein Backblech mit Backpapier belegen und dieses mit Olivenöl bestreichen. Den Teig mit bemehlten Händen flach drücken, auf das Blech setzen und vorsichtig zu einem großen ovalen Fladen formen. Die Oberfläche mit dem übrigen Olivenöl bestreichen und den Teig abgedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen.

3 In der Zwischenzeit die Kirschen waschen, entstielen, halbieren und entsteinen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, einige Nadeln abzupfen. Diese sehr fein hacken und mit 1 EL feinem Zucker vermengen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kirschen in den Teig drücken, alles mit etwas Rosmarinzucker und den Pinienkernen bestreuen.

4 Die Focaccia im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen, dann herausnehmen und mit dem restlichen Rosmarinzucker bestreuen. Das Blech wieder in den Ofen schieben, den Backofengrill einschalten und die Focaccia noch ca. 5 Minuten bräunen. Die Kirschfocaccia herausnehmen, abkühlen lassen und mit den übrigen Rosmarinnadeln und -spitzen garniert servieren.

TIPP: Reichen Sie zur süßen Focaccia eine Creme. Dafür 150 g Schmand mit 2 Pck. Vanillezucker und 200 g fast steif geschlagener Sahne glatt rühren – fertig!

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT*
60 Minuten zzgl. 4–5 Stunden Ruhezeit



FOTOS Ira Leoni (1); © StockFood/StockFood Studios/Hoersch, Julia (1) | **ILLUSTRATION** Getty Images/iStock/Getty Images Plus/pleshko74 (1)

Schmeckt zum
Caffè und zu Käse

Einfach gemacht
und so gut!

Apfelkuchen vom Blech mit Macadamianüssen

Torta di mele con noci macadamia

FÜR 1 KUCHEN (CA. 30 X 20 CM)

400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 1 EL Backpulver • 1 Pck. Vanillepuddingpulver • 175 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten • 180 g Zucker 1 EL Vanilleextrakt • 2 Eier • 100 ml Milch • 5 EL Macadamiaöl • 4 rote Äpfel* • 2–3 EL Biozitronensaft • 75 g flüssiger Honig • 150 g Mandelmehl • 80 g Macadamianusskerne • etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit Backpulver und Vanillepuddingpulver mischen. 100 g weiche Butter, Zucker und Vanilleextrakt in einer weiteren Schüssel schaumig schlagen. Die Eier nacheinander unterrühren, dann die Mehlmischung, die Milch und das Macadamiaöl ergänzen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

2 Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. 75 g Butter zerlassen und mit Honig und Mandelmehl zu Streuseln verarbeiten. Die Macadamianüsse grob hacken. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech (ca. 30 x 20 cm) mit etwas Butter fetten und mit Mehl ausstäuben. Alternativ mit Backpapier belegen.

3 Den Teig auf dem Blech verstreichen und gleichmäßig mit den Apfelscheiben belegen. Mandelstreusel sowie Macadamianüsse darauf verteilen und den Kuchen im vorgeheizten Ofen in 50–55 Minuten goldgelb backen. Ggf. mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Eine Stäbchenprobe machen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***85 Minuten***

* Warenkunde

APFEL Einem Sprichwort zufolge hält er bei täglichem Verzehr den Arzt fern, und tatsächlich bringt der Apfel viele gesundheitsfördernde Eigenschaften mit: Neben den Vitaminen B_1, B_2, E und C steckt er voller Ballaststoffe, die eine gesunde Verdauung fördern. Äpfel liefern außerdem rund 20 verschiedene Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die unsere Zellen vor freien Radikalen schützen.

Erdbeer-Schoko-Biskuitrolle

Rotolo al cioccolato con le fragole

FÜR 1 BISKUITROLLE

5 Eier • 155 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 100 g Mehl 1/2 Pck. Backpulver • 50 g Kakaopulver • 1 Prise Salz 400 g Erdbeeren • 400 g Sahne • 2 Pck. Sahnefestiger 50 g Schokoraspel

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen. Eigelbe mit 100 g Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Mehl, Backpulver sowie 30 g Kakaopulver mischen, auf die Eigelbmischung sieben, gut unterrühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eischnee vorsichtig unter den Teig heben. Diesen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verstreichen und im vorgeheizten Ofen 10–12 Minuten backen. Ein sauberes Küchenhandtuch mit 2 EL Zucker bestreuen. Den Biskuit aus dem Ofen nehmen und vorsichtig auf das Handtuch stürzen. Backpapier sofort abziehen und den Biskuit mit dem Tuch locker einrollen. Die Rolle auskühlen lassen.

2 Für die Füllung die Erdbeeren vorsichtig waschen, trocken tupfen und putzen, dann in kleine Würfel schneiden. Die Sahne mit dem Sahnefestiger und übrigem Zucker steif schlagen. Restliches Kakaopulver dazusieben, 2/3 der Schokoraspel dazugeben und alles vorsichtig zu einer glatten Creme verrühren.

3 Die ausgekühlte Biskuitrolle vorsichtig entrollen. Ca. 2/3 der Schokosahne gleichmäßig darauf verstreichen. Mit 2/3 der Erdbeeren bestreuen, diese leicht andrücken und den Biskuit anschließend wieder einrollen. Die Rolle mit der offenen Stelle nach unten auf eine Kuchenplatte setzen. Die restliche Schokosahne und die übrigen Erdbeeren auf der Biskuitrolle verteilen. Die Biskuitrolle dann mit den übrigen Schokoraspeln bestreuen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten***

FOTOS © StockFood/News Life Media (1); Katharina Küllmer (1); Getty Images/E+/Viktor_Kitaykin (1)

Mascarpone-Beerentartes

Tortine ai frutti di bosco con mascarpone

FÜR 2 TARTES (À CA. 30 X 12 CM)

250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 30 g gemahlene Mandeln • 1 Prise Salz • 100 g Puderzucker 150 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten • 2 Eigelb • einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken • 2 Stiele Basilikum • 250 g Sahne • 1 Bio-limette (abgeriebene Schale und Saft) • 3–4 EL Joghurt 80 g flüssiger Honig • 400 g Mascarpone • 2 TL Guarkernmehl • 500 g Erdbeeren • 200 g Blaubeeren • 250 g Johannisbeeren • 75 ml Apfelsaft • 2 EL Zucker

1 Mehl, Mandeln, Salz, Puderzucker, Butter und Eigelbe zu einem Teig verkneten. Diesen 30 Minuten kalt stellen. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Tarteformen (à ca. 30 x 12 cm) einfetten und mit Mehl ausstäuben. Den Teig halbieren, jede Portion auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen, diese damit auskleiden. Teigboden mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen und im heißen Ofen 20–25 Minuten blindbacken. Auskühlen lassen.

2 Basilikum waschen und trocken schütteln. Sahne steif schlagen. Abgezupfte Basilikumblättchen mit Limettensaft und Joghurt pürieren. Den Mix mit Limettenschale, Honig und Mascarpone verrühren. Guarkernmehl dazusieben, dabei mit den Quirlen des Handrührgeräts weiterschlagen, bis die Masse leicht anzieht. Geschlagene Sahne zügig unterheben. Tarteböden aus den Formen lösen, jeweils die Hälfte der Creme darauf verstreichen. Die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Beeren auf den Tartes verteilen. Diese 2 Stunden kalt stellen. Die übrigen Beeren mit Apfelsaft und Zucker aufkochen und pürieren. Die Tartes mit der Beerensoße beträufeln und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***80 Minuten zzgl. 2,5 Stunden Kühlzeit***

Johannisbeerkuchen mit Pudding und Streuseln

Torta di ribes con crema e crumble

FÜR 1 KUCHEN (Ø 26 CM)

400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 200 g Zucker zzgl. 2 EL • 200 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten • 1 TL selbst gemachter Vanillezucker • 1 Prise Salz • 80 g Vanillepuddingpulver 500 ml Milch • 500 g Rote Johannisbeeren *

1 Mehl, 200 g Zucker, kalte Butter, Vanillezucker und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen. Vanillepuddingpulver in 5 EL kalter Milch anrühren. Restliche Milch mit 2 EL Zucker in einem Topf unter Rühren aufkochen. Die Puddingmischung dazugeben und den Pudding kurz unter Rühren kochen lassen. Dann vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen, zwischendurch umrühren.

2 Inzwischen den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen und den Rand leicht fetten. 2/3 des Teigs auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen, in die Springform geben und dabei den Rand hochziehen. Kurz kalt stellen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Johannisbeeren verlesen, vorsichtig waschen und trocken tupfen. Die Beeren von den Rispen streifen.

3 Pudding auf den Boden geben, die Johannisbeeren darauf verteilen und den restlichen Teig als Streusel daraufgeben. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen in ca. 35 Minuten goldgelb backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und ca. 2 Stunden abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***75 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit und 2 Stunden Ruhezeit***

Warenkunde

JOHANNISBEEREN Die Früchte der robusten Sträucher kommen in Rot, Weiß und Schwarz daher. Sie unterscheiden sich deutlich im Geschmack: Während die roten Beeren sehr säuerlich sind, schmecken die weißen etwas süßlicher und die schwarzen herber. Sie alle liefern jede Menge Vitamin C und stärken damit unser Immunsystem. Enthaltenes Vitamin A sorgt für gesunde Haut und die Kombi aus Phosphor und Kalzium stärkt Knochen und Zähne.

FOTOS © StockFood/Klambt Style-Verlag/Schardt, Wolfgang (1); AdobeStock/tunedin (1); Tina Bumann (1)

Pudding & Beeren unter Streuseln

BEST-OF

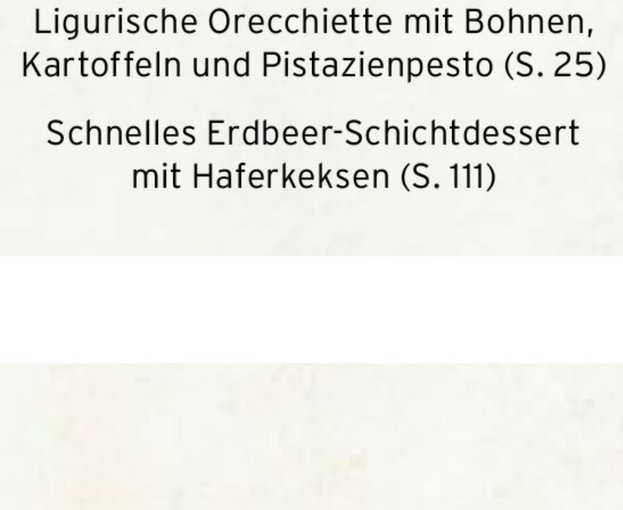
Wir haben für Sie unsere liebsten Rezepte aus dieser Spezialausgabe zu unterschiedlichen Themen zusammengetragen und neun himmlische Menüabfolgen kreiert. Empfangen Sie Ihre Liebsten mit einem Aperitivo, bevor das gemütliche Beisammensein mit einer der Vorspeisen beginnt. Wir wünschen buon appetito!

GROSSE VEGGIE-VIELFALT

Ob schnell, leicht, günstig oder besonders: Mit unseren Menüvorschlägen ist garantiert auch für Sie das richtige dabei

SCHNELL UND EINFACH

Alle drei Gänge stehen in jeweils unter 35 Minuten auf dem Tisch



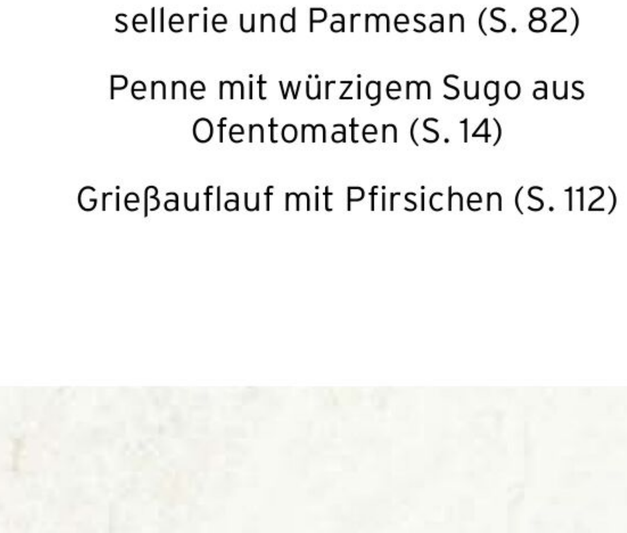
Schneller Grissini-Panzanella (S. 85)

Ligurische Orecchiette mit Bohnen, Kartoffeln und Pistazienpesto (S. 25)

Schnelles Erdbeer-Schichtdessert mit Haferkeksen (S. 111)

PREISWERT UND LECKER

So erzielen Sie mit wenigen und günstigen Zutaten absoluten Hochgenuss



Dicke-Bohnen-Salat mit Staudensellerie und Parmesan (S. 82)

Penne mit würzigem Sugo aus Ofentomaten (S. 14)

Grießauflauf mit Pfirsichen (S. 112)

FÜR DIE GÄSTE NUR DAS BESTE

Besonders viel Liebe und Mühe steckt in diesen drei Menükomponenten

VORSPEISE

HAUPTGERICHT

DESSERT

Tomatensuppe mit Polenta-Croûtons und Basilikumschaum (S. 35)

Ravioli mit Pilzen und Spinat (S. 17)

Feigen-Limettentörtchen (S. 117)

FOTOS Archiv (1); AdobeStock/Andrii Zastrozhnov (1); Rezeptfotos siehe Rezeptseiten | **ILLUSTRATIONEN** Anne Wasserstrahl (2)

VEGANES DREIERLEI

Ganz ohne tierische Lebensmittel kommt diese feine Speisenfolge daher

VORSPEISE

Veganer Quinoa-Linsen-Salat (S. 81)

HAUPTGERICHT

Geschmorte Karotten mit Weiße-Bohnen-Püree & Salbeibutter (S. 52)

DESSERT

Süße Kirschfocaccia (S. 118)

GESUND UND LEICHT

Passendes Menü für alle, die auf ihre schlanke Linie achten möchten

VORSPEISE

Fenchel-Orangen-Salat (S. 92)

HAUPTGERICHT

Zucchini mit Polenta-Tomaten-Füllung aus dem Ofen (S. 40)

DESSERT

Himbeer-Joghurt-Eis am Stiel (S. 112)

BESONDERS BEEINDRUCKEND

Diese außergewöhnliche Komposition bringt Ihre Gäste zum Staunen

VORSPEISE

Karotten-Arancini mit Tomatensalsa (S. 32)

HAUPTGERICHT

Spargel-Blätterteigquiche mit Radieschen (S. 70)

DESSERT

Himmelstorte mit Himbeeren (S. 117)

SOMMER AUF DEM TELLER

Mit diesen kunterbunten Gerichten verbreiten Sie sofort gute Laune

Tomaten-Melonen-Carpaccio (S. 82)

Kräutergnocchi mit Kirschtomaten und grünen Bohnen (S. 39)

Aprikosen-Limetten-Granita mit Briochebrötchen (S. 107)

UNKOMPLIZIERT UND KÖSTLICH

Drei Gaumenfreuden ohne viel Aufwand beim Einkaufen oder Kochen

VORSPEISE

HAUPTGERICHT

DESSERT

Frittata mit Tomatensalat (S. 35)

Farfalle mit Brokkoli, Pesto-Sahnesoße und getrockneten Tomaten (S. 18)

Pfannküchlein mit Pflaumenkompott (S. 111)

OPTIMAL FÜR UNTERWEGS

Abwechslungsreiche Leckereien für den prall gefüllten Picknickkorb

Marinierte Gemüse-Käse-Spieße (S. 31)

Pizzablume (S. 73)

Apfelkuchen vom Blech mit Macadamianüssen (S. 121)

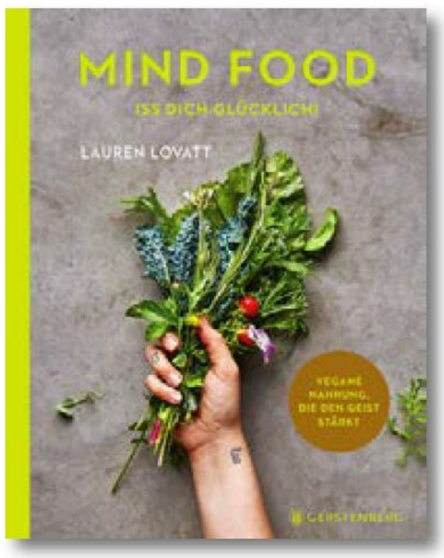
FOTOS Rezeptfotos siehe Rezeptseiten

BUCHTIPPS

Sie lieben es, in Kochbüchern zu schmökern, die Fotos zu bewundern und neue Inspiration für eigene Kreationen zu sammeln? Diese Bücher sind unsere Empfehlungen

Unkompliziert mit Pfiff

Profikoch und YouTube-Star Thomas Dippel hat in seinem tollen Buch „Einfach vegetarisch" jede Menge kreative, schnelle Rezepte vereint, die ohne viel Aufwand zu Hause nachgekocht werden können. Dabei verzichtet er auf die Verwendung von künstlichen Fleischersatzprodukten und gibt stattdessen wertvolle Tipps, wie natürliche, pflanzliche Proteinquellen ganz einfach in die Speisen integriert werden können.
Becker Joest Volk Verlag, 28 Euro

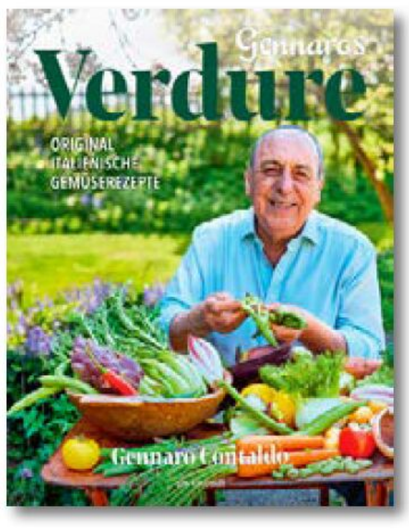


GLÜCKSBRINGER

Dass unser Essverhalten nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Gehirn beeinflusst, zeigt Autorin Lauren Lovatt im Werk „Mind Food – Iss dich glücklich!". Inspiriert von ihrem eigenen Leidensweg, hat sie 70 vegane, saisonale Rezepte kreiert, die in ein erfüllteres Leben führen.
Gerstenberg Verlag, 28 Euro

EIGENANBAU LEICHT GEMACHT

Lassen Sie sich von Natalie Kirchbaumer und Wanda Ganders an die Hand nehmen und erfahren Sie in „365 Tage Selbstversorgung", wie Sie Ihren Garten rund um das Jahr bewirtschaften und Monat für Monat mit einer reichen Ernte belohnt werden. Neben Basics zur Beetplanung und -pflege werden auch Themen wie Indoor-Gardening, Imkern und Hühnerhaltung näher beleuchtet.
Gräfe und Unzer Verlag, 22 Euro



VIEL MEHR ALS EINE BEILAGE!

Gefüllte Artischocken, Lauch-Agrodolce, Auberginen-Parmigiana, Spinatlasagne … Da läuft uns das Wasser im Munde zusammen! Die Rezepte für diese und viele weitere Leckereien finden Sie in Gennaro Contaldos „Gennaros Verdure: Original italienische Gemüserezepte". Darin setzt der beliebte Autor und TV-Koch frisches, farbenfrohes und saisonales Gemüse seiner Heimat in Szene. **ars vivendi, 28 Euro**

Gemeinsamer Genuss

Die Schweizer Sterneköchin Tanja Grandits verzaubert uns in „Einfach Tanja: Gemüseküche zum Teilen und Genießen" mit vegetarischen und veganen Kreationen, die Herz und Seele wärmen. Die Gerichte kommen in großen Schüsseln oder Töpfen einfach auf den Tisch und machen alle glücklich.
AT Verlag, 42 Euro

FOTOS Nik Merkulov/Shutterstock.com (1); PR (5) | **ILLUSTRATION** Anne Wasserstrahl (1)

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!

ABO-ID: BU00PLU19

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

Inkl. Prämie und ePaper als App für iOS und Android.
Laufzeit: 1 Jahr (anschl. monatlich kündbar)

IMPRESSUM

„So is(s)t Italien“ ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia. Diese Spezialausgabe widmet sich den besten vegetarischen Rezepten der italienischen Küche.

Verlag: falkemedia GmbH & Co. KG
Pahlblöken 15-17 | 24232 Schönkirchen
Tel. +49 (0)431/200 766-0 | Fax +49 (0)431/200 766-50
E-Mail: 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):
Henrieke Wölfl, Janika Ewers, Nicole Neumann (CvD), Gabi Hagedorn (Lektorat), Alexandra Panella (Übersetzungen)
Rezeptservice: rezeptservice@falkemedia.de

Fotografie: Ira Leoni, Anna Gieseler, Tina Bumann, Annamaria Zinnau, Sandra Leibinger, Katharina Küllmer, Mike Hofstetter

Grafik und Bildbearbeitung: Anne Wasserstrahl (Art-Direktion), Mareike Wilke, Jasmin Gäding

Abonnementbetreuung: abo@soisstitalien.de
Tel. +49 (0)711/82651-291
falkemedia Aboservice | Postfach 810640 | 70523 Stuttgart

Mitglied der Geschäftsleitung & Leitung Marketing:
Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)
Anzeigenleitung: Franziska Schwaberau (f.schwaberau@falkemedia.de), momentan in Elternzeit
Mediaberatung: Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de)
Tel. +49 (0)40/87 07 44 41 | mobil: +49 (0)172/175 61 04
Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de)
Tel. +49 (0)4340/499 379 | mobil: +49 (0)151/53 83 44 12
Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmedien.de)
Tel. +49 (0)2241/1774-14
Anzeigenkoordination: Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de)
Tel. +49 (0)431/200 766-12
Anzeigenpreise: siehe Mediadaten 2024 unter www.falkemedia.de/mediadaten

Produktionsmanagement | Druck:
impress GmbH | www.buschglatz.com
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)

Preise: Einzelpreis dieser „So is(s)t Italien“-Spezialausgabe: 7,50 Euro Einzelpreis der „So is(s)t Italien“: 6,99 Euro | Jahresabonnement der „So is(s)t Italien“: 49,90 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 gern entgegengenommen. Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck des Manuskriptes 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 Verlages gestattet.

Veröffentlichungen: Sämtliche Veröffentlichungen in dieser Fachzeitschrift erfolgen ohne Berücksichtigung eines eventuellen Patentschutzes. Warennamen werden ohne Gewährleistung einer freien Verwendung benutzt.
Haftungsausschluss: Für Fehler im Text, in Schaltbildern, Aufbauskizzen usw., die zum Nichtfunktionieren führen, wird keine Haftung übernommen.
Datenschutz: Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de)
falkemedia GmbH & Co. KG | Abt. Datenschutz
An der Halle 400 #1 | 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen mein ZauberTopf, Monsieur Cuisine by ZauberMix, Healthy Life Low Carb, NaturApotheke, Mac Life, BEAT, BÜCHERmagazin und DigitalPHOTO.

© falkemedia, 2024 | www.falkemedia.de

ISSN 2192-2144

FOTOS AdobeStock/valya82 (1); Archiv (2)

STARTE JETZT DEIN LEICHTES LEBEN!

Worauf wartest du?

16,99 €

Dieses und weitere auf:

amazon.de®

ISBN: 978-3-96417-2808

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

OSIANDER.de Bücher seit 1596

Hugendubel Das Lesen ist schön

Mayersche.de

fm

mein ZauberTopfClub

Deine Rezepte- und Ideenwelt für Thermomix®

Jetzt Rezepte-App herunterladen!

So lecker und cremig

Spaghetti mit gerösteter Tomaten-Feta Soße

Hier geht's zum Rezept!

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

Download on the App Store

GET IT ON Google Play