

so isst

88 geniale
Rezepte!

AT 6,99 €
CH 12,50 CHF
LU 8,30 €
BE 8,30 €
IT 8,80 €
ES 8,80 €



ISSN 2192-2144

Ausgabe 04 · 2024
Juni/Juli

6,99 EURO

*Für Ihre italienischen Momente***MACHT GLÜCKLICH:**

Trifle mit Erdbeeren
und Joghurtcreme

**GRILLEN & PICKNICK**

54 neue Rezepte
von einfach bis
raffiniert

**Risotto: Jetzt
wird's perfekt**

5 cremige Kreationen und
Tipps für leichtes Gelingen

**Alle lieben
Erdbeeren!**

Gelato, Kuchen, Torte
und Schichtdessert

Unsere besten Ideen für Ihr
SOMMERFEST

SEMPLICE: Kochen mit fünf Zutaten • Schnelle Gerichte in maximal 35 Minuten

PASTALIEBE: Die große Nudelsalat-Vielfalt • Pasta mit Fisch & Meeresfrüchten

<https://worldimage.net>

Jetzt im Buchhandel

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

**JETZT
NUR**

29,90 €



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



Eigene
Hausmittel:
schnell,
einfach und auf
natürliche Weise
zubereiten



Heimische
Heilpflanzen
kennenlernen
und dabei
das Wohlbefin-
den stärken



JETZT BESTELLEN UNTER:

www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben



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

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Thalia

Hugendubel

Hugendubel

fm



EDITORIAL



Der Frühsommer lockt mit kulinarischen Versuchungen

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir laden Sie ganz herzlich dazu ein, mit uns ein phänomenales Sommerfest zu feiern! Lehnen Sie sich zurück und lassen Sie sich von unseren vielfältigen Rezeptvorschlägen inspirieren, die Ihnen und Ihren Gästen beim nächsten Grillabend oder auch beim Picknick im Grünen ein genussvolles und geselliges Beisammensein beschieren. Für die Draußensaison sind unsere sechs leckeren Pastasalate (ab Seite 24) bestens geeignet. Sie schmecken als sommerliches Mittagessen ebenso gut wie als Beilage zu Gegrilltem und eignen sich zudem ideal zum Mitnehmen. Wenn der Frühsommer sich von seiner schönsten Seite zeigt, möchte man die Zeit am liebsten im Freien verbringen. Genau richtig kommen dann schnell zubereitete Gerichte (ab Seite 64) und Leckereien, für die man nur wenige Zutaten einkaufen muss (ab Seite 82).

In dieser Ausgabe widmen wir uns zudem der Zutat Ricotta, zeigen, wie ein perfektes Risotto gelingt, und verraten, warum Zucchini so gesund sind – selbstver-

ständig halten wir auch passende Rezeptideen für Sie bereit. Geht es Ihnen wie uns, und Sie können den bevorstehenden Start der Erdbeersaison kaum erwarten? Mit unseren unwiderstehlichen Kreationen von Torte über Butterkuchen bis hin zu Eiscreme können Sie die kleinen saftig-süßen Früchtchen schon in Kürze gebührend zelebrieren.

**Die „So is(s)t Italien“-
Redaktion wünscht
einen wunderbaren
Frühsommer!**



S. 18 Schweinemedallions mit Kapernbutter und Pastasalat

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | **Chefredakteurin**

Nicht verpassen: Vegetariano-Spezial

Unser 132 Seiten starkes Sonderheft ist eine großartige Sammlung der 80 besten vegetarischen Gerichte der italienischen Küche. Von Pasta bis Dolci ist alles dabei, was Italiensfans lieben. Für 7,50 Euro erhältlich im Zeitschriftenhandel und bestellbar über www.falkemedia-shop.de



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

Inhalt



70

Raus ins Grüne, wir picknicken!



Erdbeeren so fein wie nie! **30**



24

Die besten
Nudelsalate

REZEPTE

8 Ciao Domenico

Kochbuchautor Domenico Gentile über seine Liebe zur authentisch italienischen Küche und seine Erfolge

12 Einladung zum Garten- und Grillfest

Endlich Sonne! Begeistern Sie Ihre Lieblingsmenschen mit Genussmomenten unter freiem Himmel

24 Pasta e Vino: Nudelsalate

Sechs Pastagerichte mit den dazu passenden Weinen

30 Erdbeeren - einfach himmlisch!

Die Königin unter den Sommerfrüchten schmeckt als Eis, in Gebäck und Dessert. Unverzichtbar!

38 Frisch aufgetischt

Sechs Gerichte mit Gemüse und Obst der Saison

44 5-mal cremiges Risotto

Mit diesen Tipps gelingt der Reisklassiker garantiert

50 Gesund all'italiana: Zucchini

Erzielen Sie Wohlbefinden durch italienisches Essen

56 Pasta mit Fisch und Meeresfrüchten

Maritime Nudelkreationen. So schmeckt Urlaub!

64 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

70 Vielfältige Picknickideen

Leckereien, die in keinem Picknickkorb fehlen dürfen. Einfach zubereiten, einpacken, und ab nach draußen!



44

Risotto kochen:
So gelingt's

<https://worldmags.net>



90

Eine Reise an
die Amalfiküste

82 Kochen mit kleinem Einkauf

Lassen Sie sich von sechs herzhaften Sommergerichten
verführen, für die Sie nur je fünf Zutaten benötigen

90 Genussreise an die Amalfiküste

Zwischen sanften Pastelltönen und azurblauem Meer
locken unvergessliche kulinarische Reiseabenteuer

102 TV-Koch Gino D'Acampo kocht ein Sommermenü

Der Wahlbrite mit italienischen Wurzeln verrät, wie er
die ganze Familie an einem Tisch glücklich vereint

110 Vier Variationen: Ricotta

Locker, leicht, vielfältig. Unsere liebsten süßen und
pikanten Köstlichkeiten mit italienischem Frischkäse

SERVICE

- 22 Ratgeber Grillfest
- 37 Ratgeber Erdbeeren
- 80 Ratgeber Picknick
- 98 La dolce vita

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Rezeptfinder
- 108 Rätsel/Impressum
- 114 Vorschau

102

Gino D'Acampas Sommermenü



12

Ein wunderbares
Grillfest im Garten



82

Leckeres aus
wenigen Zutaten



38

Saisonale Produkte
in Bestform

Alle Rezepte dieser Ausgabe

UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINEN FRÜHSOMMERTAG

VORSPEISE



76 Blätterteigpäckchen
mit Grillgemüse

HAUPTGERICHT



25 Fruchtiger Rigatonisalat
mit gegrillten Lammkoteletts

NACHSPEISE



17 Rote-Früchte-Trifle

ZWISCHEN- DURCH *nel mentre*



S. 11 Focaccia aus Bari



S. 27 Gemüse-Pasta-
Schichtsalat



S. 38 Kalte Gurkensuppe



S. 40 Panzanella mit
grünen Bohnen



S. 41 Pizzafaden mit gegrill-
ter Zucchini



S. 52 Zucchini-Suppe |
Zucchini-Tarte mit Ricotta



S. 55 Einfacher Zucchini-
kuchen



S. 64 Gemischter Salat
mit Joghurtsoße



S. 66 Rindfleisch-Panini
mit Kräuterremoulade



S. 74 Antipasti-Quiche |
Pastasalat | Polpette



S. 76 Parmesan-Thymian-
Scones



S. 77 Gnocchisalat mit
Parmaschinken



S. 78 Knusprige Hähnchen-
keulen | Gefüllte Focaccia



S. 79 Panini mit Garnelen-
salat



S. 95/96 Fruchtiger Pulpo-
salat | Sardellen-Crostini



S. 106 Bruschetta mit
Ricotta und Honig



S. 112 Ricotta-Tomaten-
Tarte



S. 10 Orecchiette mit
Stängelskohl



S. 17 Hähnchenspieße und
Pancettakartoffeln



S. 18 Gegrillte Dorade mit
Artischocken-Rucola-Salat



S. 18 Schweinemedallions
mit Gemüse-Fusilli-Salat



S. 19 Burger mit Ziegen-
frischkäse und Pilzen



S. 21 Mit Kräuterfrischkäse
gefülltes Schweinekotelett



S. 21 Gegrillte Nektarinen
und Polenta-Äpfel



S. 24 Fusilli-Caprese-Salat
mit Nektarinen



S. 26 Lauwarmer Pastasalat
mit Ofengemüse



S. 28 Orecchiette-Spargel-
Salat mit Hähnchen



S. 29 Maccheroni-Salat
alla puttanesca



S. 39 Bunter Paprika-Risoni-Salat



S. 45/46 Tomatenrisotto | Champignonrisotto



S. 47 Lauchrisotto mit Hähnchen und Pancetta



S. 48 Cremiges Karottenrisotto



S. 48 Zucchini-Erbsen-Risotto



S. 55 Pesto-Farfalle mit gegrillter Zucchini



S. 58 Calamarata mit Lachs



S. 61 Pasta mare wie aus Pozzuoli



S. 61 Ravioli spada mit Schwertfisch



S. 65 Ofen-Polpette in Tomatensoße



S. 67 Nudelaufbau mit Lachs und Kirschtomaten



S. 68 Spaghetti mit Garnelen & Spinat-Ricotta-Soße



S. 83 Pizza mit Prosciutto, Pilzen und Burrata



S. 84 Süßkartoffelpuffer mit Artischockendip



S. 86 Spargelrisotto mit Hähnchen



S. 86 Kartoffelfrittata



S. 87 Grüne One-Pot-Pasta | Gnocchi alla Norma



S. 95 Vongole in Tomatensud



S. 105 Conchiglioni mit Paprika und Aubergine



S. 105 Würzig marinierter Lachs



S. 111 Süßkartoffel-Ricotta-Gnocchi mit Tomaten



S. 112 Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung



NACHSPEISEN & GETRÄNKE *dolce & bevande*



S. 33 Butterkuchen mit Erdbeeren



S. 35 Erdbeerpavlova



S. 35 Marmoriertes Erdbeer-Sahne-Eis



S. 36 Käsesahnetorte mit Erdbeeren



S. 36 Erdbeertrifle mit Erdbeergelee und Creme



S. 42/43 Blaubeer-Joghurt-Kuchen | Himbeereis



S. 69 Beeren-Schmand-Eis



S. 75 Zitronen-Minz-Eistee



S. 77 Erdbeer-Wassermelonen-Drink | Tarte mit Obst



S. 78 Erdbeer-Käsekuchen im Glas



S. 96 Limoncello



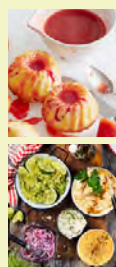
S. 106 Orangen-Pistazien-Tiramisu



S. 111 Orangen-Minz-Ricotta mit Himbeeren

PLUS: 13 weitere Rezeptideen

- S. 23** Drei Grillmarinaden
- S. 35** Mini-Zitronengugelhupfe mit Erdbeersoße
- S. 35** Erdbeerkonfitüre
- S. 37** Erdbeerlimonade
- S. 58** Beurre blanc
- S. 58** Kräuteröl
- S. 77** Melonen-Erdbeer-Pastasalat
- S. 81** Vier Dips zum Picknick





VOM GASTRONOM ZUM BOTSCHAFTER

Domenico Gentile's Berufung ist es, die authentische italienische Küche noch bekannter zu machen. Bei seinen Reisen besucht er Menschen wie Ingrid und Götz Müller, vor deren Trullo in Alberobello er gekocht hat (Foto links und oben). In Manufakturen lässt Domenico sich zeigen, wie die Produkte für unverfälschte italienische Gerichte hergestellt werden.



Die regionale und saisonale Auswahl und die Frische der Zutaten spielt in der traditionellen Regionenküche Italiens eine entscheidende Rolle





CIAO DOMENICO

Die Liebe zur wahren Küche Italiens

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

TEXT & REZEPTE | DOMENICO GENTILE

Nach einer stressigen Schicht im Juni 2013 stand ich in der Küche meines Restaurants und machte ein Selfie. Verschwitzt in einer schmutzigen Kochjacke. Ich war gestresst, genervt und wahrhaft unglücklich. 20 Jahre lang war die Gastronomie meine große Leidenschaft. Ich habe in Rheinland-Pfalz, in Bad Dürkheim, eine Lehre zum Hotelfachmann absolviert, Schwerpunkt Küche. Ich habe alles von der Pike auf gelernt. Nach meiner Ausbildung habe ich in verschiedenen Betrieben gearbeitet, um mich in allen Bereichen weiterzubilden: Service, Bar, Küche, Empfang. Ich habe mich spezialisiert als Barista und im Bereich Latte Art, nahm an Cocktail-Schulungen teil, dann ging es in die Bereiche Management und Tourismus. Ich habe als Gastroberater Betriebe aufgebaut, mit Köchen Rezepte entwickelt, Speisekarten geschrieben und designt und Produkte getestet, um sie entsprechend der Konzepte einzusetzen.

2013 kam dann die Wende. Ich wusste schon Jahre zuvor, dass ich nicht ewig in der Gastronomie arbeiten werde. Keine Freizeit, keine Zeit für Familie und Freunde. Meine Kinder sah ich kaum und Weihnachten oder Silvester wurden zu normalen Arbeitstagen. Ich mochte die Idee, mit der authentischen Küche Italiens mein Geld zu verdienen. Auch wenn ich nicht Journalismus studiert habe und auch kein ausgebildeter Fotograf bin, waren die Rezepte meiner kalabrischen Großmutter und die Fotos mit meiner Sony-Automatikkamera ein voller Erfolg auf meiner ersten Facebook-Seite. Das war mein Ansporn, die Idee weiterzuspinnen. Natürlich hat es Jahre gedauert, bis aus der Spinnerei ein richtiges Geschäft wurde. Ich wollte nicht, wie viele andere Foodblogs in Deutschland, eine italienische Küche präsentieren, die dem Vorbild der ersten Italiener aus den 1980er-Jahren folgten. Pasta in Sahnesoße, Pizzen mit 40 Gramm Hefe im Teig, mit „Pizzakäse“ und billiger Salami als Belag. Die „echte italienische Küche“ der Nonnas Italiens sollte es sein. Das,

was meine Tante Caterina ihrer Familie auftrichtete. So begann ich, fast täglich mit meiner Tante oder meiner Cousine zu telefonieren, um mir die Familienrezepte diktieren zu lassen. Bei meinen Recherchen fiel mir immer mehr auf, dass sich die Küche Italiens von Region zu Region grundlegend unterscheidet. Ich mag traditionelle Gerichte, sehe mich selbst als Traditionalist. Mich faszinieren die Geschichten hinter den Gerichten meist noch mehr als die verwendeten Zutaten. Bei all meinen Reisen und dem Glück, Menschen in ganz Italien in ihrer Küche besuchen zu dürfen, habe ich jedes Mal enorm viel mit nach Hause genommen.

Mein Blog „Cooking Italy“ wird in diesem Jahr zehn Jahre alt. Seitdem ist viel passiert: Im Juli erscheint mein fünftes Kochbuch. Mein erstes Kochbuch „Casalinga“ zählt bis heute zu den meistverkauften italienischen Kochbüchern aus Deutschland. Es war schon im Erscheinungsjahr 2021 das meistverkaufte Kochbuch des Jahres. Mein viertes Kochbuch über die Pizza Napoletana hat 2023 die Bronzemedaille des „Deutschen Kochbuch-Preises“ bekommen und im April dieses Jahres die Silbermedaille des „Swiss Gourmet Awards“. Seit 2020 habe ich jedes Jahr ein neues Kochbuch produziert, für das ich mindestens fünfmal in Italien war. Ich habe unzählige Menschen getroffen und mehr als

1000 Rezepte selbst gekocht und veröffentlicht. Ich war in vielen TV-Formaten, Magazinen und Tageszeitungen mit meinen Rezepten. Ich schreibe das nicht, um Ihnen zu sagen, wie toll ich bin, sondern um Kritikern, die im Internet hin und wieder schreiben, dass ich doch ein ungelernter Koch sei, zu sagen, dass ich weder ungelernt bin, noch dass ich mich auf der faulen Haut ausruhe. Ich habe in den letzten Jahren keine Pause gemacht und mich täglich weiter über die authentische Küche Italiens informiert und weitergebildet mit den besten ihres Fachs, direkt in Italien: den Nonnas Italiens! Meine Reise geht weiter und ich freue mich, wenn Sie mich dabei begleiten, die wahre Küche Italiens in Deutschland immer bekannter zu machen.

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



ORECCHIETTE MIT STÄNGELKOHL

Cima di rapa ist Stängelkohl, man nennt ihn auch den italienischen Brokkoli. Es gibt ihn im italienischen oder türkischen Gemüseladen. Orecchiette gehören zu den wichtigsten Pastasorten Apuliens. Wer in Bari durch die Gassen spaziert, trifft immer wieder auf ältere Frauen, die vor ihren Häusern sitzen, Orecchiette frisch zubereiten und direkt verkaufen.

Orecchiette mit Stängelkohl

Orecchiette con cime di rapa

FÜR 4 PERSONEN

1 kg Cime di rapa (Stängelkohl, alternativ junger Brokkoli)

1 Knoblauchzehe

4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln

60 g Semmelbrösel

etwas Salz

4 Sardellen in Öl (Glas)

400 g Orecchiette

1 Den Stängelkohl unter fließendem kaltem Wasser waschen. Die dicken und kräftigen Stiele entfernen, die restlichen Stiele in 3 Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Semmelbrösel darin goldbraun anrösten, dann herausnehmen und beiseitestellen.

2 Den Stängelkohl in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren. Inzwischen in der Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen, die Knoblauchzehe darin andünsten, die Sardellen dazugeben und erhitzen, bis sie sich aufgelöst haben. Die Knoblauchzehe entfernen.

3 Den Kohl mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und tropfnass in die Pfanne geben. Die Orecchiette nach Packungsangabe im kochenden Stängelkohl-Kochwasser al dente garen. Dann mitsamt 1 Schuss Kochwasser ebenfalls in die Pfanne geben.

4 Alles gründlich vermischen. Die Pasta abschmecken, dann auf Teller verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den gerösteten Semmelbröseln bestreut sofort servieren.

TIPP: Wer keinen Stängelkohl findet und ihn auch nicht beim Gemüsehändler seiner Wahl vorbestellen kann, verwendet alternativ kleine Brokkoliröschen. Mit etwas fein gehacktem Peperoncino wird das Gericht noch pikanter.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Focaccia aus Bari

Focaccia barese

FÜR 2 FOCACCIE (Ø À CA. 32 CM)

100 g mehligkochende Kartoffeln
400 g Weizenmehl (tipo 00)
200 g feiner Hartweizengrieß
etwas Salz
15 g frische Hefe
50 ml natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Fetten
und Beträufeln
400 g Kirschtomaten
ca. 20 schwarze Oliven
etwas getrockneter Oregano

1 Die Kartoffeln in Wasser kochen, dann pellen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mehl, Grieß und etwas Salz dazugeben. Hefe in 400 ml kaltem Wasser auflösen (keinesfalls warmes Wasser verwenden!). Die Mehlmischung ca. 15 Minuten verkneten, dabei die Hefemischung dazugeben. Den Teig mit einem Küchentuch abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2 50 ml Olivenöl nach und nach unter den Teig kneten. Zwei runde Backformen (Ø à ca. 32 cm) mit Olivenöl fetten. Den Teig halbieren, jede Portion zu einer Kugel formen und in eine Backform setzen. Teigkugeln unabgedeckt ca. 10 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

3 Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teigkugeln jeweils in der Backform flach drücken. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Kerne und das weiche Fruchtfleisch auf den Fladen ausdrücken. Die Tomaten dann mit der Schnittfläche nach unten in den Teig drücken. Oliven, etwas Salz sowie Oregano auf die beiden Teiglinge geben. Alles mit Olivenöl beträufeln.

4 Focacce nacheinander im vorgeheizten Ofen in 15–20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und am besten sofort servieren. Sie schmecken aber auch ausgekühlt zu Käse oder Salami.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten
zzgl. 10,5 Stunden Ruhezeit



FOCACCIA AUS BARI

In Apulien isst man Focaccia im Prinzip zu jeder Tageszeit, die Kinder nehmen das Fladenbrot auch mit zur Schule. Viele der Hausfrauen im Salento benutzen für Focaccia einen Vorteig aus „Mutterhefe“, dem sogenannten Lievito Madre. Hier eine Variante, bei der man den Vorteig nicht braucht, weil der Teig lange ruht.

REDAKTIONSTIPP

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



GARTENFEST

SOMMERGENUSS

Wenn draußen die Sonne lacht, ist endlich Zeit,
Gäste ins heimische Grün zu laden. Freuen Sie sich
auf Leckeres aus der Küche und vom Grill



BUNTE HÄHNCHENSPIESSE & PANCETTAKARTOFFELN vom Grill

Rezept auf Seite 17

*Garantiert
nicht spießig!*

Bei der Auswahl der Zutaten für Grillspieße darf gern variiert werden. Scheuen Sie sich nicht davor, süße und herzhafte Komponenten zu kombinieren. Diese Hähnchenspieße zeigen, wie gut das schmeckt!

GEGRILLTE DORADE mit Artischocken-Rucola-Salat

Rezept auf Seite 18

Alternativer Serviervorschlag

Sie möchten Ihren Gästen lieber Fischfilets servieren? Für die richtige Würze Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.

Filets damit marinieren und mit Zitronenscheiben belegt grillen.

EIN BUNTER TELLER

Welche Nudel darf's denn sein?

Keine Fusilli mehr im Haus? Für den Pastasalat können Sie auch andere Nudelformen verwenden. Gut eignen sich kurze Sorten, die sich mit der Gabel leicht aufnehmen lassen, wie Farfalle, Rigatoni und Penne.

SCHWEINEMEDAILLONS *mit Kapernbutter und Gemüse-Fusilli-Salat*

Rezept auf Seite 18

GEGRILLTE NEKTARINEN UND POLENTAECKEN

mit Avocadocreme

Rezept auf Seite 21



Fruchtig und herzhaft

Wer keinen Ziegenkäse mag, kann bei diesem Gericht mit den Käsesorten experimentieren. Zur Süße der Nektarinen passen auch Scamorza, Taleggio, Tomino oder ein Gorgonzola hervorragend.

HIMMLISCHES DESSERT

ROTE-FRÜCHTE- TRIFLE



Portionierte Schichtspeisen

Bereiten Sie das Trifle alternativ statt in einer großen Schale in kleinen Dessertgläsern zu. Dafür die Löffelbiskuits in grobe Stücke brechen und die Komponenten wie beschrieben hineinschichten.

Rote-Früchte-Trifle

Trifle ai frutti di bosco

FÜR 4-6 PERSONEN

- 300 g Erdbeeren
- 200 g Himbeeren
- 150 g Rote Johannisbeeren
- 50 ml Limoncello
- 100 ml Kirschsaft
- 150 g Zucker
- 200 g Sahne
- 250 g Mascarpone
- 500 g Quark
- 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- 15-18 Löffelbiskuits
- 200 g Wassermelonenfruchtfleisch
- 2 Stiele Minze
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Beeren verlesen, bei Bedarf vorsichtig waschen und trocken tupfen. Die Erdbeeren putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Johannisbeeren vorsichtig von den Rispen zupfen. 1/3 der Beeren mit Limoncello, Kirschsaft und 50 g Zucker in einer Schüssel vermengen.

2 Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Mascarpone, Quark, Vanillemark und übrigen Zucker in einer weiteren Schüssel glatt rühren. Geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Beeren-Saft-Mischung in eine Dessertschüssel mit hohem, geradem Rand füllen. Die Löffelbiskuits quer halbieren und nebeneinander am Schüsselrand mit der Schnittfläche nach unten in die Beeren setzen. Die Hälfte der Mascarponecreme einfüllen, 1/3 der Beeren daraufgeben und mit übrigen Löffelbiskuits belegen. Restliche Creme darauf verstreichen. Wassermelonenfruchtfleisch nach Belieben mithilfe eines Ausstechförmchens in Blumenform bringen (alternativ in Würfel schneiden). Dann wie die übrigen Beeren auf der Creme verteilen. Das Trifle mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

3 Kurz vor dem Servieren die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Das Rote-Früchte-Trifle aus dem Kühlschrank nehmen und von der Folie befreien. Dann mit etwas Puderzucker bestäuben und mit Minze garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit

Bunte Hähnchenspieße und Pancettakartoffeln vom Grill

Spiedini di pollo colorati e patate avvolte nella pancetta alla griglia



FÜR 4 PERSONEN

- 750 g festkochende Kartoffeln
- 1 Cantaloupemelone
- 2 mittelgroße Zucchini
- 5 Zweige Rosmarin
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 11-13 EL natives Olivenöl extra
- 150 g Pancetta in dünnen Scheiben
- 1 Biolimette
- 4 Stiele Petersilie
- 150 g Crème fraîche
- 100 g Schmand
- 1 EL Senf
- 1 TL flüssiger Honig
- 1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln gut waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser je nach Größe 15-20 Minuten garen. Dann abgießen, abschrecken und etwas abkühlen lassen. Inzwischen Melone schälen, von den Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln. 3 Zweige in kleine Stücke zupfen. Von den restlichen Zweigen die Nadeln abzupfen und fein hacken.

2 Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Melone und Zucchini abwechselnd auf lange gewässerte Holzspieße stecken. Die Spieße rundherum mit 4-5 EL Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Kartoffeln jeweils längs halbieren, auf ca. die Hälfte jeweils 1 Rosmarinstück setzen und Kartoffelhälften mit Pancetta umwickeln. Rundherum mit 3-4 EL Öl bestreichen. Übrige Kartoffelhälften mit gehacktem Rosmarin, Salz und übrigem Öl mischen. Dann die

Hähnchenspieße und Kartoffelhälften auf den heißen Grill geben und darauf rundum goldbraun grillen.

4 In der Zwischenzeit die Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Crème fraîche, Schmand, Senf, Honig, Limettenschale und -saft, Petersilie und Paprikapulver in einer Schale glatt rühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenspieße und Kartoffeln vom Grill nehmen und mit dem Dip sofort servieren.

TIPP: Damit am Grillbüfett alle Gäste glücklich sind, umwickeln wir nicht alle Kartoffeln mit Pancetta, sondern lassen auch ein paar Kartoffelhälften vegetarisch. Bei den Spießen können Sie einige in reine Melonen-Zucchini-Spieße umwandeln oder diese mit weiterem Gemüse oder Pilzen nach Wahl aufpeppen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

Gegrillte Dorade mit Artischocken-Rucola-Salat

Orata alla griglia e insalata di carciofi e rucola



FÜR 4 PERSONEN

- 3 Biozitronen
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Thymian
- 4 Stiele Majoran
- 4 ganze Doraden (à ca. 400 g, küchenfertig)
- 9 EL natives Olivenöl extra
- 50 g Pinienkerne
- 200 g Rucola
- 1 rote Zwiebel
- 1 roter Peperoncino
- 240 g Artischockenherzen (Dose)
- 1 TL Himbeerkonfitüre

- 4 EL heller Balsamicoessig
- 1/2 Bund Petersilie
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 2 Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. 3 Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Thymian und Majoran waschen und trocken schütteln. Die Stiele grob zerzupfen. Doraden innen und außen waschen, trocken tupfen und salzen. Dann mit Zitronenscheiben, Knoblauchscheiben und Kräutern füllen. Die Oberfläche der Fische mit je 1 EL Öl bestreichen. Die gefüllten Doraden auf den heißen Grill legen und unter Wenden in ca. 15 Minuten goldbraun grillen.

2 In der Zwischenzeit die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Rucola verlesen,

waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Peperoncino waschen und in dünne Ringe schneiden. Artischockenherzen abtropfen lassen und halbieren. Übriges Öl, Himbeerkonfitüre und Balsamicoessig verquirlen. Das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. 1 Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und mit der gehackten Petersilie in einer kleinen Schale mischen. Die übrige Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Rucola, Zwiebel, Peperoncino, Artischocken, Pinienkerne und Dressing mischen. Die gegrillten Doraden mit der Petersilien-Gremolata anrichten und mit dem Artischocken-Rucola-Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Schweinemedallions mit Kapernbutter und Gemüse-Fusilli-Salat

Medaglioni di maiale con burro ai capperi e insalata di fusilli e verdure



FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Fusilli
- 1 grüne Paprikaschote
- 250 g Kirschtomaten
- 150 g Babyspinat
- 4 Stiele Basilikum
- 40 g Salzmandeln
- 10-12 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL Weißweinessig
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1/2 TL Zucker
- 125 g weiche Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Kapern in Lake (Glas)
- 2 Biozitronen

- 8 Schweinemedallions (à ca. 150 g)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Fusilli nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Dann abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Paprikaschote waschen, putzen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken. Mandeln grob hacken.

2 5 EL Öl, Essig, Brühe, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer gut verquirlen. Fusilli, Paprika, Tomaten, Spinat, Basilikum, Mandeln und Dressing vermengen. Den Pastasalat durchziehen lassen.

3 Weiche Butter in eine Schale geben, den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazupressen. Kapern

abtropfen lassen und hacken. Ebenfalls in die Schale geben, alles gut verrühren und mit Salz abschmecken. Die Masse auf Frischhaltefolie geben, zu einer Rolle formen, verschließen und bis zum Servieren kalt stellen.

4 Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben und halbieren. Schnittflächen mit 1-2 EL Öl bestreichen. Medallions trocken tupfen und ggf. in Form binden. Rundherum mit übrigem Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Medallions auf den heißen Grill setzen und rundherum ca. 10 Minuten garen. Zitronen ebenfalls auf den Grill geben und 5-8 Minuten grillen.

5 Kapernbutter von der Folie befreien und in Scheiben schneiden. Schweinemedallions mit Butter anrichten und mit Pastasalat und Zitronenhälften servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Saftiger Burger mit Ziegenfrischkäse und gegrillten Pilzen

Hamburger con caprino fresco e funghi alla griglia



FÜR 4 PERSONEN

- 200 g gegarte Pellkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g gegrillte Paprika in Lake (Glas)
- 4 EL Mayonnaise
- 100 g Joghurt
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1/2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Rosmarin, Thymian)
- 720 g Rinderhack
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Austernpilze
- 4 EL natives Olivenöl extra
- je 4 Blätter Radicchio und Friséesalat
- 4 Brioch-Burgerbrötchen
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 2 EL Biozitrone-saft
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Soße die Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit abgetropfter Paprika, Mayonnaise, Joghurt, etwas Salz und Cayennepfeffer in ein hohes, schmales Gefäß geben. Die Kartoffeln dazugeben und alles mit dem Stabmixer cremig mixen. Bis zur Verwendung kalt stellen.

2 Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzapfen. Etwas Thymian für die Pilze beiseitelegen, den Rest der Kräuter fein hacken. Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit den gehackten Kräutern mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

3 Austernpilze putzen, mit Zwiebel, 2 EL Olivenöl und Thymian in einer Alugrillschale mischen. Aus der Hack-

masse 4 Pattys formen, mit restlichem Öl bestreichen und auf dem heißen Grill unter Wenden in 8–10 Minuten garen. Die Pilze ebenfalls auf den Grill legen und in 6–7 Minuten garen.

4 Salatblätter waschen und trocken schleudern. Die Brötchen waagrecht halbieren und von beiden Seiten auf dem Grill anrösten. Den Ziegenfrischkäse mit Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer glatt rühren. Die unteren Brötchenhälften mit dem Ziegenkäse bestreichen, dann mit je 1 Salatblatt belegen. Je 1/4 Pilze, Zwiebel und 1 Patty daraufsetzen und mit der Soße toppen. Die Brötchendeckel auflegen und die Burger servieren.

TIPP: Wer kein großer Pilzfan ist, grillt Zucchini- oder Auberginenscheiben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Würzige Marinaden

Wer mag, kann die ungegrillten Schweinekoteletts vor dem Füllen mit der Frischkäsemasse für noch mehr Geschmack 2-3 Stunden marinieren. Einige Marinadenrezepte finden Sie im Ratgeber auf Seite 23.

Mit Kräuterfrischkäse gefülltes
**GEGRILLTES
SCHWEINEKOTELETT**

Mit Kräuterfrischkäse gefülltes gegrilltes Schweinekotelett

Bracirole di maiale alla griglia con ripieno di formaggio alle erbe

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Schweinekoteletts (à ca. 250 g, mit Schwarte)
- 200 g Kräuterfrischkäse
- 2 Stiele Thymian
- 80 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 150 g Champignons
- 250 g gemischter Salat (z. B. Rucola, Baby Mangold, Radicchio, Friséesalat)
- 50 g frisch gehobelter Parmesan
- 3 EL heller Balsamicoessig
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL flüssiger Honig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Koteletts trocken tupfen und die Schwarte mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. In jedes Kotelett waagrecht eine Tasche schneiden, mit dem Frischkäse füllen und ggf. mit in kaltem Wasser eingeweichten kleinen Holzspießen verschließen. Das Fleisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

2 Die getrockneten Tomaten gründlich abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Salat waschen, trocken schleudern und in einer Schüssel mit Tomaten, Pilzen sowie gehobelem Parmesan vermengen.

3 Die Koteletts auf dem vorgeheizten Grill von beiden Seiten insgesamt ca. 15 Minuten garen. Nach dem Wenden den Thymian auf dem Fleisch verteilen. Essig, Öl, Senf und Honig verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing unter den Salat heben. Salat und gegrillte Schweinekoteletts auf Tellern anrichten und das Gericht servieren.

TIPP: Reichen Sie zu Schweinekotelett und Salat noch etwas frisches Ciabatta. Wer mag, streicht die Schnittflächen der Brotscheiben mit etwas Öl ein und röstet sie auf dem heißen Grill. Anschließend mit einer geschälten Knoblauchzehe einreiben und mit etwas Salz würzen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Gegrillte Nektarinen und Polentaecken mit Avocadocreme

Pesche grigliate e triangoli di polenta con crema di avocado



FÜR 4 PERSONEN

- 550 ml Gemüsebrühe
- 200 g Polentagrieß
- 40 g Butter
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 2 reife Avocados
- 3-4 EL Biozitrone
- 150 g Frischkäse
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stiele Dill
- 6 Nektarinen
- 6-7 EL natives Olivenöl extra
- 3 Stiele Thymian
- 2 Ziegenkäserollen (à ca. 200 g)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Polentaecken die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Den Grieß unter Rühren einrieseln lassen und die Polenta nach Packungsangabe quellen lassen. Butter und Parmesan unterrühren und die Polenta mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die heiße Masse ca. 2 cm dick auf einem mit Backpapier belegten Blech verstreichen und abkühlen lassen, dann abgedeckt 60 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen Avocados halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben, mit Zitronensaft und Frischkäse in ein hohes, schmales Gefäß geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Dill waschen und trocken schütteln. Die feinen Spitzen abzupfen, unter die Avocadomischung rühren und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Nektarinen waschen, halbieren und vom Stein befreien. Die Schnittflächen mit 2-3 EL Öl bestreichen. Die Nektarinen mit der Schnittfläche nach unten 4-5 Minuten grillen. Den Thymian

waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Ziegenkäserollen jeweils in 6 Stücke schneiden und wie den Thymian in die Vertiefungen der Nektarinenhälften geben. Die Nektarinen erneut auf den Grill setzen und darauf backen, bis der Käse geschmolzen ist.

4 Die fest gewordene Polentamasse in Dreiecke schneiden, vom Backpapier lösen und rundherum mit dem übrigen Öl bestreichen. Auf dem heißen Grill pro Seite in ca. 2 Minuten goldbraun grillen. Die Polentaecken mit den gegrillten Nektarinenhälften und der Avocadocreme anrichten und servieren.

TIPP: Wer gerne etwas pikanter isst, kann noch einen in Ringe geschnittenen roten Peperoncino unter die Avocadocreme mischen. Für etwas Biss sorgen einige gehackte Haselnüsse oder Pinienkerne, die Sie nach dem Grillen auf der Schnittfläche und vor dem Belegen mit Ziegenkäse und Thymian in die Vertiefungen der Nektarinen geben können.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Grillfest RATGEBER

Mit diesen Tipps und Tricks kommen Sie garantiert in den **vollen Grillgenuss!** Plus: drei Rezepte für köstliche Marinaden



SO WERDEN SIE ZUM GRILLPROFI

Lassen Sie das Grillgut vor dem Garen rechtzeitig Zimmertemperatur annehmen. Dies ermöglicht einen gleichmäßigen Garprozess und verhindert, dass es sich am Rost festsetzt. Wer mag, mariniert Fisch, Fleisch und Gemüse einige Stunden vorher in einer würzigen Marinade (Rezepte siehe rechte Seite). Das sorgt nicht nur für ein wunderbares Aroma, sondern macht das Grillgut auch besonders zart. Mithilfe der Kerntemperatur bestimmen Sie den optimalen Garpunkt. Rinderfilet ist beispielsweise bei 45 °C medium gegart, bei 55 °C ist es durch. Steaks sind bei 53–54 °C rosa, bei ca. 60 °C sind sie durchgegart. Lammkoteletts und -karree sind bei 55–57 °C, Schweinenacken ist bei 72 °C im Inneren rosa. Geflügel sollten Sie stets durchgaren, um mögliche Keime abzutöten. Hähnchen sollte eine Kerntemperatur von mindestens 74 °C haben.



TIPPS FÜR LECKERES VOM HEISSEN ROST

1 Unterschiedliche Grillarten Hier scheiden sich die Geister: Gas, Kohle oder Elektro? Neben geschmacklichen Unterschieden variieren die Geräte auch hinsichtlich benötigtem Platz, Kosten und Praktikabilität, hier sollten Sie abwägen.

2 Grill vorbereiten Bei Bedarf alte Rückstände entfernen und den Rost säubern, anschließend den Grill ausreichend vorheizen. Das sorgt zum einen für eine gleichmäßige Hitzeverteilung, zum anderen entfernt es auch letzte Verschmutzungen.

3 Hitzezonen nutzen Lebensmittel, die eine schnelle, starke Hitze benötigen wie Steaks oder Würstchen, direkt auf der heißesten Stelle des Grills garen. Empfindliches Grillgut wie Fisch oder große Fleischstücke, die eine längere Garzeit benötigen, auf die indirekte Zone geben.

4 Holzspieße wässern Bevor Sie Gemüse, Fleisch & Co. auf Holzspieße stecken, sollten Sie diese wässern. Das reduziert das Risiko, dass das trockene Holz splittert, außerdem verhindert es, dass das Holz auf dem heißen Grill verbrennt.

5 Grillrost reinigen Den ausgekühlten Rost über Nacht ins Gras legen, dann mit Spüli, warmem Wasser und einem Schwamm säubern.



ITALO-KLASSIKER AUF DEM GRILL

Pizza schmeckt auch vom Grill! Wichtig ist, dass das Gerät einen Deckel hat, damit auch der Belag gleichmäßig gegart wird. Bereiten Sie Teig, Soße und Belag nach Belieben wie gewohnt zu und heizen Sie einen Pizzastein oder ein -blech zusammen mit dem Grill vor. Teigling darauf platzieren, belegen und bei geschlossenem Deckel knusprig backen. **Tipp:** Bereiten Sie unsere Pizzafladen mit gegrillter Zucchini (Seite 41) mal auf dem Grill zu!

UNSERE BESTEN MARINADEN

Diese Kreationen sollten Sie bei Ihrer Grillparty unbedingt einsetzen!



Kräutermarinade

Für 600–800 g Grillgut

1 Zweig Rosmarin, 3 Stiele Thymian und 3 Stiele Oregano waschen und trocken schüteln. Nadeln bzw. Blättchen fein hacken und mit **200 ml Rapsöl** verrühren. Das Grillgut mit der Marinade vermischen und 2 Stunden marinieren lassen. Die Marinade abtupfen und das Grillgut auf dem heißen Grill garen. Mit **etwas Salz und Pfeffer** würzen und servieren.

Passt besonders gut zu Fleisch und Fisch.

Eignet sich auch zum Beträufeln von bereits gegrilltem Gemüse.

Paprikamarinade

Für 600–800 g Grillgut

2 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL rosen-scharfes Paprikapulver und 1/2 TL Cayenne-pfeffer in einer Schüssel mit **200 ml Rapsöl** verrühren. Das Grillgut mit der Marinade gut vermischen und mindestens 2 Stunden marinieren lassen. Die Marinade abtupfen und das Grillgut auf dem heißen Grill garen. Mit **etwas Salz und Pfeffer** würzen und servieren.

Passt besonders gut zu Steaks von Rind und Schwein sowie zu Geflügel.

Joghurtmarinade

Für 600–800 g Grillgut

200 g Joghurt, 2 TL flüssigen Honig, 2 TL Senf und 1 gehackte Knoblauchzehe in einer Schüssel verrühren. Das Grillgut mit der Marinade vermischen und mindestens 2 Stunden marinieren lassen. Die Marinade abtupfen und das Grillgut auf dem heißen Grill garen. Mit **etwas Salz und Pfeffer** würzen und servieren.

Passt besonders gut zu Geflügel.

BUON GUSTO

© maglara – stock.adobe.com



»The Pasta Queen« präsentiert 100 grandiose Rezepte von »Rigatoni alla Papalina« über »Tagliolini al Tartufo« bis »Fusilli all'Ortolana«.

288 Seiten • € (D) 34,99
978-3-95961-823-6



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

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

CHRISTIAN

PASTA & VINO

Nudelgerichte mit passender Weinempfehlung

Freuen Sie sich auf **sechs köstliche Pastasalate**, die nicht nur in der Grillsaison gut schmecken. Mit einem Glas Wein wird der Genuss noch getoppt

FUSILLI-CAPRESE-SALAT MIT GEGRILLTEN NEKTARINEN

Insalata di fusilli alla caprese con pesche noci alla griglia

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Fusilli
- 1 kg Strauchtomaten
- 3 Nektarinen
- 6 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bestreichen
- 2 Kugeln Büffelmozzarella (à ca. 150 g)
- 1/2 Bund Basilikum
- 70 ml Gemüsebrühe
- 4 EL heller Balsamicoessig
- 1 EL Pflirsichkonfitüre
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Fusilli nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Nektarinen waschen, halbieren und vom Stein befreien. Die Hälften in 2–3 Spalten schneiden. Die Schnittflächen mit etwas Öl bestreichen und auf dem heißen Grill oder in der Grillpfanne kurz grillen bzw. braten.

2 Den Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke zupfen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Öl mit Gemüsebrühe, Essig und Konfitüre verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit der Pasta mischen. Pasta, Tomaten, Nektarinen und Mozzarella auf einer Platte anrichten. Den Pastasalat mit Basilikum garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Ein spritziger Sizilianer

Im Glas präsentiert sich dieser Wein in strahlendem Strohgelb. Er zeigt ein Bouquet von Zitrusfrüchten mit kräftigen floralen Noten von Jasmin, Sternfrucht und Orangenblüte. Am Gaumen frisch und ausgewogen, mit spritzigen Anklängen von Limette und Grapefruit und einer guten Länge.

WIR EMPFEHLEN: „Il Salinaro' Grillo Sicilia DOC 2023“ von Carlo Pellegrino, 13 Vol.-%, Rebsorte: Grillo, 9,90 Euro, www.superiore.de/pasta-e-vino

FRUCHTIGER RIGATONISALAT MIT GEGRILLTEN LAMMKOTELETTS

*Insalata di rigatoni al mango e
costolette di agnello alla griglia*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Rigatoni
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Radieschen
- 200 g Rucola
- 1 reife Mango
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Ahornsirup
- 1/2 TL Chiliflocken
- 3 Stiele Thymian
- 3 Knoblauchzehen
- 8-12 Lammstielkoteletts
(à ca. 80 g)
- 1-2 EL Butter
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Die Rigatoni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen.

Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Die Gurke waschen, putzen und mit dem Sparschäler längs in Streifen hobeln. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

2 Mangofruchtfleisch von Schale und Kern befreien und in ein hohes Gefäß geben. Essig, 5 EL Öl sowie Ahornsirup dazugeben und alles fein pürieren. Chiliflocken unterrühren und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Stiele grob zerpfücken. Knoblauch ungeschält andrücken. Restliches Öl in einer Grillpfanne erhitzen, die Lammkoteletts trocken tupfen und darin 3-4 Minuten scharf anbraten. Thymian, Knoblauch sowie Butter in die Pfanne geben und alles 1-2 Minuten schwenken. Das Fleisch mit etwas Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

3 Pasta, Gurke, Radieschen und Rucola gut vermengen. Den Pastasalat mit je 2-3 Lammkoteletts auf Tellern anrichten, mit Mangosoße beträufeln und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Venetien in Bestform

Reichhaltig und fest präsentiert sich der „Lucchine“ mit einer schönen Kirschfrucht und süßen Gewürzen am Gaumen. Ein saftiger und preiswerter Wein aus gutem Hause, der einem reiferen Bardolino ähnelt und mit seiner leichten Lebendigkeit jedes Jahr viel Freude macht.

WIR EMPFEHLEN: „Capitel Lucchine“ Valpolicella Classico DOC 2022“ von Tedeschi, 12,5 Vol.-%, Rebsorten: Corvina, Corvinone, Rondinella, Molinara und Dindarella, 9,90 Euro,
www.superiore.de/pasta-e-vino





LAUWARMER PASTASALAT MIT OFENGEMÜSE

*Insalata di pasta tiepida
con verdure al forno*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Aubergine
- je 1 gelbe und grüne Zucchini
- 500 g braune Champignons
- 1 rote Paprikaschote
- 400 g gegarte Kichererbsen (Dose)
- 4 Zweige Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 9 EL natives Olivenöl extra
- 4 Knoblauchzehen
- 400 g Gnocchetti sardi
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g Joghurt
- 100 g Salatmayonnaise
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 Biozitron (abgeriebene Schale und Saft)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Aubergine und Zucchini putzen, waschen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Champignons putzen und halbieren. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Zweige bzw. Stiele grob zerpfücken. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Kichererbsen, Salz, Paprikapulver sowie 2 EL Öl vermischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Gemüse, Salz und 5 EL Öl mischen, auf mit Backpapier belegten Blechen verteilen. Kräuter und ungeschälten Knoblauch dazugeben, alles 25–30 Minuten backen.

2 Inzwischen die Pasta nach Packungsangabe al dente garen. Abgießen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Joghurt, übriges Öl, Mayonnaise, Essig, Zucker, Zitronenschale und -saft verquirlen. Frühlingszwiebeln unterrühren und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse und Kichererbsen aus dem Ofen nehmen, mit der Pasta vermengen. Pastasalat mit der Joghurtsoße servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Piemontesische Exzellenz

Dieses Meisterwerk überzeugt am Gaumen mit maximaler Harmonie und Vielschichtigkeit. Rote Beeren und Orangenfruchtigkeit gepaart mit etwas Schärfe geleiten bis in einen geschliffenen, nicht enden wollenden Abgang. In puncto Persönlichkeit und Außergewöhnlichkeit ist dieser Rosato einer der besten Italiens.

WIR EMPFEHLEN: „Rosa del Rosa“ Rosato Piemonte DOC 2022“ von Proprietà Sperino, 13 Vol.-%, Rebsorten: Nebbiolo und Vespolina, 17,99 Euro, www.superiore.de/pasta-e-vino

GEMÜSE-PASTA-SCHICHTSALAT

Insalata di pasta e verdure a strati

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Minifarfalle
- 500 g Brokkoli
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 100 g getrocknete Softtomaten
- 300 ml Gemüsebrühe
- 40 g Mandelkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g gegrillte Paprika in Lake (Glas)
- 2 Stiele Basilikum
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Balsamicoessig
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 150 g Feta
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Inzwischen den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Paprikaschoten putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

2 Tomaten in der Brühe aufkochen und ca. 15 Minuten ruhen lassen. Mandeln grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, auskühlen lassen. Knoblauch schälen und hacken. Paprika abgießen und gut abtropfen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Tomaten abgießen, die Flüssigkeit auffangen. Tomaten, Mandeln, Knoblauch, gegrillte Paprika, Basilikum, Tomatenmark, Essig und Öl in ein hohes Gefäß geben, alles fein pürieren. Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feta würfeln. Das Pesto mit etwas aufgefangener Garflüssigkeit bis zur gewünschten Konsistenz verrühren und in 4 Gläser (à 800–900 ml) verteilen. Pasta, Brokkoli, Paprika und Feta daraufschichten und die Gläser bis zum Servieren verschließen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Spannender apulischer Weißwein

Hellgelb mit grünen Reflexen. In der Nase intensiv fruchtig nach tropischen Früchten, Zitrusfrüchten, Birnen und frischen Gewürzen. Am Gaumen ist der Wein voll und ausgewogen mit einer guten Säure. Fruchtiger, mineralischer und mildwürziger Nachgeschmack mit schöner Länge.

WIR EMPFEHLEN: „Askos' Verdeca del Salento IGT 2023“ von Masseria Li Veli, 13 Vol.-%, Rebsorte: Verdeca, 14,90 Euro, www.superiore.de/pasta-e-vino

ORECCHIETTE-SPARGEL-SALAT MIT HÄHNCHEN

Insalata di orecchiette, asparagi e pollo

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Orecchiette
- 70 g Pinienkerne
- 300 g grüner Spargel
- 300 g weißer Spargel
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe
- 1 reife Avocado
- 150 g Joghurt
- 1 Biolimette (Saft)
- 1 TL flüssiger Honig
- 4-6 EL Gemüsebrühe
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Orecchiette nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Inzwischen Pinienkerne ohne Zugabe von

Fett in einer großen Pfanne rösten, dann herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Grünen Spargel im unteren Drittel, den weißen Spargel komplett schälen. Die Stangen von den holzigen Enden befreien, waschen und in Stücke schneiden. 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen, weißen Spargel darin 5 Minuten anbraten. Grünen Spargel 5-6 Minuten mitbraten. Den Spargel salzen und aus der Pfanne nehmen. Hähnchenfleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. 3 EL Öl, Paprikapulver und Salz verrühren, in einer Schüssel mit dem Fleisch vermengen. Fleisch in der Pfanne goldbraun braten.

3 Knoblauch schälen und grob hacken. Avocado halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch mit übrigem Öl, Knoblauch, Joghurt, Limettensaft und Honig in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. So viel Brühe dazugeben, bis das Dressing die gewünschte Konsistenz hat. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Orecchiette, Hähnchen, Spargel und Pinienkerne mischen. Den Pastasalat mit dem Dressing beträufeln und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Genuss aus Kampanien

Goldgelber Falanghina mit grünlich schimmernden Reflexen und angenehm frischem Ginsterduft. Am Gaumen gut strukturiert, sehr gehaltvoll und vielschichtig mit ausgewogener Säure und Aromen von Granatapfel und ganz zarter Blütennote im Nachhall. Svelato – offen und unverhüllt, wie sein Name es ankündigt.

WIR EMPFEHLEN: „Svelato' Falanghina del Sannio DOP 2023“ von Terre Stregate, 13 Vol.-%, Rebsorte: Falanghina, 11,90 Euro, www.superiore.de/pasta-e-vino



MACCHERONI-SALAT ALLA PUTTANESCA

*Insalata di maccheroni
alla puttanesca*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Maccheroni
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 roter Peperoncino
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 6 Sardellenfilets in Öl (Glas)
- 2 EL Tomatenmark
- 500 g Kirschtomaten
- 1/2 Bund Petersilie
- 150 g schwarze Oliven, entsteint
- 3 EL Kapern in Lake (Glas)
- 1 Römervalat
- 2-3 EL Balsamicoessig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Maccheroni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

2 Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Peperoncino waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Peperoncino darin andünsten. Sardellenfilets abtropfen lassen, in die Pfanne geben und unter Rühren mitdünsten. Das Tomatenmark unterrühren. Alles mit 150–180 ml Wasser ablöschen und aufkochen, 3–4 Minuten unter Rühren köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3 Die Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Oliven und Kapern abgießen und abtropfen lassen. Römervalat in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und trocken schleudern. Die Soße mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta und Soße mit allen vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel gut vermengen. Den Pastasalat auf Teller verteilen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Ein duftiger Weißer aus Sardinien

Sein feinblumiges Bouquet mit einem Hauch von Zitrusblüte und zarter Mandelnote ist ein Traum. Dieser brillante Wein ist wild und mild zugleich. Süße und Säure sind ausgewogen, der Abgang ist fließend, leicht salzig und herrlich weich.

WIR EMPFEHLEN: „Costamolino“ Vermentino di Sardegna DOC 2023“ von Antonio Argiolas, 14 Vol.-%, Rebsorte: Vermentino, 10,50 Euro, www.superiore.de/pasta-e-vino



Gelato-Liebe

Farbstoffe oder künstliche Aromen kommen uns nicht in die Waffeltüte. Dieses cremige Erdbeereis schmeckt nach Sommer, Sonne und echten Früchten. Lassen Sie die Eismasse für ein Semifreddo in einer Kastenform ohne Rühren gefrieren.



Marmoriertes ERDBEER-SAHNE-EIS

Rezept auf Seite 35

Fotos: © StockFood/News Life Media (1); © StockFood/Kimble Style-Verlag/Heersch, Julia (1) | Illustration: AdobeStock/Ann Lou (1)

KÄSESAHNETORTE

mit Erdbeeren

Rezept auf Seite 36



Einfach himmlisch! ERDBEEREN

Wenn die Liebe Früchte trägt, kommt feinstes Naschobst dabei heraus. Die **drallen roten Sonnenfrüchte** versüßen uns den Sommeranfang in Desserts, im Gebäck und als Eiskugel



Mit jedem Löffel im SIEBTEN HIMMEL

ERDBEERTRIFLE

mit Erdbeergelee und Joghurtcreme

Rezept auf Seite 36



Süßes Finale

Dieses Dessert setzt jedem Menü die Krone auf. Durch das Geliermittel Pektin kommen hier auch vegetarisch essende Erdbeerkonsumenten in den vollen Genuss. Wer es noch cremiger mag, kann den Joghurt nach Belieben durch Mascarpone ersetzen.

Butterkuchen mit Erdbeeren

Torta al burro con le fragole



FÜR 1 KUCHEN (40 X 30 CM)

1/2 Würfel Hefe
60 g Zucker
150 ml lauwarme Milch
210 g Butter
400 g Mehl zzgl. etwas mehr
zum Verarbeiten
1 Prise Salz
1 Ei
100 g Sahne
100 g flüssiger Honig
2 EL Vanillezucker
75 g Mandelblättchen
500 g Erdbeeren

1 Hefe und 1 EL Zucker in der lauwar-
men Milch auflösen, die Mischung

ca. 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
In der Zwischenzeit 60 g Butter zerlassen.
In einer Schüssel 200 g Mehl, Salz, Ei und
restlichen Zucker mit der Hefemischung
und der zerlassenen Butter vermengen.
Das restliche Mehl nach und nach dazu-
geben und unterkneten, bis ein geschmei-
diger Teig entstanden ist, der sich vom
Schüsselrand löst. Den Hefeteig dann mit
einem Küchentuch abdecken und
ca. 45 Minuten ruhen lassen, bis sich sein
Volumen verdoppelt hat.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unter-
hitze vorheizen. Sahne, übrige Butter,
Honig und Vanillezucker in einem Topf
erhitzen. Die Mandeln untermischen und
den Mix etwas abkühlen lassen.

3 Die Erdbeeren vorsichtig waschen,
trocken tupfen, putzen und in Stücke
schneiden. Den Hefeteig auf der leicht be-
mehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten.
Ein tiefes Backblech (40 x 30 cm) mit
Backpapier auslegen. Teig darauf ausrol-
len, dann mit den Fingern viele Mulden
in die Teigoberfläche drücken.

4 Den Teig mit den Erdbeeren belegen,
dann die Mandelmasse gleichmäßig
darauf verteilen. Den Kuchen im vorge-
heizten Ofen in ca. 35 Minuten goldbraun
backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den
Kuchen auskühlen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



Luftig-zart wie ein **WÖLKCHEN**



**ERDBEER-
PAVLOVA**

Erdbeerpavlova

Pavlova alle fragole



FÜR 6 PERSONEN

- 4 EL gefriergetrocknete Erdbeeren
- 5 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 250 g feiner Zucker
- 1 EL Speisestärke
- 200 g Sahne
- 1 Pck. Sahnefestiger
- 2 EL Vanillezucker
- 50 g Mascarpone
- 400 g Erdbeeren
- 2 EL Orangenlikör
- 1/2 Bioorange

1 Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Gefriergetrocknete Erdbeeren fein mixen. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Nach und nach den Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse steif ist. Erdbeerbrösel und die

gesiebte Stärke unterziehen. Die Masse auf das Backblech geben und mit einem Löffelrücken einen Kreis (Ø ca. 25 cm) bilden, dabei leichte Wellenmuster außen formen und mittig eine Vertiefung hindeindrücken. Baiser im vorgeheizten Ofen 60–70 Minuten backen, dann im Ofen bei geöffneter Ofentür auskühlen lassen.

2 Sahne mit Sahnefestiger und Vanillezucker steif schlagen. Mascarpone unterziehen. Erdbeeren vorsichtig waschen, trocken tupfen, putzen und nach Belieben vierteln oder halbieren. Mit dem Likör vermischen und kurz durchziehen lassen. Die Orange heiß abwaschen, die Schale in feinen Zesten abschälen. Die Mulde des Baisers mit der Mascarponesahne füllen und die marinierten Erdbeeren darauf verteilen. Die Pavlova mit Orangenzesten bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 95 Minuten



Mini-Zitronengugelhupfe mit Erdbeersoße

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mulden eines 24er-Mini-Gugelhupfblechs mit etwas Butter einfetten. 300 g Erdbeeren waschen und putzen. Ca. 100 g davon in kleine Stücke schneiden. 80 g weiche Butter, 75 g Zucker, 1 TL Vanillezucker und 1 Prise Salz schaumig schlagen. 2 Eier einzeln unterrühren, dann den Saft (bis auf 1 TL) und die Schale von 1 Biozitronen unterrühren. 150 g Mehl, 2 EL Speisestärke und 1 TL Backpulver vermischen und abwechselnd mit 2–3 EL Milch unterrühren. Erdbeerstücke unterheben und den Teig in die Mulden füllen. Die Gugelhupfe im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die übrigen Erdbeeren mit 2–3 EL Puderzucker und übrigem Zitronensaft pürieren, den Mix nach Belieben durch ein feines Sieb streichen. Die kleinen Gugelhupfe kurz abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Anschließend mit der Erdbeersoße servieren.

Marmoriertes Erdbeer-Sahne-Eis

Gelato panna e fragole effetto marmorizzato



FÜR 6 PERSONEN

- 350 g Erdbeeren
- 2 EL Erdbeerlikör
- 1 EL Biolimettensaft
- 200 g Zucker
- 2 Eier zzgl. 4 Eigelb
- 600 g Crème double
- 6 Eiswaffeln

1 Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und fein würfeln. Erdbeeren, Likör, Limettensaft und 100 g Zucker in einen Topf geben. Alles erhitzen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren einköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

2 Restlichen Zucker, Eier und Eigelbe in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen, bis die Masse andickt. Dann herunternehmen und beiseitestellen. Die Crème double in einer Schüssel mit dem Handrührgerät auf hoher Stufe cremig aufschlagen. Die Eimasse unterziehen. Die Masse auf zwei Schüsseln verteilen. Etwa 3/4 der eingekochten Erdbeeren in eine der Schüsseln geben und nur vorsichtig untermengen.

3 Die beiden Massen abwechselnd löffelweise in einen großen gefriergeeigneten und verschließbaren Behälter füllen und abgedeckt 60 Minuten anfrieren lassen, dann die übrige Erdbeermischung nur grob unterrühren, sodass sich ein Marmormuster ergibt. Die Eismasse wieder abdecken und in weiteren 6 Stunden durchfrieren lassen. Kugeln vom Eis abstechen und in Eiswaffeln servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
zzgl. 7 Stunden Kühlzeit

Erdbeerkonfitüre

1,6 kg Erdbeeren waschen, putzen und in einem Topf pürieren. 500 g Gelierzucker 3:1 und 2 EL Biozitronensaft dazugeben. Alles unter Rühren aufkochen, 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Eine Gelierprobe machen. Die Konfitüre heiß in vorgewärmte sterile Gläser füllen. Diese verschließen und die Konfitüre auskühlen lassen.



Käsesahnetorte mit Erdbeeren

Torta al formaggio fresco, panna e fragole



FÜR 1 TORTE (Ø CA. 20 CM)

- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 100 g Zucker
- 3 EL Vanillezucker
- 75 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 40 g gemahlene blanchierte Mandeln
- 2 EL Speisestärke
- 800 g Erdbeeren
- 100 g Erdbeerkonfitüre (ohne Stückchen)
- 6 Blatt Gelatine
- 400 g Frischkäse

- 250 g Quark
- 60 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
- 250 g Sahne

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø ca. 20 cm) mit Backpapier belegen. Eier trennen. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Eigelbe mit Zucker und 1 EL Vanillezucker schaumig schlagen. Mehl, Backpulver, Mandeln und Stärke mischen und nach und nach mit dem Eischnee unter die Eigelbmasse heben. Den Teig in die Springform füllen, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen in 30–35 Minuten goldgelb backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Biskuit abkühlen lassen, aus der Form lösen und auskühlen lassen.

2 Erdbeeren waschen, trocken tupfen und putzen. Einige zum Garnieren beiseitelegen. Ca. 1/3 vom Rest halbieren. Den Biskuit waagrecht halbieren, beide Böden auf der Innenseite mit der Konfi-

türe bestreichen. 1 Biskuitboden auf eine Kuchenplatte legen und mit einem Tortenring umspannen. Diesen am inneren Rand mit den Erdbeerhälften umstellen. Ganze Erdbeeren auf den Biskuit setzen.

3 Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Frischkäse, Quark, Puderzucker und restlichen Vanillezucker glatt rühren. Gelatine ausdrücken, in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze unter Rühren auflösen. 2–3 EL der Frischkäsemasse unterrühren. Dann diese Mischung zügig unter die übrige Creme ziehen. Sahne steif schlagen und unter die Frischkäsemasse heben. Creme vorsichtig auf die Erdbeeren geben und glatt streichen. Zweiten Biskuitboden auflegen und leicht andrücken. Die Torte mindestens 4 Stunden kalt stellen. Dann mit Puderzucker bestäuben und mit den übrigen Erdbeeren garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten
zzgl. 4 Stunden Kühlzeit



Erdbeertrifle mit Erdbeergelee und Joghurtcreme

Trifle alle fragole con gelatina di fragole e crema di yogurt



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Eier
- 90 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 60 g Mehl
- 400 g Erdbeeren zzgl. einige mehr mit Blüten und Blättern zum Garnieren, nach Belieben
- 50 ml Apfelsaft
- 1 EL Biozitroneinsatz
- 5 g Pektin
- 150 g Sahne

- 250 g Joghurt
- 2 EL Vanillezucker
- 1 EL gefriergetrocknete Erdbeeren

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier trennen. Eigelbe mit 60 g Zucker hell-schaumig schlagen. Eiweiß mit Salz zu steifem Schnee schlagen und unter die Eigelbercreme heben. Das Mehl daraufsieben und unterheben. Die Masse ca. 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen, im vorgeheizten Ofen 12–15 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Für das Erdbeergelee 250 g Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und in Stücke schneiden. Mit Apfelsaft und Zitronensaft aufkochen. Pektin und übrigen Zucker mischen und unterrühren, alles ca. 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Die Mischung sofort in 4 Dessert-

gläser (à ca. 250 ml) füllen und 60 Minuten kalt stellen, bis sie fest geworden ist.

3 Für die Creme Sahne steif schlagen. Joghurt und Vanillezucker verrühren, Sahne unterheben. Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Getrocknete Erdbeeren fein zerbröseln. Übrige Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und halbieren. Etwas Creme in die Gläser auf das Gelee spritzen. Aus dem Biskuit 8 Kreise (Glasdurchmesser) ausstechen, die Hälfte davon auf die Creme setzen, mit Creme bedecken. Einige Erdbeeren daraufsetzen, etwas Creme aufspritzen, mit übrigen Biskuitscheiben belegen. Mit Creme und getrockneten Erdbeeren abschließen. Das Trifle mit Erdbeeren und nach Belieben mit -blüten und -blättern garnieren, dann sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



Erdbeeren RATGEBER

Wie baue ich Erdbeeren an und wie gesund ist die süße Feldfrucht eigentlich? **Antworten und Wissenswertes** gibt's hier!



EINKAUF UND LAGERUNG

Prall, saftig und glänzend, so sollten uns die süßen Früchtchen erntefrisch aus ihrem Körbchen anstrahlen. Achten Sie darauf, dass weder grüne noch matschige Stellen an den Erdbeeren zu sehen sind. Lassen sich die Kelchblätter leicht ablösen, sind die Beeren vollreif und höchst aromatisch. Die empfindlichen Früchte möglichst rasch verzehren oder verarbeiten, um Aroma- und Nährstoffverlusten vorzubeugen. Im Kühlschrank halten sie sich, locker im Körbchen aufbewahrt, etwa zwei Tage frisch. Exemplare mit Druckstellen oder Schimmel sofort aussortieren.

SORTENKUNDE FÜR DEN EIGENEN ANBAU

Egal ob Garten, Balkon oder Kübel, es gibt für jeden Ort die passende Erdbeere! Eine reiche Ernte im Beet beschert die robuste Gartensorte „Polka“. Süße kleine Walderdbeeren eignen sich gut als Bodendecker im Schatten von Sträuchern und Bäumen. Wer keinen Garten hat, kann die Sorte „Rügen“ in Ampeln oder Pflanzkästen anbauen, sie trägt besonders lang Früchte, von ca. Mitte Juni bis Ende Oktober. „Hummi“ und „Klettertoni“ sind sogenannte Klettererdbeeren, die sich durch starkwüchsige Ranken auszeichnen, die am besten an Rankhilfen festgebunden werden.

GESUND & KÖSTLICH

Zuckersüß und trotzdem gesund: Neben jeder Menge Immunsystemunterstützendem Vitamin C liefern Erdbeeren Ballaststoffe, die die Darmgesundheit fördern. Außerdem Antioxidantien wie Flavonoide und Polyphenole, die Entzündungen im Körper bekämpfen und uns vor Herz-Kreislauf- sowie Krebserkrankungen schützen können. Enthaltene Kalium regt die Nierentätigkeit an und hilft so dabei, Giftstoffe auszuscheiden.



ERDBEERLIMONADE

Für 4 Gläser (à ca. 250 ml)

300 g Erdbeeren waschen und putzen. Mit **3 EL Zucker**, **2 EL Biozitrone**nsaft sowie **200 g Eismwürfeln** in einen leistungsstarken Standmixer geben und alles sehr fein mixen. Die Mischung auf die Gläser verteilen, mit insgesamt **800 ml gut gekühltem kohlensäurehaltigem Mineralwasser** aufgießen. Die Erdbeerlimo nach Belieben mit **einigen Minzblättern** garnieren und sofort servieren.
Zubereitungszeit 10 Minuten

GANZ EINFACH HALTBAR MACHEN

Kochen Sie Konfitüre oder Kompott, um den Sommer im Glas zu bewahren! Zum Einfrieren ganzer Früchte Erdbeeren auf einem Blech verteilen und in den Tiefkühlschrank geben, dann in Dosen oder Gefrierbeutel füllen. Pfiffig für Drinks: Beeren in die Mulden von einer Eismwürfel-form geben, mit Wasser auffüllen und einfrieren.





FRISCH AUFGETISCHT

Was bringt die Saison?

Aufgepasst, hier verraten wir Ihnen die besten Rezepte mit **saisonaalem Obst und Gemüse**. Schnappen Sie sich gleich Ihren Einkaufskorb, und auf geht's zum Wochenmarkt!

KALTE GURKENSUPPE

Zuppa di cetrioli fredda



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Toastbrotsscheiben
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Salatgurken
- 4 Stiele Minze
- 600 g Sahnejoghurt
- 2-3 EL Biozitroneasaft
- einige Eiswaerfel
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Toastbrot entrinden, wuelfeln und in der Brühe einweichen. Den Knoblauch schälen und hacken. Gurken waschen, putzen, ca. 1/5 für die Garnitur fein wuelfeln, den Rest grob in Stücke schneiden. Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken.

2 Eingeweichtes Brot samt Flüssigkeit, Knoblauch, grobe Gurkenstücke, gehackte Minze und 500 g Joghurt in einen Standmixer geben und alles fein pürieren. Ggf. etwas mehr Wasser untermixen.

3 Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Eiswaerfeln in Gläser geben, mit übrigem Joghurt, feinen Gurkenwuelfeln und Minzblättchen garnieren und servieren. Dazu passt z. B. Knäckebrot oder Grissini.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten



GURKE *Cetrioli*

Das Kürbisgewächs besteht zu ca. 96 Prozent aus Wasser und kann damit gut zur Flüssigkeitsversorgung des Körpers beitragen. Darüber hinaus unterstützen enthaltene Peptidasen die Verdauung und Terpene regen die Bildung von Verdauungssäften in Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse an. Achten Sie beim Kauf auf festes Fruchtfleisch und eine unversehrte Schale ohne gelbe Flecken.



BUNTER PAPRIKA-RISONI-SALAT

Insalata colorata di risoni e peperoni

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Risoni
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 200 g Kirschtomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 4 Stiele Petersilie
- 60 g schwarze Oliven, entsteint
- 60 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 100 g Feta
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Aprikosenkonfitüre
- 60 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Weißweinessig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Risoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Dann in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Paprikaschoten waschen, putzen und klein würfeln. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Oliven in Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Den Feta abtropfen lassen und grob zerbröckeln.

3 Für das Dressing Olivenöl, Aprikosenkonfitüre, Brühe und Essig verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing und alle übrigen Zutaten in einer großen Salatschüssel vorsichtig vermengen und den Salat servieren.

TIPP: Anstelle von Feta Mini-Mozzarellakugeln verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

30 Minuten

PAPRIKA *Peperoni*

Die Farbe der knackigen Schoten zeigt an, in welchem Stadium das Gemüse geerntet wurde: Grüne Paprika sind unreif und herb. Gelbe Paprika hängen länger am Strauch und schmecken milder und leicht würzig. Rote Exemplare sind vollreif und haben ein süßliches Aroma, sie enthalten am meisten Vitamin A und C. Im Kühlschrank gelagert bleiben Paprikaschoten bis zu einer Woche frisch.



PANZANELLA mit grünen Bohnen

Panzanella con i fagiolini

FÜR 4 PERSONEN

9 Knoblauchzehen
ca. 180 ml natives Olivenöl extra
1 Ciabatta
400 g grüne Bohnen
300 g gelbe Kirschtomaten
1/2 Bund Basilikum
3 Stiele Oregano
1 TL Zucker
1 TL Senf
5 EL heller Balsamicoessig
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 8 Knoblauchzehen schälen, halbieren, mit etwas Salz sowie 2 EL Olivenöl vermengen und in Alufolie wickeln. Ciabatta würfeln, mit 4–5 EL Olivenöl vermischen und auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen. Knoblauchpäckchen danebenlegen, alles im heißen Ofen ca. 10 Minuten rösten. Brotwürfel wenden und 10 Minuten weiterrösten.

2 Inzwischen Bohnen putzen, ggf. halbieren und in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Ca. 1/3 für die Garnitur beiseitelegen, den Rest fein hacken. Oregano waschen und trocken schütteln. Die abgezupften Blättchen ebenfalls hacken. Übrige Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Gehackte Kräuter, Zucker, Senf, Essig und übriges Öl dazugeben und alles gut verquirlen.

3 Brot und Knoblauch aus dem Backofen nehmen. Dann mit Bohnen, Tomaten und Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Basilikum garniert servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT**
40 Minuten



GRÜNE BOHNEN *Fagiolini*

Zwischen Mai und September gibt es die Hülsenfrüchte bei uns frisch, beispielsweise auf dem Markt, zu kaufen. Die eigentliche Bohne steckt im Inneren der zarten, essbaren Schote. Dabei gilt: Je jünger, desto feiner und aromatischer. Das auch als Busch- oder Stangenbohnen bezeichnete Gemüse liefert Mineralstoffe wie Kalium, Zink, Magnesium, Fluor, Selen sowie die Vitamine C, Folsäure und B₂.



PIZZAFLADEN mit gegrillter Zucchini

*Schiacciata con le zucchini
grigliate*

FÜR 4 PERSONEN

- 15 g frische Hefe
- 1/2 TL Zucker
- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 75 g Roggenvollkornmehl
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bestreichen
- 2 Zucchini
- 100 g Kirschtomaten
- 5 Zweige Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 350 g Schmand
- 80 g frisch geriebener Pecorino
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe und Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Beide Mehlsorten und 1 TL Salz mischen. Hefemischung und 2 EL Öl dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig abdecken und 60 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden, mit Öl bestreichen und in einer Grillpfanne anbraten. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von 1 Zweig hacken, die übrigen Zweige zerpfücken. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse zum Schmand in eine Schüssel drücken. Gehackten Rosmarin und 20 g Pecorino unterrühren. Creme salzen und pfeffern.

2 Den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche vierteln und zu länglichen Fladen formen. Jeweils 2 Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und mit der Creme bestreichen. Zucchini, Tomaten, übrigen Rosmarin und restlichen Pecorino daraufgeben. Die Pizzafladen blechweise in ca. 15 Minuten goldbraun backen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

75 Minuten zzgl. 30 Minuten

Ruhezeit

ZUCCHINI *Zucchini*

Roh, gedünstet, gegrillt, gebraten oder gebacken – für Zucchini eignen sich zahlreiche Zubereitungsmöglichkeiten. Das Kürbisgewächs liefert Kalium, das u. a. für die Regulation des Flüssigkeitshaushalts und für die Herzgesundheit wichtig ist, sowie Magnesium für die Muskel- und Nervenfunktion und Eisen für den Sauerstofftransport im Blut. Je kleiner die Zucchini, desto feiner und zarter ist sie.



BLAUBEER- JOGHURT-KUCHEN

Torta allo yogurt e mirtilli

FÜR 1 KUCHEN (LÄNGE 20–22 CM)

- 250 g Blaubeeren
- 2 Biozitronen (abgeriebene Schale)
- 200 g Zucker
- 120 ml Rapsöl
- 2 Eier
- 200 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 125 g Joghurt

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (Länge 20–22 cm) mit Backpapier auskleiden. Blaubeeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen.

2 Zitronenschale und Zucker gut vermischen. Das Öl dazugeben und mit den Quirlen des Handrührgeräts unterrühren. Die Eier einzeln gut unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz vermischen und wie den Joghurt hinzufügen. Alles kurz unterheben, bis alle Zutaten gerade verbunden sind. Die Blaubeeren unterziehen.

3 Den Teig in die vorbereitete Kastenform geben und glatt streichen. Kuchen im vorgeheizten Ofen 50–55 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Kurz abkühlen lassen, dann aus der Form heben und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

TIPP: Wer mag, verfeinert den Teig mit ca. 50 g grob gehackten Pistazienkernen oder Mandeln.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT**
90 Minuten



BLAUBEEREN *Mirtilli*

Die kleinen Beeren liefern viele Gerb- und Ballaststoffe. Sie haben einen positiven Einfluss auf den Magen-Darm-Trakt, Gerbstoffe wirken außerdem entzündungshemmend. Der Pflanzenfarbstoff Myrtillin, der in besonders hohen Mengen in der wilden Blaubeere vorkommt, gilt als Radikalfänger und beugt der Entstehung von chronischen Krankheiten sowie vorzeitigen Alterungsprozessen vor.



CREMIGES HIMBEEREIS

Gelato cremoso ai lamponi

FÜR 4 PERSONEN

500 g Himbeeren
3 EL Biozitrone
4 Eigelb
200 g Zucker
400 g Sahne
200 ml Milch

1 Die Himbeeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. Mit dem Zitronensaft pürieren und nach Belieben durch ein feines Sieb streichen. Eigelbe und Zucker in einer großen Schüssel cremig schlagen. Sahne und Milch unter Rühren in einem Topf erhitzen (nicht aufkochen). Diese Mischung langsam unter Rühren zum Eigelbmix geben. Die Masse über einem heißen Wasserbad unter Rühren erhitzen, bis sie etwas andickt, dann in einem Eiswasserbad kalt schlagen.

2 Himbeerpüree unter die abgekühlte Eismasse rühren. Die Eismasse nach Herstellerangaben in einer Eismaschine gefrieren lassen. Alternativ in einen verschließbaren gefriergeeigneten Behälter geben und für ca. 4 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen, dabei alle 30 Minuten mit einer Gabel durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden. Das fertige Himbeereis zu Kugeln formen und servieren.

TIPP: Kurz vor dem Gefrieren 75 g fein gehackte weiße Schokolade unter die Eismasse rühren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT**

50 Minuten zzgl. ggf. 4 Stunden
Kühlzeit

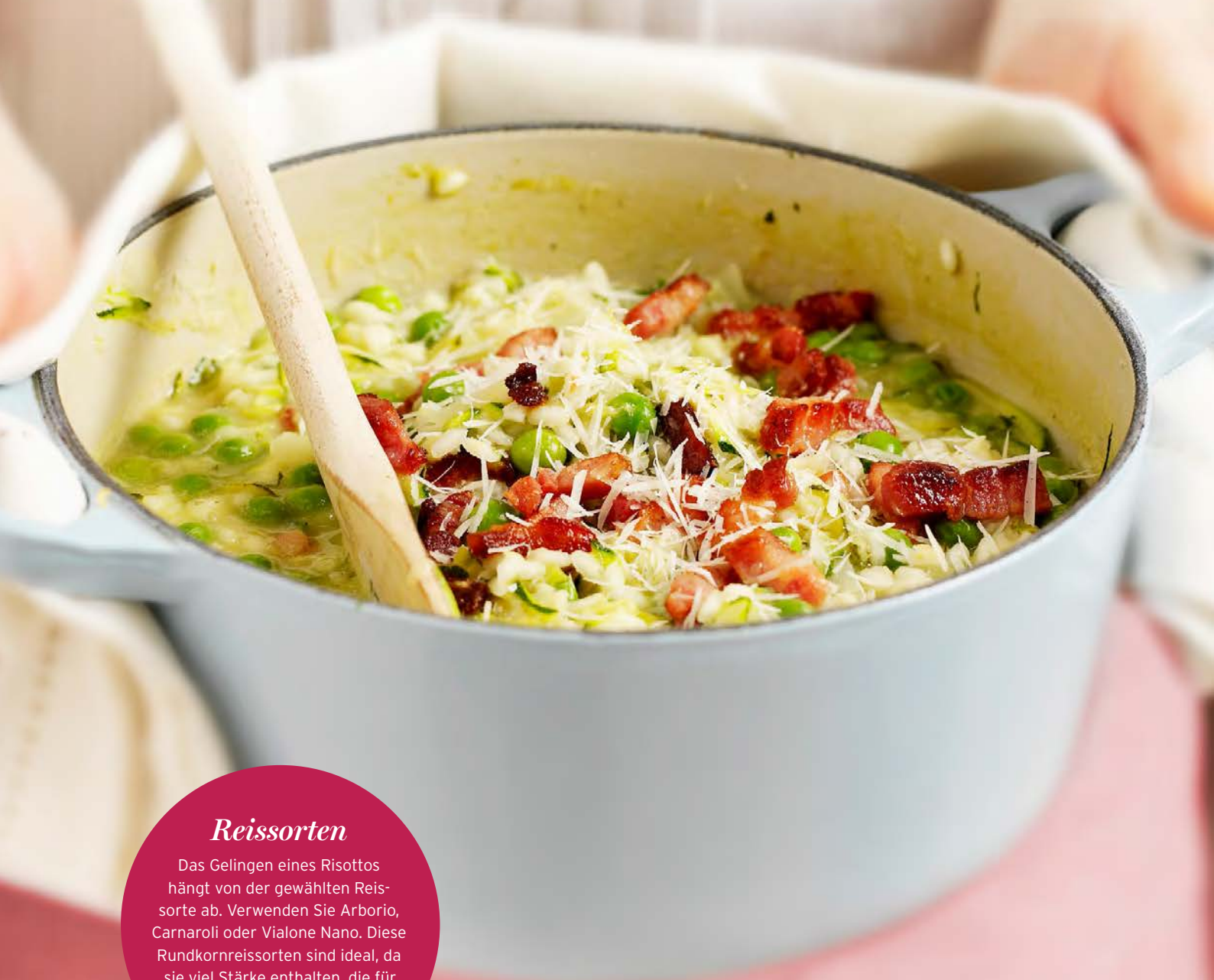
HIMBEEREN *Lamponi*

Da Himbeeren zu den nichtklimakterischen Früchten zählen, nach der Ernte also nicht nachreifen, sollten sie vorsichtig geerntet und zeitnah verarbeitet werden. Vollreif und frisch gepflückt enthalten Himbeeren die meisten ihrer wertvollen Inhaltsstoffe: Sie sind reich an den Vitaminen C, B₁, B₂ und Provitamin A. Sekundäre Pflanzenstoffe wirken zellschützend und sind gut für das Immunsystem.



5X RISOTTO

Dieser Klassiker der italienischen Küche verlangt ein wenig Geduld. Mit **samtig-cremigem Genuss** wird belohnt, wer sich Zeit lässt und das Rühren nicht scheut



Reissorten

Das Gelingen eines Risottos hängt von der gewählten Reissorte ab. Verwenden Sie Arborio, Carnaroli oder Vialone Nano. Diese Rundkornreissorten sind ideal, da sie viel Stärke enthalten, die für eine cremige Textur mit bissfestem Kern sorgt.

ZUCCHINI- ERBSEN-RISOTTO

Rezept auf Seite 48

Angießen

Fügen Sie die Flüssigkeit bei der Risottozubereitung nicht in einem Guss hinzu. Geben Sie die heiße Brühe portionsweise zum Reis und warten Sie so lange, bis dieser die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen hat, bevor Sie mehr hinzufügen.

Tomaten-Basilikum-Risotto

Risotto al pomodoro e basilico

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Schalotten**
- 2 Knoblauchzehen**
- 500 g Tomaten**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 350 g Risottoreis**
- 1 EL Tomatenmark**
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- 200 ml trockener Weißwein**
- 100 ml passierte Tomaten (Dose)**
- 750 ml heiße Gemüsebrühe**
- 150 g Kirschtomaten**
- 4 Stiele Basilikum**
- 20 g kalte Butter**
- 50 g frisch geriebener Parmesan**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und etwa 30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Anschließend abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und klein würfeln.

2 Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Den Risottoreis dazugeben und unter Rühren kurz mitdünsten, bis die Körner glasig geworden sind. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mit anrösten. Tomatenwürfel und Paprikapulver untermischen, dann alles mit dem Weißwein ablöschen und unter Rühren kochen lassen, bis der Wein fast vollständig verkocht ist.

3 Passierte Tomaten und so viel heiße Brühe angießen, dass der Reis knapp damit bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto unter häufigem Rühren in 20–25 Minuten garen, dabei nach und nach die übrige heiße Brühe dazugießen.

4 Kirschtomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Butter und die Hälfte des Parmesans unter das Risotto rühren. Das Risotto abschmecken, auf Teller verteilen und mit Kirschtomaten und Basilikum toppen. Mit übrigem Parmesan garnieren und sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**



Rühren

Das richtige Rühren ist für die Konsistenz Ihres Risottos wichtig. Rühren Sie häufig, aber nicht ununterbrochen. Regelmäßiges Rühren hilft, die Stärke freizusetzen, und unterstützt die cremige Konsistenz, zu viel Rühren kann den Reis zerbrechen.

Champignonrisotto

Risotto ai funghi champignon

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten**
- 3 Stiele Thymian**
- 250 g weiße Champignons**
- 500 g braune Champignons**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 300 g Risottoreis**
- 150 ml trockener Weißwein**
- ca. 1 l heiße Gemüsebrühe**
- 1 Knoblauchzehe**
- 4 Stiele Petersilie**
- 60 g kalte Butter**
- 60 g frisch geriebener Parmesan**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Schalotten schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Risottoreis dazugeben und unter Rühren kurz mit andünsten, bis er glasig wird.

2 Die Hälfte der Champignons sowie den Thymian kurz mit anbraten. Alles mit dem Wein ablöschen, diesen fast vollständig verkochen lassen. Nach und nach heiße Brühe dazugeben und immer wieder unter Rühren verkochen lassen. Das Risotto auf diese Weise 20–25 Minuten

köcheln lassen, bis der Reis gar ist und das Risotto schön cremig geworden ist.

3 Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen fein hacken. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen, restliche Pilze darin bei großer Hitze scharf anbraten. Knoblauch und Petersilie dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Das Risotto abschmecken und auf Teller verteilen, mit den gebratenen Pilzen toppen und sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**

Lauchrisotto mit Hähnchen und Pancetta

Risotto ai porri con pollo e pancetta

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 70 g Pancetta, gewürfelt
- 350 g Risottoreis
- 1 l heiße Gemüsebrühe
- 1 Frühlingszwiebel
- 4 Scheiben Frühstücksspeck
- 80 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Lauch putzen, waschen und hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hähnchenfleisch trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, Pancetta darin auslassen, dann Lauch und Knoblauch dazugeben und kurz anbraten.

2 Das Hähnchenfleisch und den Reis dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit etwas heißer Brühe ablöschen, diese unter Rühren verkochen lassen. Dann nach und nach weitere heiße Brühe dazugeben und immer wieder unter Rühren verkochen lassen. Das Risotto auf diese

Weise 20–25 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist und das Risotto schön cremig geworden ist.

3 Inzwischen die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Frühstücksspeck ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anbraten. Den geriebenen Parmesan unter das Risotto rühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen, mit gebratenem Speck und Frühlingszwiebelringen bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Hitze

Die Herdtemperatur sollte so eingestellt sein, dass das Risotto sanft köchelt. Zu große Hitze kann dazu führen, dass der Reis außen zu weich und innen noch hart ist. Verwenden Sie immer heiße Brühe, damit der Garprozess nicht unterbrochen wird.



Servieren

Die perfekte Konsistenz für das Risotto ist „all'onda“: Es sollte leicht verlaufen, aber nicht zu flüssig sein. Frisch geriebener Hartkäse verleiht dem Risotto eine sämige Konsistenz. Wichtig: Risotto wartet nicht gern. Bitte frisch und heiß auftischen!



Zucchini-Erbsen-Risotto

Risotto con zucchini e piselli

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Schalotte
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 350 g Risottoreis
- 200 ml trockener Weißwein
- ca. 850 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 Zucchini
- 250 g gepaltete Erbsen
- 100 g Pancetta
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- 40 g kalte Butter
- 1-2 EL Biozitrone-saft
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Schalotte schälen, fein würfeln und in einem großen Topf in 2 EL heißem Öl glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und kurz mitdünsten, dann mit dem Wein ablöschen. Diesen verkochen lassen. Nach und nach immer wieder etwas heiße Gemüsebrühe dazugießen und unter Rühren verkochen lassen. Risotto auf diese Weise 20–25 Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis der Reis gar und das Risotto cremig geworden ist.

2 Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Zusammen mit den Erbsen nach ca. 15 Minuten zum Risotto geben und mitgaren.

3 Pancetta in Streifen schneiden und in einer Pfanne im restlichen heißen Öl goldbraun und kross braten. 50 g geriebenen Parmesan und die kalte Butter unter das Risotto rühren. Das Zucchini-Erbsen-Risotto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit Pancetta und übrigem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Cremiges Karottenrisotto

Risotto cremoso alle carote

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Karotten
- 1 Bioorange
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 350 g Risottoreis
- 800 ml heiße Gemüsebrühe
- 60 g frisch geriebener Pecorino
- 100 g Mascarpone
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Karotten schälen und fein würfeln oder grob raspeln. Die Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Schale fein abreiben. Die Frucht halbieren und auspressen. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

2 Karotten, Schalotten und Knoblauch in einem großen Topf in heißem Olivenöl glasig andünsten. Reis dazugeben und glasig dünsten. Mit Orangensaft und etwas heißer Brühe ablöschen, die Flüssigkeit unter Rühren vom Reis aufnehmen lassen. Orangenschale unterrühren. Nach und nach weitere heiße Brühe dazugeben und immer wieder unter Rühren verkochen lassen. Das Risotto auf diese Weise ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar und das Risotto schön cremig geworden ist. Dann ca. 2/3 des Pecorinos sowie den Mascarpone untermengen. Das Karottenrisotto mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das Gericht mit dem übrigen Pecorino bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

My Risotto Perfetto

Schnell, modern & gesund kochen

Jetzt mit
neuer Rezeptur
und glutenfrei!

RISOTTO MILANESE
mit gefüllten Tomaten
verfeinert

Produkt-Highlights:

- glutenfreier Genuss
- für die Zubereitung ist nur etwas Wasser nötig
- in nur 12 Minuten fix & fertig
- die Sorten „Safran“, „Spargel“, „Steinpilz“ und „Trüffel“ sind für Vegetarier geeignet
- recycelbare Verpackung



Riso Gallo ist für seine klassischen italienischen Risottoreisorten bekannt und steht für Spitzenreis aus nachhaltiger Landwirtschaft mit dem Prädikat „100 Prozent Italien“. Das Unternehmen bezieht und verarbeitet seinen Reis direkt dort, wo die Reisfelder Norditaliens sind. Mit dem „My Risotto Perfetto“-Konzept bietet das Unternehmen bereits seit einigen Jahren innovative Risottozubereitungen an, aus denen Hobbyköche in nur 12 Minuten ein authentisches italienisches Risottogericht zubereiten können, das garantiert gelingt. Die neue Rezeptur dieser beliebten Produktreihe folgt dem Trend einer bewussten, gesunden und allergikerfreundlichen Ernährung. Das zubereitete cremig-köstliche Risotto kann man ganz nach eigenem Gusto verfeinern, beispielsweise mit gefüllten Tomaten und gerösteten Nüssen.

MY RISOTTO PERFETTO MILANESE Das traditionellste italienische Risottorezept, „alla Milanese“, stammt aus Norditalien. Neben dieser Sorte sind vier weitere erhältlich: „Steinpilz“, „Spargel“, „Vier Käse“ und „Trüffel“

Weitere Infos und Rezepte unter
www.risogallo.de



Alleskönner

Auch die Blüten (o.l.) der Zucchini (u.r.) eignen sich für den Verzehr. Ideale Begleiter für das Gemüse sind frische Kräuter (o.r.). Als Zoodles (u.l.) kommen sie in der Low-Carb-Küche groß raus.





GESUND ALL'ITALIANA

Dieses Mal: Zucchini

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



In der italienischen Küche ist die Zucchini ein Klassiker. Oft ist sie nicht nur eine Beilage, sondern spielt die kulinarische Hauptrolle auf dem Teller. Ob gekocht, gebacken, gegrillt oder roh, die Zucchini besticht durch ihre milde, aber dennoch charakteristische Note. Ihr dezenter Geschmack macht sie zur idealen Leinwand für die Aromen mediterraner Kräuter und Gewürze. Der Name Zucchini ist italienisch und bedeutet „kleine Kürbisse“. Die Früchte sind meist dunkel- bis hellgrün, es gibt aber auch gelbe und weiße Sorten. Hinsichtlich ihrer gesundheitlichen Wirkung stehen die hellen Zucchini den dunklen in nichts nach. Egal in welchem Farbton, die Zucchini ist ein wahrer Gesundheitsbooster. Sie ist nährstoffreich und gleichzeitig kalorienarm, wodurch sie sich ausgezeichnet für eine ausgewogene Ernährung eignet.



Das meistens grüne Fruchtgemüse ist reich an Vitamin A und C sowie B-Vitaminen und wichtigen Mineralstoffen wie Kalium und Magnesium. Mit diesen Inhaltsstoffen stärken Zucchini das Immunsystem sowie die Zellgesundheit. Außerdem haben sie eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Da das grüne Powergemüse wenig Kohlenhydrate enthält, bleibt der Blutzucker nach dem Verzehr stabil und das Sättigungsgefühl hält lange an. Unterstützend kommen hier die Antioxidantien hinzu, die in der Schale der Zucchini zu finden sind und freie Radikale binden. Zu ihnen zählen auch Zeaxanthin und Lutein, die das Risiko für altersbedingte Augenerkrankungen wie Makuladegeneration und grauer Star senken. In Studien konnte der Zucchini darüber hinaus eine entzündungshemmende sowie schmerzlindernde Wirkung nachgewiesen werden. Das grüne Gemüse bringt also nicht nur Farbe auf den Teller und überzeugt im

Geschmack, sondern ist auch in gesundheitlicher Hinsicht ein echter Alleskönner, bei dem gern zugegriffen werden darf. Ein besonderer Leckerbissen sind die essbaren Blüten der Zucchini. Diese gelben oder orangefarbenen Schönheiten sind eine Delikatesse, die in Italien häufig gefüllt und frittiert serviert wird. Stiel, Kelch und Staubblätter sollten für den Verzehr entfernt werden, anschließend können die Blüten mit Gemüse-, Käse- oder Fleischmasse gefüllt werden. Da die Blüten sehr empfindlich sind, sollten sie rasch nach der Ernte verzehrt werden. Glücklicherweise kann sich schätzen, wer Zucchini im Garten anpflanzt und die geschmackvollen Blüten selbst ernten kann.



Beim Kauf von Zucchini sollten Sie auf Frische und Qualität achten. Idealerweise

weist ihre Haut eine glänzende, unversehrte Oberfläche ohne Dellen oder weiche Stellen auf. An verletzten Stellen kann schnell Schimmel entstehen. Ein weiteres Qualitätsmerkmal ist der Stiel: Ist dieser noch frisch und grün, deutet dies auf die Frische des Gemüses hin. Die Früchte können bis zu einem Meter lang werden, kleinere Zucchini sind jedoch meist zarter und aromatischer als größere Exemplare. Am zartesten ist ihr Fruchtfleisch bei einer Größe von 15 bis 20 Zentimetern. Die Aufbewahrung der Zucchini ist unkompliziert. Sie bevorzugt kühle, aber nicht zu kalte Temperaturen und sollte daher idealerweise im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert werden, dort bleibt sie bis zu drei Wochen lang frisch. Außerhalb des Kühlschranks verkürzt sich die Haltbarkeit auf ein paar Tage. Um den Geschmack optimal zu bewahren, sollte sie erst kurz vor der Zubereitung gewaschen werden. Unsere vier abwechslungsreichen Kreationen lassen dem gesunden Gemüse einen gebührenden Auftritt zuteilwerden.

3 TOPINFOS ÜBER ZUCCHINI

KRAFTVOLL

Zucchini stärken den Körper, da sie das Immunsystem unterstützen. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sorgen nicht nur für eine gute Infektabwehr, sondern sind auch für das Zellwachstum wichtig. Zucchini machen den Körper stark und gesund.

AUGEN AUF!

In der Schale der Zucchini sind wichtige Antioxidantien enthalten, die schädigende freie Radikale neutralisieren können. Lutein und Zeaxanthin zählen zu den Karotinoiden und wirken positiv auf die Sehgesundheit. Sie können vor altersbedingten Augenerkrankungen schützen.

SATTMACHER

Zucchini zählen zu den kalorienarmen Gemüsesorten. Da sie wenig Kohlenhydrate enthalten, steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr nicht stark an. Dank des lang anhaltenden Sättigungsgefühls können Zucchini vor Heißhunger schützen. Das Gemüse ist somit hervorragend für eine kalorienorientierte Ernährungsweise geeignet.



Die Schale
enthält wichtige
Nährstoffe



Zucchini-Suppe mit Grissini

Zuppa di zucchini con grissini

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Stiel Thymian
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 60 g Knollensellerie
- 1 große mehligkochende Kartoffel
- 3 große Zucchini
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 1 l heiße Gemüsebrühe
- 150 g Sahne
- 1 EL Biozitrone
- 2 Stiele Petersilie
- 50 g frisch gehobelter Parmesan
- 100 g Grissini
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Sellerie und Kartoffel schälen, waschen und würfeln. Zucchini waschen und putzen.

1/2 Zucchini längs halbieren und in feine Scheiben schneiden, Rest klein schneiden.

2 In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Sellerie, Kartoffel, Zucchinistücke sowie Thymian kurz mitdünsten und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe angießen und alles 20–25 Minuten sanft köcheln lassen. Die Sahne dazugießen. Die Suppe pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Zucchinis in 1 EL heißem Öl goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Suppe auf Suppenschaalen verteilen und die Zucchinis daraufgeben. Zucchini-Suppe mit Parmesan und Petersilie garnieren und mit übrigem Olivenöl beträufeln. Mit den Grissini servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Zuchinitarte mit Ricotta und Brunnenkresse

Tortino di zucchini, ricotta e crescione

FÜR 4 PERSONEN

- 1–2 junge Zucchini
- 150 g Brunnenkresse
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Oregano)
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Ricotta
- 1 Ei
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- 1–2 EL Biozitrone
- 1 Rolle Blätterteig (270 g, Kühlregal)
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bestreichen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Brunnenkresse und Kräuter waschen und trocken schleudern. Etwas Brunnenkresse zum Garnieren beiseitelegen, den

Rest sowie die Kräuter grob hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Ricotta, Ei, Parmesan, Knoblauch sowie den Brunnenkresse-Kräuter-Mix in einer Schüssel glatt rühren. Creme mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig auf Backpapier entrollen. Am Rand rundum ca. 1 cm Teig abschneiden und als Kante auf das Teigrechteck legen. Teigstreifen leicht andrücken und mit etwas Öl bestreichen. Den Teig mit dem Papier auf ein Blech ziehen, mit der Ricottacreme bestreichen und mit Zucchinis belegen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Die Tarte im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Mit übriger Brunnenkresse garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



ZUCCHINITARTE MIT RICOTTA UND BRUNNENKRESSE

Starke Abwehr

Diese Tarte hat es in sich. Neben Zucchini bringt sie auch die Superkräfte der Brunnenkresse, die als gesündestes Gemüse der Welt zählt, auf den Teller und liefert Antioxidantien satt.



PESTO-FARFALLE MIT GEGRILLTER ZUCCHINI

Vitaminreich

Hier freut sich das Immunsystem, denn in diesem Gericht reichen sich gleich drei grüne Powergemüse die Hand: Die Kombination aus Zucchini, Spinat und Brokkoli liefert wichtige Vitamine der Sorten A, B und C.

Pesto-Farfalle mit gegrillter Zucchini

Farfalle al pesto con zucchini grigliate

FÜR 4 PERSONEN

80 g Haselnusskerne
2 Zucchini
3 EL natives Olivenöl extra
400 g Farfalle
300 g Brokkoli
100 g Babyspinat
150 g Basilikumpesto (Glas)
30 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Haselnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne kurz anrösten, dann herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Die Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Diese mit Olivenöl bestreichen und in einer heißen Grillpfanne unter Wenden braten, bis sie gut gebräunt sind.

2 Die Farfalle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Brokkoli in Röschen teilen, waschen und

in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren. Den Babyspinat verlesen und waschen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest ca. 1 Minute mit dem Brokkoli mitgaren. Das Gemüse abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Farfalle abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Farfalle in eine Schüssel geben und mit gut 2/3 des Pestos und dem Gemüse vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. noch etwas Kochwasser unterrühren. Pasta mit den gegrillten Zucchini und dem übrigen Spinat auf Tellern anrichten. Alles mit dem restlichen Pesto beträufeln, mit Parmesan und den gerösteten Haselnüssen bestreut servieren.

TIPP: Aus 300 g gebratenen Zucchini-
stücken, 1 EL Pinienkernen und 3 EL Oli-
venöl eine Zuccinicreme mixen und statt
des Pestos verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Zucchini sind kalorienarm und nährstoffreich

Einfacher Zuccinikuchen

Torta semplice alle zucchini

FÜR 4 PERSONEN

10 junge Zucchini
3 Zwiebeln
200 g Pizzamehl (tipo 00)
4 EL natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Fetten
1/2 Bund Basilikum
60 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zucchini waschen, putzen und quer in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Beides in einem großen Sieb mit 1 TL Salz und etwas Pfeffer vermengen. Das Sieb über eine Schüssel hängen. Zuccinimix ca. 3 Stunden Wasser ziehen lassen, die Flüssigkeit auffangen.

2 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl mit dem auf-

gefangenen Zucciniwasser glatt rühren, bis ein dickflüssiger Teig entstanden ist. Das Olivenöl dazugeben und den Teig mit etwas Salz würzen. Eine Auflaufform (ca. 30 x 24 cm) mit etwas Öl fetten.

3 Ca. 1/4 der Zuccinischeiben beiseite-
stellen, den Rest und die Zwiebeln mit
dem Teig gut vermengen. Das Basilikum
waschen und trocken schütteln. Blättchen
abzupfen. Einige zum Garnieren beiseite-
legen, den Rest grob hacken und unter
die Zucchini-Teig-Mischung rühren. Die
Masse in der Form verteilen und mit den
übrigen Zuccinischeiben belegen. Alles
mit Parmesan bestreuen und im vorge-
heizten Ofen in ca. 35 Minuten goldbraun
backen. Zuccinikuchen aus dem Ofen
nehmen, mit übrigem Basilikum garnie-
ren und heiß oder lauwarm servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten
zzgl. 3 Stunden Ruhezeit





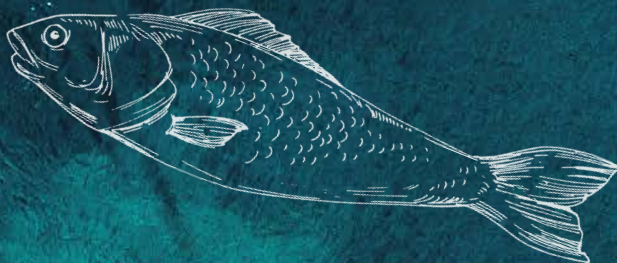
PESCE E FRUTTI DI MARE MIT PASTA

Mit ihren **Nudelkreationen mit Fisch und Meeresfrüchten** zaubern die Brüder Angelo und Roberto Tortora den Geschmack Neapels auf die Teller



Die große Vielfalt der Fischarten Italiens

Das Meer, die Seen, Bäche und Flüsse Italiens sind Lebensraum zahlreicher Fische und Lebewesen. In der Heimat der Tortora-Brüder wird der frische Fang aus dem Tyrrhenischen Meer auf den Märkten Neapels feilgeboten. Der Marktbesuch ist ein Erlebnis für sich. Neben Steinbutt (Rombo), Wilddorade, Brassen, Knurrhahn oder Schwertfisch finden sich hier auch beliebte Meeresfrüchte wie Calamari, Scampi und Venusmuscheln (Vongole Veraci) oder die als Auster des kleinen Mannes bekannten Miesmuscheln. Glücklicherweise brauchen wir nicht so weit zu reisen, um uns den Geschmack Neapels nach Hause zu holen. Die Fische und Meeresfrüchte der hier präsentierten Rezepte erhalten Sie mit Sicherheit auch beim Fischhändler Ihres Vertrauens gleich um die Ecke.





RAVIOLI SPADA *mit Schwertfisch*

Rezept auf Seite 61



Schwertfisch

Seinen Namen verdankt er seiner schwertförmigen Schnauze, die bis zu einem Drittel seiner Körperlänge erreichen kann. Das weiße Fleisch ist sehr fein und hat eine leicht salzige Note. Es enthält viele für die Zellgesundheit wichtige B-Vitamine.



SCHMECKT WIE EINE MEERESBRISE

Beurre blanc

FÜR CA. 500 ML

1 Zwiebel, 1/2 Fenchelknolle, 1 Karotte und 1/2 Lauchstange putzen, ggf. waschen und klein schneiden. 1 l Wasser in einem Topf aufsetzen, Zwiebel, Gemüse und **600 g Fischkarkassen** dazugeben. Alles aufkochen und auf etwa die Hälfte der Menge einkochen lassen, bis etwa 500 ml Fischfond übrig sind. **250 g Schalotten** klein schneiden und mit **200 ml Weißwein** (z. B. Pinot grigio oder Riesling) und Fischfond in einem Topf ca. 20 Minuten kochen lassen. Die Soße passieren und die Hitze reduzieren. **250 g kalte Butter** in Stückchen schneiden, mit dem Stabmixer nach und nach untermixen. Die Soße darf nicht mehr kochen, sonst gerinnt die Butter.

TIPP: Da die Zubereitung der Beurre blanc recht aufwendig ist, am besten direkt eine größere Menge zubereiten und den Rest portioniert einfrieren.

Kräuteröl

FÜR CA. 300 ML

200 g Petersilie und **50 g Babyspinat** waschen und trocken schleudern. Beides mit **200 ml Sonnenblumenöl** und **2 TL Salz** in einen Mixer geben und fein pürieren. Anschließend den Mix in einem Topf auf 60 °C erhitzen. Sobald diese Gradzahl erreicht wurde, die Mischung erneut in den Mixer geben und auf höchster Stufe rund 10 Minuten mixen. So löst sich die Farbe aus den Blättern und das Öl wird tiefgrün. Das Kräuteröl nach Belieben durch ein Tuch abseihen, dann abkühlen lassen und in eine Flasche füllen.

Calamarata mit Lachs

Calamarata al salmone

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Calamarata-Pasta**
- 20 ml natives Olivenöl extra**
- 1/4 Zwiebel, geschält, fein gewürfelt**
- 16 gelbe Kirschtomaten**
- 300 g Lachsfilet**
- 100 ml Weißwein (z. B. Pinot grigio)**
- 60 g kalte Butter**
- 10 g Petersilie, gehackt**
- etwas Chilipulver**
- 100 ml Beurre blanc (siehe Kasten links)**
- 10 ml Kräuteröl (siehe Kasten links)**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Calamarata-Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bis 1 Minute vor al dente garen. Ca. 100 ml Nudelkochwasser auffangen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Kirschtomaten darin anbraten.

2 Lachs waschen und trocken tupfen, dann in Würfel schneiden und kurz mitbraten. Alles mit dem Weißwein ablöschen. Etwas Nudelkochwasser sowie die kalte Butter in die Pfanne geben. Die Calamarata-Pasta unterrühren, alles gut durchschwenken und noch ein bisschen simmern lassen. Die Petersilie dazugeben und die Pasta mit etwas Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Beurre blanc erwärmen und mit dem Stabmixer schaumig aufmixen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Beurre blanc und etwas Kräuteröl beträufeln und sofort servieren.

TIPP: Statt Calamarata können auch die etwas kleineren, längeren Paccheri verwendet werden. Dies ist ebenfalls eine röhrenförmige Nudelsorte, die fast wie die Calamarata an Calamariringe erinnert. Wer mag, setzt bei der Nudelwahl auf mit Sepiatinte gefärbte Pasta.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



REDAKTIONSTIPP

„Pasta con Amici“ ist das zweite Buch der Schwarzwald-Neapolitaner Angelo und Roberto Tortora. Darin stellen die Brüder bekannte Klassiker vor, interpretieren alte Familienrezepte neu und wagen individuelle Kreationen. Nebenbei lehren sie geübte und ungeübte Pastaliebhaber das goldene Handwerk des Nudelmachens. Wie gelingt der perfekte Teig? Wie werden ein super Sugo, die besten Soßen und Pestos zubereitet? Nur Ihre Freunde müssen Sie selbst einladen.
team tietge., 24,80 Euro

Lachs

Er zählt zu den fettreichsten Fischen überhaupt. Die enthaltene Omega-3 gehört jedoch zu den guten, den ungesättigten Fettsäuren. Diese können Cholesterinspiegel sowie Blutdruck senken. Außerdem wirken sie vorbeugend gegen Herzinfarkt.



CALAMARATA
mit Lachs





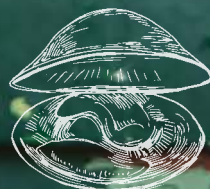
PASTA MARE
wie aus Pozzuoli



Meeresfrüchte

Als solche werden alle essbaren Meerestiere bezeichnet, die keine Wirbeltiere sind. Dazu zählen unter anderem Tintenfische, Garnelen sowie Muscheln. Sie alle sind fettarm, eiweißreich und enthalten viel Jod sowie die Vitamine A und D.

GENUSSVOLL ABTAUCHEN



Pasta mare wie aus Pozzuoli

Pasta mare come a Pozzuoli

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Paccheri-Pasta
- 20 ml natives Olivenöl extra
- 2 Knoblauchzehen
- 1 roter Peperoncino
- 4 frische Venusmuscheln (Vongole), küchenfertig
- 4 Miesmuscheln, küchenfertig
- 1 Calamaritube, küchenfertig, klein geschnitten
- 4 rohe Garnelen, küchenfertig
- 50 ml Weißwein
- 12 rote Kirschtomaten, geviertelt

- 100 ml passierte Tomaten (Dose)
- 20 g Petersilie, gehackt
- 20 g kalte Butter
- 100 ml Beurre blanc (siehe Kasten Seite 58)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Paccheri-Pasta nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bis ca. 1 Minute vor al dente kochen. Ca. 100 ml Nudelkochwasser auffangen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Den Peperoncino waschen und halbieren, beides in die Pfanne geben. Die Meeresfrüchte hinzufügen und scharf anbraten.

2 Alles mit dem Weißwein ablöschen, dann Kirschtomaten und passierte Tomaten dazugeben, zuletzt die Paccheri-Pasta unterrühren. Alles köcheln lassen, dabei immer wieder etwas Nudelkochwasser in die Pfanne geben, damit die Soße schön cremig wird und gut an den Nudeln haften bleibt. Gehackte Petersilie und kalte Butter unterschwenken und die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Beurre blanc kurz erwärmen und mit dem Stabmixer aufschäumen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit der Beurre blanc beträufeln und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Ravioli spada mit Schwertfisch

Ravioli al pesce spada



FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Instantmehl (Dunst)
- 200 g Weizenmehl
- 2 g Kurkumapulver
- 3 Eier zzgl. 1 Eigelb zum Bestreichen
- 400 g Schwertfischfilet
- 40 g Butter
- 150 g Ricotta
- 2 Biozitronen (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 Knoblauchzehe, geschält, fein geschnitten
- 100 ml passierte gelbe Tomaten (Dose)
- 16 Kirschtomaten (gelb & rot)
- 20 g frisch geriebener Parmesan
- 1 TL abgeriebene Biozitronenschale
- ca. 10 Rucolablätter zum Garnieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Pastateig beide Mehlsorten sowie 8 g Salz und Kurkuma in eine Küchenmaschine geben und vermischen. Eier und 30 ml Wasser hinzufügen und alles in etwa 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 12 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, dadurch kann sich die Glutenstruktur optimal bilden und der Teig wird wunderbar dehnbar.

2 Am Tag der Zubereitung Schwertfischfilet waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne zerlassen, den Fisch darin braten. Anschließend herausnehmen, auskühlen lassen und in kleine Stücke tupfen.

3 Ricotta, Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Hälfte des Schwertfischs mit der Ricottacreme vermengen und die Masse in einen Spritzbeutel füllen. Den Pastateig mit der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen. Kleckse der Masse auf 1 Bahn Pastateig geben. Den Teig rings um die Füllung mit Eigelb bestreichen, dann 1 weitere Bahn Pastateig darauflegen. Die Ränder rund um die Füllung gut andrücken. Die Ravioli mit einem Teigrädchen in Form bringen.

4 Die Ravioli in reichlich siedendem Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen, dann mit einer Schaumkelle herausheben. Inzwischen die restliche Butter in die Pfanne geben, den Knoblauch darin anbraten, dann mit den passierten gelben Tomaten ablöschen. Die Kirschtomaten waschen, vierteln und wie den restlichen Schwertfisch und die Ravioli dazugeben. Alles in der Pfanne durchschwenken. Die Pasta auf Teller verteilen, mit geriebenem Parmesan, abgeriebener Zitronenschale sowie Rucola garnieren und das Gericht servieren.

TIPP: Instantmehl klumpt nicht und nimmt Flüssigkeit langsam und gleichmäßig auf. Dadurch wird der Nudelteig elastisch und schön geschmeidig.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten
zzgl. 12 Stunden Kühlzeit



ALEXANDRO PAPE

Der Sohn eines Sarden hat zwei „Michelin“-Sterne erkocht. Mittlerweile ist er Inhaber der Sylter GenussMacherei, zu der die drei Manufakturen Sylter Meersalz, Sylter Pasta und WATT Brauerei gehören, und darüber hinaus Gastgeber im Kochstudio KOCHINSEL -Alexandro Pape-. www.kochinselalexandropape.de



ALEXANDRO PAPE

MEETS WINE

Zwei-Sterne-Koch Alexandro Pape kreiert Gerichte, die in perfekter Harmonie mit den **Weinen von Banfi** für große Gaumenfreuden sorgen

GEFLÄMMTES CARPACCIO VOM KALBSFILET

MIT BURRATA-KNUSPERSTANGE UND SPARGEL-
SALAT IN BASILIKUM-VINAIGRETTE

FÜR 4 PERSONEN



- 1 Bund Basilikum
- 50 ml Balsamicoessig
- 200 ml natives Olivenöl extra
- 3 Kugeln Burrata
- 4 Strudelteigblätter (à 15 x 15 cm)
- 1 Eigelb
- 12 Stangen grüner Spargel
- 600–700 g Kalbsfilet (Mittelstück)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Basilikum-Vinaigrette das Basilikum waschen und trocken schütteln. Ca. 10 Blättchen abzupfen und in einem hohen, schmalen Gefäß mit 30 ml Balsamicoessig mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei ca. 100 ml Olivenöl untermixen, bis eine sämige Konsistenz entstanden ist. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

2 Den Burrata in kleine Streifen zupfen und die Streifen für 10 Minuten zum Abtropfen in ein Sieb legen. Burratastreifen auf ein Küchenhandtuch geben und trocken tupfen. Anschließend in einer Schüssel mit 1–2 EL Vinaigrette vermengen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Strudelteigblätter im unteren Teil mit dem marinierten Burrata belegen. Den oberen Strudelrand mit Eigelb bestreichen, alles zu kleinen Strudelstangen einrollen. 60 ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Strudel darin goldbraun und knusprig anbraten.

3 Inzwischen den grünen Spargel im unteren Drittel schälen, dann von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Spargelstangen der Länge nach in dünne Streifen schneiden und in einer Schüssel mit der übrigen Vinaigrette vermengen. Den Spargelsalat abgedeckt kalt stellen.

4 Das Kalbsfilet in 16 Scheiben schneiden. Diese zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Plattiereisen (alternativ mit dem Boden eines kleinen Topfs) vorsichtig auf die gewünschte Carpacciodycke (2–3 mm) klopfen.

5 Vier Teller mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Filetscheiben flach auf den Tellern drapieren, dann abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 10 Minuten beiseitestellen. Das Kalbscarpaccio mit einem Bunsenbrenner kurz abflämmen, mit Spargelsalat und Vinaigrette toppen. Je 1 halbierte Burrata-Knusperstange darauf anrichten. Das Gericht mit übrigem Basilikum garnieren und mit dem restlichen Balsamicoessig beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



IM WARENKORB ...

... für dieses köstliche Gericht dürfen Kalbsfilet, Burrata, grüner Spargel, Strudelteigblätter und Basilikum nicht fehlen. Mit ein paar weiteren Zutaten, z. B. gutem Olivenöl, entsteht eine wunderbare Speise.



¹ <https://worldmags.net>



Weintipps von den
Experten von Vinolisa

**BANFI – „WIR ARBEITEN MIT
DEN HÄNDEN, WIR DENKEN
MIT DEM HERZEN“**

Jeder Schritt im Zyklus der Weinerzeugung, sowohl im Weinberg als auch im Keller, steht bei Banfi unter ebendiesem Motto. Es trägt dazu bei, dass das Spitzenweingut schon seit Jahrzehnten als innovativer Vorreiter in der gesamten Toskana und insbesondere im Brunello-Zentrum Montalcino fungiert. Mit seinen herausragenden und regelmäßig mit Höchstbewertungen geehrten Gewächsen setzt der Betrieb in jedem Jahrgang Maßstäbe.



WEINE

Beide erhältlich unter www.vinolisa.de

**1 „Fontanelle‘ Toscana Chardonnay
IGT 2021“, 18,95 Euro**

Die Trauben stammen von den Hängen im südlichen Montalcino und werden zu einem Wein verarbeitet, der durch umsichtige Veredelung im Holzfass an Tiefe gewinnt. Mit aromatischem Spektrum, klar und präzise, lang nachklingend.

**2 „Brunello di Montalcino D.O.C.G. 2019“,
32,95 Euro**

Dieser Wein erfüllt die Erwartungen des mit reichlich Vorschusslorbeeren versehenen Brunello-Jahrgangs 2019 vollkommen. Mit beeindruckendem Bouquet, das von Beeren über Lakritz bis hin zu Zedernholz und Anklängen von Rose reicht. Mit riesigem Potenzial.





PRONTO, BITTE!

Eine Mahlzeit in Minuten

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

20
Minuten



GEMISCHTER SALAT mit Joghurtsoße

*Insalata mista con dressing
allo yogurt*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Eisbergsalat
- 1 Salatgurke
- 2 Tomaten
- 2 Stiele Petersilie
- 150 g Feta
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Sahnejoghurt
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Biozitronensaft
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Salat putzen, in kleine Stücke schneiden, waschen und trocken schleudern. Gurke waschen, der Länge nach vierteln, nach Belieben entkernen und in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Feta abtropfen lassen und zerbröckeln.

2 Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Joghurt, Öl, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer dazugeben, alles verrühren. Salat, Gurke, Tomaten und Feta in einer Schüssel vermischen. Dressing und Petersilie untermengen und den Salat servieren.

TIPP: Für noch mehr Würze können Sie Oliven oder in feine Streifen geschnittene getrocknete Tomaten ergänzen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

Fotos: Kathrin Knoll (1); Tina Baum (1)



35
Minuten

OFEN-POLPETTE in Tomatensoße

Polpette al forno con sugo di pomodoro

FÜR 4 PERSONEN

- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 600 g gemischtes Hack
- 60 g Semmelbrösel
- 1 Ei
- 2 EL getrocknete Kräuter
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 EL Tomatenmark
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- 250 g Mini-Mozzarellakugeln
- 4 Stiele Basilikum

- 1 Ciabatta
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Jeweils die Hälfte mit Hack, Semmelbröseln, dem Ei, 1 EL getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer vermengen. Mit eingeölten Händen Bällchen aus der Masse formen. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Öl in einem Topf erhitzen, übrige Zwiebel und restlichen Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark und übrige getrocknete Kräuter kurz mitrösten.

Alles mit stückigen Tomaten ablöschen. Soße mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Tomatensoße auf einem geölten Blech verteilen, Hackbällchen hineinsetzen. Alles im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen, ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die gut abgetropften Mozzarellakugeln auf dem Blech verteilen und mitbacken. Basilikum waschen und trocken schütteln. Das Gericht mit Basilikum garnieren und mit dem Ciabatta servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

RINDFLEISCH-PANINI mit Kräuterremoulade

Panini con carne di manzo e salsa rémoulade alle erbe

FÜR 4 PERSONEN

- 5 Eier
- 4 Römersalatblätter
- 1 rote Zwiebel
- 1/4 Salatgurke
- 2 Tomaten
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund gemischte Kräuter
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 3 EL heller Balsamicoessig
- 225 ml Rapsöl
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 4 Rinder-Minutenschnitzel (à ca. 150 g)
- 4 Ciabattabrötchen

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 4 Eier anpiken und in kochendem Wasser in ca. 8 Minuten hart kochen. Abgießen und abschrecken. Salat waschen und trocken tupfen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Gurke und Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden.

2 Für die Kräuterremoulade Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln, ggf. die Blättchen abzupfen und alles fein hacken. Übriges Ei, Senf und Essig in ein hohes, schmales Gefäß geben, alles mit dem Stabmixer pürieren. Nach und nach

Rapsöl untermischen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Schalotte, Knoblauch und Kräuter kurz untermischen, die Remoulade mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Das Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen, das trocken getupfte Fleisch darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Salzen, pfeffern und in Streifen schneiden. Die Brötchen aufschneiden, ggf. anrösten. Eier pellen und in Scheiben schneiden. Untere Brötchenhälften mit Salat, Eiern, Fleisch, Remoulade, Zwiebel, Gurke sowie Tomaten belegen. Die Deckel auflegen und die Panini servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



35
Minuten

NUDELAUFLAUF mit Lachs und Kirschtomaten

*Pasta al forno con salmone
e pomodorini*

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Kirschtomaten**
- 1/2 Bund Basilikum**
- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 300 g Lachsfilet (ohne Haut)**
- 2 EL Biozitrone**
- 1 EL Butter**
- 1 EL Mehl**
- 250 ml Milch**
- 500 g frische Tagliatelle**
(Kühlregal)
- 50 g frisch geriebener Parmesan**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Tomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Hälfte der Blättchen fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Zitronensaft und Salz würzen.

2 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Alles mit Mehl bestäuben, dieses kurz mit anschwitzen und mit der Milch ablöschen. Soße unter Rühren aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Frische Tagliatelle, Tomaten, gehacktes Basilikum, Lachs sowie die Hälfte des Parmesans mit der Soße mischen. Den Mix in einer Auflaufform verteilen und mit dem übrigen Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, dann mit dem übrigen Basilikum garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **35 Minuten**



SPAGHETTI MIT GARNELEN und Spinat-Ricotta-Soße

Spaghetti ai gamberi con salsa di ricotta e spinaci

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen**
- 350 g Blattspinat**
- 400 g Spaghetti**
- 2 EL Pinienkerne**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 100 ml Gemüsebrühe**
- 250 g Ricotta**
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- 40 g frisch geriebener Parmesan**
- 300 g rohe Garnelen (geschält, entdarmt)**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat verlesen, von groben Stielen befreien, waschen und trocken schleudern. In kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, dann in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Ausdrücken und hacken.

2 Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch darin andünsten. Gehackten Spinat kurz mitdünsten. Gemüsebrühe, Ricotta,

Zitronenschale und die Hälfte des Parmesans dazugeben. Alles 3–4 Minuten unter Rühren köcheln lassen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Garnelen waschen und trocken tupfen. Übriges Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Garnelen darin rundherum anbraten. Mit Zitronensaft und Salz würzen. Zusammen mit den tropfnassen Spaghetti zur Spinatsoße geben. Alles kurz vermengen. Die Pasta abschmecken, auf Teller verteilen, mit Pinienkernen und übrigem Parmesan bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **35 Minuten**



20
Minuten

BEEREN- SCHMAND-EIS

*Gelato di panna acida
e frutti di bosco*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 EL Pinienkerne
- 2 Stiele Basilikum
- 50 g gemischte Beeren nach Wahl (z.B. Johannisbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)
- 1 TL Puderzucker
- 600 g gemischte TK-Beeren
- 400 g Schmand
- 100 ml Milch
- 40 g Zucker

1 Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Frische Beeren putzen, bei Bedarf vorsichtig waschen und trocken tupfen. Pinienkerne, die Hälfte des Basilikums und die Beeren mit dem Puderzucker mischen.

2 Gefrorene Beeren, übriges Basilikum, Schmand, Milch und Zucker in einen leistungsstarken Standmixer geben und alles cremig mixen. Bei Bedarf den Mixvorgang kurz pausieren, dann noch einmal wiederholen. Das Beeren-Schmand-Eis auf 4 Dessertschalen oder hohe Gläser verteilen, mit der Beerenmischung garnieren und sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Beeren können Sie nach Belieben auch reifes und tiefgekühltes Steinobst wie Aprikosen, Nektarinen und Pfirsiche verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Vielfältig & lecker

Picknickideen

In Gärten, Parks oder am Strand: Sobald es warm wird und die Sonne scheint, packen wir gern unsere Körbe für ein **Picnic all'italiana**. Diese Gerichte müssen unbedingt mit!



Dekofreuden

Verleihen Sie öffentlichen Picknickplätzen mit individueller Deko eine persönliche Note. Bunte Farben und Accessoires lassen eine kraftvolle Atmosphäre entstehen, Pastelltöne versprühen Leichtigkeit und Erdtöne sorgen für einen natürlichen Look.



POLPETTE mit scharfer Salsa

WILDKRÄUTER- PASTA-SALAT mit Erdbeeren

Alle Rezepte auf Seite 74

ANTIPASTI- QUICHE

Ideal serviert

Beim Picknick ist die Form des Servierens sehr wichtig. Salat im Glas, Hackbällchen am Spieß, so geht unkompliziertes Picknickessen. Wer ganz auf Teller verzichten möchte, backt statt einer großen Quiche in einem Muffinbackblech 12 Miniquiches.



GNOCCHISALAT mit Parmaschinken

Alle Rezepte auf Seite 76/77

ERDBEER- WASSERMELONEN- DRINK

Fingerfood

Die Stars in jedem Picknickkorb sind Gerichte, die mit der bloßen Hand gegessen werden können, wie diese Blätterteigpäckchen. Dazu darf es für Sie noch ein Dip sein? Aber gerne doch! Rezeptinspiration finden Sie in unserem Ratgeber auf Seite 81.

BLÄTTERTEIG- PÄCKCHEN mit Grillgemüse

Gutes auf die Hand



Antipasti-Quiche

Quiche con verdure marinate

FÜR 1 QUICHE (Ø 22 CM)

- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 125 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 4 Eier**
- 1 Aubergine**
- 1 Zucchini**
- 1 gelbe Paprikaschote**
- 3 Zweige Rosmarin**
- 5 EL natives Olivenöl extra**
- 300 g Schmand**
- 200 g Sahne**
- 75 g frisch geriebener Parmesan**
- einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken**
- 100 g Kirschtomaten**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Mehl, Butter, 1 Ei und 1 TL Salz zügig zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl bzw. esslöffelweise eiskaltes Wasser einarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 45 Minuten in den Kühlschrank legen.

2 Inzwischen den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Aubergine, Zucchini und Paprikaschote putzen und waschen. Aubergine und Zucchini in Scheiben, Paprika in Stücke schneiden. Rosmarinzwiege waschen, trocken schüteln und grob zerpfücken. Vorbereitetes Gemüse mit Salz, Öl und Rosmarin vermengen und auf mit Backpapier belegten Backblechen verteilen. Im vorgeheizten Ofen 18–20 Minuten garen, bei Bedarf zwischendurch die Bleche tauschen.

3 Übrige Eier, Schmand, Sahne und Parmesan verquirlen, die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Den Boden einer Springform (Ø 22 cm) mit Backpa-

pier belegen, den Rand mit etwas Butter fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form rund ausrollen. Die Form damit auskleiden, dabei auch einen Rand bilden. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen, dann mit Backpapier belegen und mit den getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Gemüse aus dem Ofen nehmen und den Quicheboden im heißen Ofen 12–15 Minuten vorbacken.

4 Die Kirschtomaten waschen. Den vorgebackenen Quicheboden aus dem Ofen nehmen und von Backpapier und Hülsenfrüchten befreien. Das gebackene Gemüse und die Kirschtomaten auf dem Quicheboden verteilen, dann alles mit dem Eiegguss übergießen. Die Quiche im heißen Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Antipasti-Quiche aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann warm oder ausgekühlt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



Wildkräuter-Pasta-Salat mit Erdbeeren

Insalata di pasta, erbe selvatiche e fragole

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Farfalle**
- 200 g gemischte Wildkräuter (z.B. Brennnesseln, Löwenzahn, Sauerampfer, Giersch, Minze; alternativ gemischter Pflücksalat)**
- 250 g Erdbeeren**
- 2 Frühlingszwiebeln**
- 150 g Feta**
- 5 EL natives Olivenöl extra**
- 4 EL heller Balsamicoessig**

- 50 ml Gemüsebrühe**
- 1 EL flüssiger Honig**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, dann in ein Sieb abgießen, abschrecken und auskühlen lassen. Die Wildkräuter verlesen, waschen und trocken schleudern. Erdbeeren waschen und abtropfen lassen, dann putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Feta würfeln.

2 Für das Dressing Öl, Essig, Brühe und Honig verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ausgekühlte Farfalle, Wildkräuter, Erdbeeren, Frühlingszwiebeln, Feta und Dressing vorsichtig vermengen. Den Pastasalat in Gläser füllen und bis zum Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Polpette mit scharfer Salsa

Polpette con salsa piccante

FÜR CA. 20 STÜCK

- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 roter Peperoncino**
- 1/2 Bund Petersilie**
- 500 g Tomaten**
- 1 TL Zucker**
- 2–3 EL Biolimettensaft**
- 8 EL natives Olivenöl extra**
- 500 g gemischtes Hack**
- 2 Eier**
- 50 g Semmelbrösel**
- 50 g frisch geriebener Parmesan**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**



1 Für die Salsa Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Peperoncino waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Mit Zwiebel, Knoblauch, Peperoncino, der Hälfte der Petersilie, Zucker, Limettensaft und 3 EL Öl verrühren. Die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren abgedeckt ziehen lassen.

2 Für die Polpette Hackfleisch, Eier, übrige Petersilie, Semmelbrösel, geriebenen Parmesan sowie etwas Salz und Pfeffer gründlich verkneten. Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Bällchen daraus formen, diese in einer Pfanne im übrigen heißen Öl rundherum goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen. Mit der Salsa servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten**

Zitronen-Minz-Eistee

Tè freddo al limone e menta

FÜR 1 KARAFFE (CA. 1,7 L)

2 Biozitronen
1 Bund Minze
2 Beutel Zitrontee
etwas Zucker, nach Belieben
einige Eiswürfel

1 Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Minze waschen und trocken schütteln. Etwa die Hälfte der Minze mit den Scheiben von 1 Zitrone und den Teebeuteln in eine Teekanne geben. Mit 1 l kochendem Wasser überbrühen, dann auskühlen und dabei durchziehen lassen.

2 Die ausgekühlte Mischung durch ein feines Sieb gießen und nach Belieben mit etwas Zucker süßen. Den Eistee mit den übrigen Zitronenscheiben, der restlichen Minze und den Eiswürfeln in eine Karaffe (ca. 1,7 l) füllen. Bis zum Servieren gekühlt lagern.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten**
zzgl. ca. 60 Minuten Ruhezeit



ZITRONEN-MINZ-EISTEE

Erfrischend

Neben leckeren Häppchen gehören auch passende Drinks zum Picknick. Als Durstlöscher schmeckt selbst gemachter Eistee Groß und Klein. Bei der Wahl der Teesorte können Sie variieren. Pfefferminztee oder Früchtetee bieten sich ebenfalls an.



Auf Ihr Wohl!

PARMESAN- THYMIAN- SCONES



Parmesan-Thymian- Scones

Scones al parmigiano e timo

FÜR 10-12 STÜCK

- 4 Stiele Thymian
- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 50 g kalte Butter in Stückchen
- 120 ml Milch
- 120 g frisch geriebener Parmesan
- 1 Ei

1 Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Backpulver

und Salz in eine Schüssel geben und vermischen. Die kalte Butter dazugeben und mit der Mehlmischung zu Bröseln verarbeiten, indem die Mischung zwischen den Fingern zerrieben wird. Milch, Thymian sowie 60 g Parmesan untermischen, bis sich die Zutaten gerade so verbinden.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche flach drücken (ca. 2 cm dick) und Kreise (Ø 4-5 cm) daraus ausstechen. Die Teigreste wieder verkneten und ebenso verarbeiten. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Die Teigoberfläche mit verquirltem Ei bestreichen und mit dem übrigen Parmesan bestreuen. Die Scones im vorgeheizten Ofen in 15-20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Blätterteigpäckchen mit Grillgemüse

*Fagottini di pasta sfoglia
con verdure grigliate*

FÜR 16 STÜCK

- 350 g Karotten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Ricotta
- 100 g Crème fraîche
- 2 Eigelb
- 50 g frisch geriebener Pecorino
- 2 Rollen Blätterteig (à ca. 270 g, Kühlregal)
- 2-3 EL Milch
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Karotten schälen, waschen und der Länge nach halbieren. Paprikaschote waschen, entkernen und in breite Streifen schneiden. Zucchini putzen, waschen, quer halbieren und die Hälften anschließend der Länge nach vierteln. Gemüse in einer Schüssel mit 1 TL Salz und Öl mischen. Auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne unter Wenden garen.

2 In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und durch die Presse in eine Schale drücken. Ricotta, Crème fraîche, 1 Eigelb und Pecorino dazugeben. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und glatt rühren. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Blätterteige entrollen und jeweils in 8 gleich große Rechtecke (12 x 10 cm) schneiden. Jeweils mittig mit der Ricottacreme bestreichen und mit dem gegrillten Gemüse belegen. Jeweils 2 gegenüberliegende Teigecken leicht überlappend in die Mitte klappen und etwas zusammendrücken. Die Päckchen auf mit Backpapier

belegte Backbleche setzen. Milch und übriges Eigelb verquirlen. Die Teiglinge damit bestreichen und im vorgeheizten Ofen in 15–18 Minuten goldbraun backen. Die Blätterteigpäckchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Gnocchisalat mit Parmaschinken

Insalata di gnocchi e prosciutto di Parma

FÜR 4 PERSONEN

- 50 g Butter
- 500 g Gnocchi (Kühlregal)
- 200 g Rucola
- 400 g Kirschtomaten
- 150 g Parmaschinken in dünnen Scheiben
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 4 EL heller Balsamicoessig
- 1 EL Aprikosenkonfitüre
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 100 g frisch gehobelter Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Gnocchi auskühlen lassen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und halbieren. Den Parmaschinken in grobe Stücke tupfen.

2 Öl, Essig, Konfitüre, Senf, 3–4 EL Wasser sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verquirlen. Gebratene Gnocchi, Rucola, Tomaten, Schinken und Parmesan mit dem Dressing vermengen. Den Salat in Gläser füllen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



Erdbeer-Wasser-melonen-Drink

Drink con fragole e anguria

FÜR 6 GLÄSER (À CA. 250 ML)

- 3 Biozitronen
- 150 g Zucker
- 350 g kernarme Wassermelone
- 200 g Erdbeeren
- einige Eiskwürfel
- 750 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser oder Prosecco, gut gekühlt

1 Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, dann die Früchte halbieren und auspressen. Abgeriebene Schale, Saft, Zucker sowie 150 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Die Mischung ca. 5 Minuten köcheln lassen, den Zitronensirup dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

2 Die Wassermelone schälen und grob würfeln. Erdbeeren waschen, putzen und grob zerkleinern, mit der Melone fein pürieren. Das Püree nach Belieben durch ein feines Sieb streichen und mit dem ausgekühlten Sirup mischen. Die Mischung mit Eiskwürfeln in die Gläser füllen, mit Mineralwasser oder Prosecco aufgießen und die Drinks servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Leckere Kombi

Erdbeeren und Wassermelone sind ein feines Duo, auch in herzhaften Speisen. Für einen Pastasalat 400 g Penne al dente garen, ausgekühlt mit je 200 g Feta, Erdbeeren und Wassermelone mischen. Den Salat mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.



Blätterteigtarte mit Sommerobst

Tarte alla frutta estiva

FÜR 1 TARTE (Ø CA. 26 CM)

- etwas weiche Butter zum Fetten
- 350 g Blätterteig (Kühlregal)
- 600 g gemischte Beeren (z.B. Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren)
- 200 g Kirschen
- 2 EL Speisestärke
- 2 EL Biozitroneensaft
- 60 g Zucker
- 2 EL Sahne

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Tarteform (Ø ca. 26 cm) mit etwas Butter einfetten. Den Blätterteig 4–5 mm dick ausrollen und einen Kreis (Ø ca. 30 cm) ausstechen oder -schneiden. Die Form damit auskleiden, dabei auch einen Rand bilden.

2 Beeren vorsichtig waschen und trocken tupfen, dann putzen. Erdbeeren in Stücke schneiden. Kirschen waschen und entsteinen, mit Beeren, Speisestärke, Zitronensaft und Zucker vermengen und den Mix auf dem Tarteboden verteilen.

3 Aus den Teigresten ca. 1 cm breite Streifen schneiden, diese gitterförmig auf die Früchte legen. Das Teiggitter mit der Sahne bestreichen und die Tarte im vorgeheizten Backofen in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Herausnehmen und auskühlen lassen, dann servieren.

TIPP: Reichen Sie eine Vanillecreme zur Tarte. Dazu 200 g Sahne mit dem Mark von 1 Vanilleschote sowie 40 g Zucker steif schlagen. 150 g Schmand glatt rühren und die Sahne unterheben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



Knusprige Hähnchenkeulen

Cosce di pollo croccanti

FÜR 12 STÜCK

- 60 g Butter
- 30 g Cornflakes
- 100 g Pankobrösel
- 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 12 Hähnchenunterkeulen
- 1 Biozitron
- 150 g Brunnenkresse
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 1 Prise Zucker
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Butter zerlassen. Die Cornflakes nicht zu fein zerbröseln. Panko und Cornflakes mit Paprikapulver, Knoblauch, 1 1/2 TL Salz und etwas Pfeffer in einer großen Schüssel vermischen.

2 Die Hähnchenkeulen trocken tupfen, mit der flüssigen Butter bestreichen, in der Cornflakes-Mischung wälzen, diese gut andrücken. Die Keulen auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten unter gelegentlichem Wenden goldbraun backen.

3 Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Die Brunnenkresse gut waschen und trocken schleudern. Öl, Essig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verquirlen und mit der Brunnenkresse vermischen. Die gebackenen Hähnchenkeulen mit dem Salat und den Zitronenspalten anrichten und servieren.

TIPP: Dazu passt ein fruchtig-scharfer Mangodip oder eine Tomatensalsa.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Erdbeer-Käsekuchen im Glas

Cheesecake alle fragole nel bicchiere

FÜR 4 PERSONEN

- 6 Löffelbiskuits
- 100 g Amaretti
- 3 EL Zucker
- 2-3 EL flüssige Butter
- 250 g Erdbeeren
- 1 EL Bioorangensaft
- 200 g Frischkäse
- 100 g Sahnejoghurt
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 2 Stiele Minze

1 Löffelbiskuits, Amarettini und 1 EL Zucker nicht zu fein mixen, dann die flüssige Butter untermengen. Die Hälfte der Bröselmasse in 4 Gläser (Inhalt à ca. 250 ml) füllen und leicht andrücken.

2 Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Ca. 2/3 davon mit Orangensaft und 1 TL Zucker fein pürieren. Das Erdbeerpüree nach Belieben durch ein feines Sieb streichen.

3 Frischkäse, Joghurt, übrigen Zucker und Vanilleextrakt in einer Schüssel glatt rühren. Die Hälfte der Creme in die Gläser füllen und das Erdbeerpüree darauf verteilen. Den restlichen Bröselmix daraufgeben und mit der übrigen Creme bedecken. Die Gläser verschließen und das Dessert mindestens 60 Minuten kalt stellen. Die Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Die Erdbeer-Käsekuchen aus dem Kühlschrank nehmen, mit den übrigen Erdbeeren und der Minze garnieren und servieren.

TIPP: Wer mag, hackt 2 EL Pistazienkerne und hebt sie unter den Bröselmix.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. mindestens 60 Minuten Kühlzeit



Focaccia mit Zucchini, Tomaten & Oliven gefüllt

Focaccia ripiena di zucchine, pomodori e olive

FÜR 6-8 PERSONEN

- 1/2 Würfel Hefe
- 400 g Mehl
- 12-14 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 2 Zweige Rosmarin
- etwas grobes Meersalz
- 2 junge Zucchini
- 2 junge Knoblauchzehen
- 2-3 Fleischtomaten
- 2 Kugeln Mozzarella (à ca. 125 g)
- 40 g schwarze Oliven, entsteint
- 30 g grüne Oliven, entsteint
- 1 rote Spitzpaprikaschote
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Focaccia Hefe in ca. 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1/2 TL Salz in einer Schüssel vermengen. Hefemischung und 3 EL Olivenöl dazugeben und alles mit den Knethaken des elektrischen Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Hefeteig auf ein mit etwas Öl gefettetes Backblech geben, mit einem Küchentuch abdecken und ca. 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und grob hacken. Teig ggf. zu einem Fladen ausziehen, dann 2-3 EL Öl auf dem Teigfladen verteilen und mit leicht geölten Fingerspitzen kleine Mulden in den Teig drücken. Rosmarin und grobes Meersalz darüberstreuen, 2-3 EL Öl darüberträufeln. Die Focaccia im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Focaccia auskühlen lassen.

3 Für die Füllung Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und andrücken. In einer großen Pfanne 2 EL Öl mit dem Knoblauch erhitzen, Zuccini-scheiben darin anbraten, dann herausnehmen, salzen und pfeffern. Die Tomaten waschen und wie den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Oliven in dünne Ringe schneiden. Paprikaschote waschen, putzen, längs dritteln und in dünne Streifen schneiden.

4 Die ausgekühlte Focaccia vom Blech nehmen und waagrecht halbieren. Die untere Hälfte mit Paprika, Oliven, Tomaten, Mozzarella und Zucchini belegen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit 2–3 EL Olivenöl beträufeln. Focciadeckel aufsetzen und die Focaccia in Stücke schneiden. Diese nach Belieben zum Mitnehmen mit einem Streifen Back- oder Pergamentpapier umwickeln und mit Küchengarn fixieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten**
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

Panini mit Garnelensalat

Panini con insalata di gamberi

FÜR 4 STÜCK

- 4 Stiele Dill
- 1 EL Dijonsenf
- 80 g Mayonnaise
- 1 EL Ketchup
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 Frühlingszwiebeln
- 300 g gegarte Garnelen (geschält, entdarmt)
- 1 Weißbrot nach Wahl (z. B. Baguette oder Ciabatta)
- 1–2 EL weiche Butter
- 2 Blätter Eisbergsalat
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Dill waschen und trocken schütteln. Die feinen Spitzen abzupfen und grob hacken. Senf, Mayonnaise, Ketchup und Dill verrühren. Sellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Garnelen

waschen und trocken tupfen. Sellerie, Frühlingszwiebeln und Garnelen mit der Soße vermengen und den Salat mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Das Weißbrot in 4 Stücke schneiden, diese waagrecht halbieren. Jeweils etwas aushöhlen (die Krume ggf. anderweitig verwenden) und dünn mit Butter bestreichen, dies verhindert das Durchweichen des Brots durch die Soße.

3 Salat waschen, trocken tupfen und grob in Streifen schneiden. Diese jeweils auf den unteren Hälften des Brots verteilen. Garnelensalat daraufgeben und jeweils die Deckel auflegen. Panini zum Mitnehmen mit einem Streifen Butterbrot Papier und Küchengarn umwickeln, damit alles gut zusammenhält. Nach Belieben mit Zitronenspalten servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten**

Einfach köstlich!

PANINI
mit Garnelensalat



Picknick RATGEBER

Erfahren Sie, mit welchen schlaun und köstlichen Begleitern Ihr nächster **Ausflug ins Grüne** ein voller Erfolg wird



DAS KLEINE PICKNICK-EINMALEINS

Wenn die Sonne lacht, verbringen wir so viel Zeit wie möglich draußen.

Damit kulinarisch alle gut versorgt sind, packen wir einen großen Picknickkorb mit allerlei Köstlichkeiten. Neben passendem Geschirr, Besteck und einer großen Decke (siehe unten) sollten auch ein paar praktische Dinge nicht fehlen: Denken Sie an Servietten oder Küchenpapier und eine große Mülltüte, damit der Picknickplatz sauber hinterlassen wird. Mücken- und Sonnenschutz sollten Sie ebenfalls einpacken. Je nach ausgewählter Getränkebegleitung sind Strohhalme, Flaschenöffner oder Korkenzieher nützlich. Wer zwischendurch für etwas Unterhaltung zu haben ist, packt außerdem Federball und -schläger, eine Frisbeescheibe, ein Kartenspiel oder ein gutes Buch ein. Für Gemütlichkeit zu späterer Stunde sorgen Kissen, Wolldecken und Lichterketten.



1



2



3

PERFEKTE OUTDOOR-AUSSTATTUNG



4

Sachen gepackt und los! **1 Praktisch** Auf der Picknickdecke mit wasserabweisender Unterseite lassen wir uns gern nieder. Ca. 35 Euro, www.home24.de
2 Mehrweg Das 16-teilige Geschirrsatz „Connect Monstera“ von Koziol aus stabilem Polypropylen ist ideal für unterwegs. Ca. 87 Euro, www.koziol-shop.de
3 To go Farbenfrohe Servierschüssel „Connect Box 2“ mit 2-l-Fassungsvermögen und Deckel, von Koziol, ca. 16 Euro, www.koziol-shop.de **4 Bruchsicher** Karaffe und 4 Becher „Crystal“ aus Kunststoff, von Koziol, ca. 27 Euro, www.koziol-shop.de **5 Frisch verwahrt** Kühltasche „cooler-backpack“ im Rucksackformat, von Reisenthel, ca. 38 Euro, www.reisenthel.com



5

DIE 4 BESTEN DIPS & AUFSTRICHE

Diese feinen, würzigen Cremes toppen frisches Ciabatta, Polpette, Quiche und mehr!



1 Avocadocreme mit Limette

Für 4–6 Personen

3 Avocados halbieren und entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale heben, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. **2 Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. **1 roten Peperoncino** waschen, entkernen und fein würfeln. **4 Stiele Koriander** waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. **1 Biolimette** heiß abwaschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Avocados, Knoblauch, Peperoncino, **2 EL Frischkäse**, **3 EL Biolimetensaft** und Koriander verrühren. Die Avocadocreme mit **etwas Salz** abschmecken, mit den Limettenspalten garnieren und servieren. **Zubereitungszeit 15 Minuten**

2 Kichererbsencreme mit Petersilie

Für 4–6 Personen

400 g Kichererbsen (Dose) in ein Sieb abgießen, kurz abspülen und gut abtropfen lassen. **2 Knoblauchzehen** schälen und durch die Presse drücken. Beides mit **1 EL Tahini**, **1/2 TL Korianderpulver**, **1/2 TL Kreuzkümmelpulver**, **3 EL nativem Olivenöl extra** und **2–3 Eiwürfeln** in einen Mixer geben und alles fein pürieren. Die Creme mit **2–3 EL Biozitrone**nsaft sowie **etwas Salz und Pfeffer** würzig abschmecken. **1–2 Stiele Petersilie** waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Kichererbsencreme in ein Schälchen füllen und mit Petersilie garniert servieren. **Zubereitungszeit 15 Minuten**

3 Gurkenmayonnaise mit Estragon

Für 4–6 Personen

5 Gewürzgurken längs halbieren und in Scheiben schneiden. **4 Stiele Estragon** waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Etwas zum Garnieren beiseitelegen. **1 Eigelb**, **1 TL Senf**, **2 EL Biozitrone**nsaft und **2 Prisen Zucker** in ein hohes, schmales Gefäß geben. Den Stabmixer hineinstellen und alles mixen, dabei nach und nach **100 ml Rapsöl** zulaufen lassen und alles weitermixen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Dann **50 g Sahnejoghurt**, Gurken und Estragon unterrühren. Die Gurkenmayonnaise mit **etwas Salz und Pfeffer** würzen, mit dem Estragon garnieren und servieren. **Zubereitungszeit 15 Minuten**

4 Paprikacreme mit Knoblauch

Für 4–6 Personen

Backofengrill vorheizen. Je **1 rote und gelbe Paprikaschote** waschen, entkernen und vierteln. Dann mit der Hautseite nach oben zusammen mit **3 ungeschälten Knoblauchzehen** auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und unter dem heißen Ofengrill rösten, bis die Paprikahaut schwarze Blasen wirft. Dann herausnehmen und unter einem nassen Küchenhandtuch abkühlen lassen. Die Paprikaschoten von der Haut befreien, Knoblauch schälen. Beides mit **1 TL Harissa**, **1 TL geräucher**tem Paprikapulver sowie **400 g Frischkäse** in ein hohes, schmales Gefäß geben und fein pürieren. Die Creme mit **etwas Salz und Pfeffer** abschmecken, mit **einigen Chiliflo**cken sowie **etwas getrocknetem Oregano** bestreuen und servieren. **Zubereitungszeit 30 Minuten**



KLEINER EINKAUF ...



... großer Genuss! Für diese leckeren Speisen müssen Sie **jeweils nur fünf Zutaten einkaufen**, den Rest haben Sie ohnehin schon zu Hause



Restefest

Die Frittata eignet sich perfekt, um übriggebliebenes vom Vortag zu verwerten. Wenn die Kartoffeln da bereits gegart wurden, gelingt die übrige Zubereitung im Nu. Variieren Sie bei den Gemüsezutaten einfach nach Gusto und vorhandenen Vorräten.

KARTOFFEL- FRITTATA

Rezept auf Seite 86

Pizza mit Prosciutto, Pilzen und Burrata

Pizza con prosciutto, funghi e burrata

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 150 g braune Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g passierte Tomaten (Dose)
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL getrocknete Kräuter nach Belieben (z.B. Basilikum, Oregano, Thymian)
- 150 g Prosciutto cotto in dünnen Scheiben
- 1 Pck. Pizzateig (Kühlregal, ca. 400 g)
- 250 g Burrata
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Die passierten Tomaten, 3 EL Öl, getrocknete Kräuter, sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles glatt verrühren.

2 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig entrollen, mitsamt Papier auf ein Backblech setzen und gleichmäßig mit der Tomatensoße bestreichen. Zwiebel, Champignons und Prosciutto cotto auf der Soße verteilen und die Pizza im vorgeheizten Ofen in 15–18 Minuten goldbraun backen.

3 Die Pizza aus dem Backofen nehmen. Burrata abtropfen lassen, in Stücke zupfen und auf der Pizza verteilen. Die Pizza mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit dem restlichen Öl beträufeln und in Stücke geschnitten servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Einfach fix

Wir sind ganz ehrlich: Wenn es schnell und unkompliziert gehen soll, kommen bei uns auch mal Fertigprodukte auf den Tisch: Pizzateig, der ohne Gehen direkt mit frischen Zutaten belegt und knusprig gebacken werden kann, ist echt praktisch!





Vielseitig

Der Artischockendip passt nicht nur wunderbar zu den Puffern, sondern schmeckt auch als Füllung von Cannelloni oder Ravioli, als Aufstrich für Crostini und Panini oder mit etwas Pastakochwasser zu einer cremigen Nudelsoße verrührt.

Süßkartoffelpuffer mit Artischockendip

Rösti di patate dolci con salsa ai carciofi

FÜR 4 PERSONEN

1 kg Süßkartoffeln

1 Zwiebel

3 Eier

3-4 EL Speisestärke

6-8 EL natives Olivenöl extra

240 g Artischockenherzen in Lake (Dose)

75 g Pinienkerne

350 g Ricotta

1 Knoblauchzehe

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Süßkartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Mit 1 TL Salz mischen und 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Süßkartoffeln gut ausdrücken und mit Zwiebelwürfeln, Eiern, Speisestärke und etwas Pfeffer in einer Schüssel mischen.

2 Portionsweise 4-6 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Süßkartoffelmix darin nach und nach goldbraune Puffer ausbacken. Diese auf Küchenpapier gut abtropfen lassen, auf einen Teller geben und nach Belieben im auf 70 °C Umluft vorgeheizten Ofen warm halten.

3 Inzwischen die Artischockenherzen abgießen, gut abtropfen lassen und hacken. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Ricotta in einer Schüssel mit 2 EL Öl glatt rühren. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazupressen. Artischocken und Pinienkerne dazugeben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Süßkartoffelpuffer mit dem Dip anrichten und servieren.

TIPP: Hacken Sie noch die Blättchen von 4 Stielen Petersilie und mischen Sie sie zusammen mit etwas abgeriebener Biozitronenschale unter den Dip.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**

FAMILIEN- KNALLER

GRÜNE ONE-POT-PASTA *mit Pancetta und Mozzarella*

Rezept auf Seite 87



Delizioso!

Die kleinen Mozarellakugeln werden unter die heiße Pasta gemengt, dadurch schmelzen sie und das Gericht wird schön cremig. Alternativ können Sie Feta oder Ziegenfrischkäse verwenden, beides macht die One-Pot-Pasta noch würziger.



Nach Wahl

Wer mag, kann statt der Hähnchenwürfel auch einige mit etwas Knoblauch und Peperoncini gebratene Garnelen oder 4 Stücke Lachsfilet als Proteinkomponente zum Risotto reichen. Vegetarisch wird es mit ofengerösteten Gewürzkichererbsen.

Spargelrisotto mit Hähnchen

Risotto agli asparagi con pollo

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 300 g Risottoreis
- ca. 1,2 l heiße Gemüsebrühe
- 750 g grüner Spargel
- 40 g Haselnuskerne
- 1 TL Zucker
- 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g)
- 1 EL kalte Butter
- 75 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Den Reis dazugeben und glasig dünsten. Mit etwas Brühe ablöschen, diese unter Rühren verkochen lassen. Nach und nach weitere Brühe dazugeben und den Reis auf diese Weise in 20–25 Minuten al dente garen.

2 Inzwischen den Spargel im unteren Drittel schälen. Die Stangen von den holzigen Enden befreien, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Nüsse in einer großen Pfanne anrösten, dann herausnehmen. Die Pfanne auswaschen. 2 EL Öl darin erhitzen, den Spargel darin bei mittlerer Hitze 5–8 Minuten braten. Mit Zucker bestreuen, karamellisieren lassen, dann vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ebenfalls aus der Pfanne nehmen. Nüsse grob hacken.

3 Hähnchen trocken tupfen und in Würfel schneiden. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen, das Fleisch darin goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch, Spargel, Butter und geriebenen Parmesan unter das Risotto rühren. Das Risotto mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit den Haselnüssen bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Kartoffelfrittata

Frittata di patate

FÜR 4 PERSONEN

- 600 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drilllinge)
- 1 Zwiebel
- 200 g Babyspinat
- 250 g Kirschtomaten
- 150 g schwarze Oliven, entsteint
- 12 Eier
- 6 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Wasser 15–20 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Spinat waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen. Oliven abtropfen lassen. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

2 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. In zwei ofenfesten Pfannen jeweils 3 EL Öl erhitzen. In beiden Pfannen jeweils die Hälfte der Kartoffeln kurz anbraten. Jeweils die Hälfte der Zwiebel dazugeben und mitdünsten. Oliven und Spinat auf die Pfannen verteilen, jeweils die Hälfte der Eimasse angießen und jeweils die Hälfte der Tomaten dazugeben.

3 Beide Pfannen in den vorgeheizten Ofen geben und die Frittata darin in 10–15 Minuten stocken lassen. Aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und heiß oder lauwarm abgekühlt servieren.

TIPP: Dazu passt ein Dip aus 200 g Schmand, 3 EL Biozitroneis, 1–2 TL Senf sowie etwas Salz und Pfeffer.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Grüne One-Pot-Pasta mit Pancetta und Mozzarella

One pot pasta verde con pancetta e mozzarella

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 750 g Brokkoli
- 150 g Pancetta in dünnen Scheiben
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 400 g Casarecce
- ca. 800 ml Gemüsebrühe
- 200 g frische gepaltete Erbsen (alternativ TK-Erbsen)
- 200 g Mini-Mozzarellakugeln
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Brokkoli putzen und in Röschen teilen, den Strunk schälen und in Scheiben schneiden. Alles waschen und abtropfen lassen. Den Pancetta in Streifen schneiden.

2 Öl in einem großen Topf oder Bräter erhitzen, Pancetta darin knusprig auslassen. Herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch in den Topf geben und im Bratfett andünsten. Dann Brokkoli, Pasta und Brühe dazugießen. Alles aufkochen und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten offen garen. Ggf. etwas mehr Brühe oder Wasser angießen.

3 Erbsen dazugeben, alles 2–3 Minuten weitergaren. Mozzarella abgießen und abtropfen lassen, dann ebenfalls in den Topf geben. Die One-Pot-Pasta mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das Gericht mit Pancetta bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Gnocchi alla Norma

Gnocchi alla Norma

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Auberginen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 800 g Tomaten
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 Bund Basilikum
- 200 g Ricotta salata
- 600 g Gnocchi (Kühlregal)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Auberginen waschen und putzen, dann der Länge nach halbieren und quer in Scheiben schneiden. Mit etwas Salz würzen und kurz ruhen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und würfeln.

2 Das Öl in einer großen Pfanne oder in einem Bräter erhitzen. Auberginen trocken tupfen und in der Pfanne rund-

herum anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Tomaten dazugeben und alles in 8–10 Minuten einköcheln lassen.

3 Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Den Ricotta salata grob raspeln. Die Gnocchi nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

4 Das Basilikum unter die Soße heben und die Soße mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Abgetropfte Gnocchi untermengen. Das Gericht auf Teller verteilen, mit dem Ricotta salata bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Wer möchte, brät die Gnocchi in Butter, anstatt sie in Salzwasser zu garen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

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

Bei Urlaub oder
Unpässlichkeiten
bequem pausieren

Stets die besten
saisonalen Rezepte

Versandkostenfreie
Lieferung**

Jede Ausgabe früher
als im Kiosk erhalten**



Insgesamt
16 Ausgaben
Print inkl. E-Paper

40 % Rabatt
für das erste Jahr nur
29,95€**

Inkl.
E-Paper

Keine Ausgabe
mehr verpassen

Mit kulinarischen
Tipps durch das
Kalenderjahr



VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

www.soisstitalien.de/abo-2-jahre

* Aktionspreis gilt für 1. Jahr. Preis im 2. Jahr: 49,90€. Bestellnummer: SI12JA19E

**Diese Angaben gelten nur innerhalb Deutschlands

<https://worldmags.net>

6 Ausgaben

Print inkl. E-Paper

zzgl. 2 Sonderheften
zum Vorzugspreis
statt 56,94 €

49,90 €**



1-Jahresabo

mit Gratis-Prämie

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

HOCHWERTIGE KÜCHEN- REIBE VON MICROPLANE

Zum Reiben von Parmesan, Muskatnuss, Zitruschale 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



Exklusive
Prämie



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!



<https://worldmags.net>

Amalfiküste

AZURBLAUE AUSSICHT

Wo sich **pastellfarbene Häuser über smaragdgrünem Meer** an steile Klippen schmiegen und die Zitronen besonders gelb leuchten, liegt dieses pittoreske Mosaik aus Geschmack und Farben

WIE GEMALT mutet der Ort Positano mit seinen bunten Häuserfassaden an, die sich an imposante Klippen lehnen



FARBENFROH

Die Amalfiküste ist ein rund 50 Kilometer langer Küstenabschnitt am **Golf von Salerno** in Kampanien. Steil aufragende Klippen, malerische Strände und urige, an den Fels gebaute Fischerdörfer zieren die Region. Die Küstenstraße **Amalfitana** windet sich aussichtsreich am Meer entlang und führt an **Zitronenhainen**, Villen und Weinterrassen vorbei.



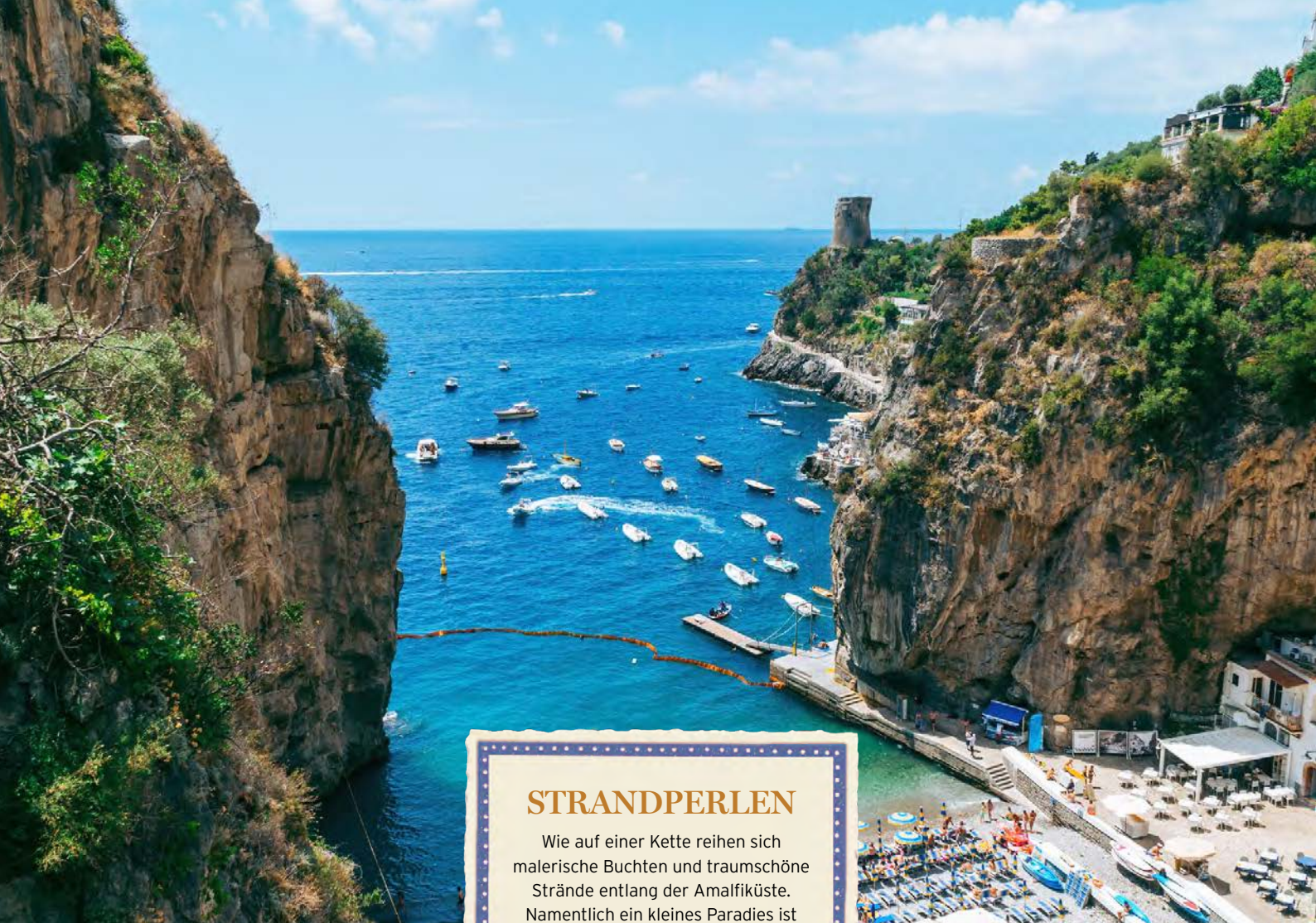
AUS DER KÜCHE

An der sonnenverwöhnten Amalfiküste gedeihen Zitronen, Auberginen, Feigen und Tomaten ganz wunderbar.

Auf den traditionellen Tellern der Region wird diese vitaminreiche Kost mit den Schätzen des Meeres ergänzt. Fisch und Meeresfrüchte spielen eine wichtige Rolle in der Küche Amalfis. Die **Vongole (Venusmuscheln, Foto)** sind ein kulinarischer Klassiker.

VONGOLE *in Tomatensud*

Rezept auf Seite 95



STRANDPERLEN

Wie auf einer Kette reihen sich malerische Buchten und traumschöne Strände entlang der Amalfiküste. Namentlich ein kleines Paradies ist die **Marina di Praia (o.)**. Der Strand liegt versteckt zwischen zwei hohen Felsen. Die **Spiaggia di Atrani (u.l.)** verbindet authentischen Stadtcharme mit Badefreuden. Den Hunger stillen **Sardellen-Crostini (u.r.)**. Delizioso!

SARDELLEN-CROSTINI *mit Mozzarella und Rucolapesto*

Rezept auf Seite 96





KULT(O)UR

Der **Dom von Amalfi (o.)** lässt in längst vergangene Zeiten eintauchen.

Wer über Nacht in historischem Ambiente bleiben möchte, wählt das **Castle Mezzacapo (u.r.)** in Minori als Domizil. Dem kulturellen Erbe der Region wird mit dem Schutz der UNESCO Rechnung getragen. Der **fruchtige Pulposalat (u.l.)** vereint Oktopus und saftige Orangen.



FRUCHTIGER
PULPOSALAT



RAFFINIERT & MARITIM

Fruchtiger Pulposalat

Insalata di polpo e arance

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Pulpo (ca. 1,2 kg, küchenfertig, beim Fischhändler vorbestellen)
- 3 Lorbeerblätter
- 150 ml Weißweinessig
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Bioorangen
- 150 g Brunnenkresse
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL Biozitronensaft
- 1/2 TL Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Pulpo putzen, gründlich waschen und mit Lorbeerblättern und Essig in einen großen Topf geben. Den Pulpo mit kaltem Wasser bedecken, salzen und knapp unter dem Siedepunkt abgedeckt 70–80 Minu-

ten garen. Dann vom Herd nehmen und im Kochsud etwas abkühlen lassen.

2 Die Tomaten waschen und halbieren. Orangen heiß abwaschen, nach Belieben schälen, dann halbieren und in Scheiben schneiden. Brunnenkresse waschen und trocken schleudern. Öl, Zitronensaft und Zucker kräftig verquirlen. Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse ausdrücken, unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Pulpo aus dem Sud heben und gut abtropfen lassen. Kopf entfernen, die Saugnäpfe nach Belieben mit den Händen abstreifen und alles in grobe Stücke schneiden. Mit den übrigen Zutaten auf Tellern anrichten. Alles mit dem Dressing beträufeln und den Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden



Bunte Keramik

Die Stadt Vietri sul Mare gilt als Tor zur Amalfiküste und als Hauptstadt der Keramik. Hier lässt sich die jahrhundertealte Tradition des kunstvollen Handwerks bestaunen.

Als Erinnerungsstücke sind die Teller, Schalen, Krüge und Fliesen ideal, um ein Stück der Schönheit Amalfis mitzunehmen. Die handbemalten Keramikobjekte erstrahlen wie die Region selbst in leuchtendem Blau, Grün und Gelb.

Vongole in Tomatensud

Vongole al sugo



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Fenchelknolle
- 5 Stiele Petersilie
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml trockener Weißwein
- 800 g passierte oder stückige Tomaten (Dose)
- 2 TL Zucker
- 1,5 kg Vongole (Venusmuscheln)

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Den Fenchel putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken.

2 Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Fenchel darin andünsten. Das Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten und mit dem Wein ablöschen. Den Sud etwas einkochen lassen und die passierten bzw. stückigen Tomaten hinzufügen. Alles mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, dann die Petersilie unterrühren. Alles aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 20–25 Minuten sanft köcheln lassen.

3 Vongole gut waschen, geöffnete oder beschädigte Exemplare aussortieren und entsorgen. Vongole in den Tomatensud geben und abgedeckt bei großer Hitze 4–5 Minuten garen, bis sich die Muscheln öffnen. Ungeöffnete Muscheln aussortieren und entsorgen. Vongole im Tomatensud servieren. Dazu passen Spaghetti oder frisches Ciabatta.

TIPP: Sie können die Vongole auch mit Amalfizitronen zubereiten. Dazu in einem Topf Olivenöl erhitzen. Muscheln sowie Weißwein hineingeben, Muscheln garen. In einer Pfanne Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten. Gegarte Muscheln und gehackte Petersilie darin schwenken. Alles mit Salz, Pfeffer, Peperoncino und Amalfizitronensaft abschmecken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

SPRITZIG & MALERISCH

Limoncello

Limoncello

FÜR 4 FLASCHEN (À CA. 500 ML)

10 Biozitronen

1 l Trinkalkohol (erhältlich in der Apotheke, etwa 90 Vol.-%, alternativ Wodka oder Doppelkorn)

750 g Zucker

1 Die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale mit einem Sparschäler in sehr dünnen Streifen abschälen, sodass diese möglichst keine weiße Haut an sich haben. Diese würde den Likör bitter machen. Zitronenschale in ein sauberes, großes Glas mit Deckel (ca. 2 l) geben und den Alkohol dazugießen, dabei darauf achten, dass die Zitronenschale komplett bedeckt ist. Das Glas fest verschließen und mindestens 2, am besten 4 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort lagern, sodass die Mischung gut durchzieht. Zwischendurch schütteln.

2 Zucker und 1 l Wasser in einen Topf geben und aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Den Sirup vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Anschließend zur Zitronenmischung geben und alles verschlossen weitere ca. 2 Wochen kühl und dunkel durchziehen lassen.

3 Den Limoncello durch ein feines Sieb abseihen und in sterile Flaschen füllen, dann eisgekühlt servieren.

TIPP: Für 1 Limoncello Spritz 3–4 Eiswürfel in 1 Glas geben. 40 ml Limoncello dazugeben und nach Belieben mit gut gekühltem Prosecco und Mineralwasser aufgießen. Wer mag, garniert den Drink mit frischer Zitronenmelisse, ein paar essbaren Lavendelblüten oder mit ein paar dünnen Zitronenscheiben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. mindestens 4 Wochen Ruhezeit



Zitronenkönigin

Im Süden Italiens findet die **Amalfizitrone (o.)** dank reicher Böden und mediterranem Klima exzellente Anbaubedingungen. Sie wird ausschließlich an der Amalfiküste kultiviert und überzeugt mit leicht süßlichem Geschmack. Die Früchte sind groß, haben eine dicke, leicht runzlige Schale und enthalten weniger Säure als andere Zitronen. In der Küche dienen sie dem Verfeinern vieler Gerichte, Desserts, Drinks und Gebäck.

Sardellen-Crostini mit Mozzarella und Rucolapesto

Crostini con alici, mozzarella e pesto di rucola



FÜR 4 PERSONEN

1 Ciabatta
10–12 EL natives Olivenöl extra
40 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
5 Stiele Basilikum
100 g Rucola
1 TL Kapern in Lake (Glas)
1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
2 Eiswürfel

60 g frisch geriebener Parmesan
2 Kugeln Mozzarella (à ca. 125 g)
100 g Sardellenfilets in Öl (Dose)
etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ciabatta in Scheiben schneiden, die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und mit 5–6 EL Öl bestreichen. Im vorgeheizten Backofen 5–7 Minuten unter Sicht rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Dann herausnehmen und abkühlen lassen. Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Basilikum und Rucola waschen und trocken schleudern. Basili-

kumblättchen abzupfen. Etwas Rucola nach Belieben zum Garnieren beiseitelegen. Die Kapern gut abtropfen lassen. Rucola, Basilikum, Knoblauch, Kapern, geröstete Pinienkerne, Zitronenschale und -saft mit übrigem Öl und Eiswürfeln in ein hohes, schmales Gefäß geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. 3/4 des Parmesans unterrühren.

3 Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Sardellenfilets gut abtropfen lassen. Mozzarella auf die gerösteten Brotscheiben geben und mit etwas Pfeffer würzen. Jeweils 1–2 Sardellenfilets und etwas Pesto daraufgeben. Die Crostini mit übrigem Rucola sowie Parmesan bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Fotos: AdobeStock/Alessandro (1), Bogusz (1), Ekaterina Semyulina (1), Aleh Varamitacha (1)

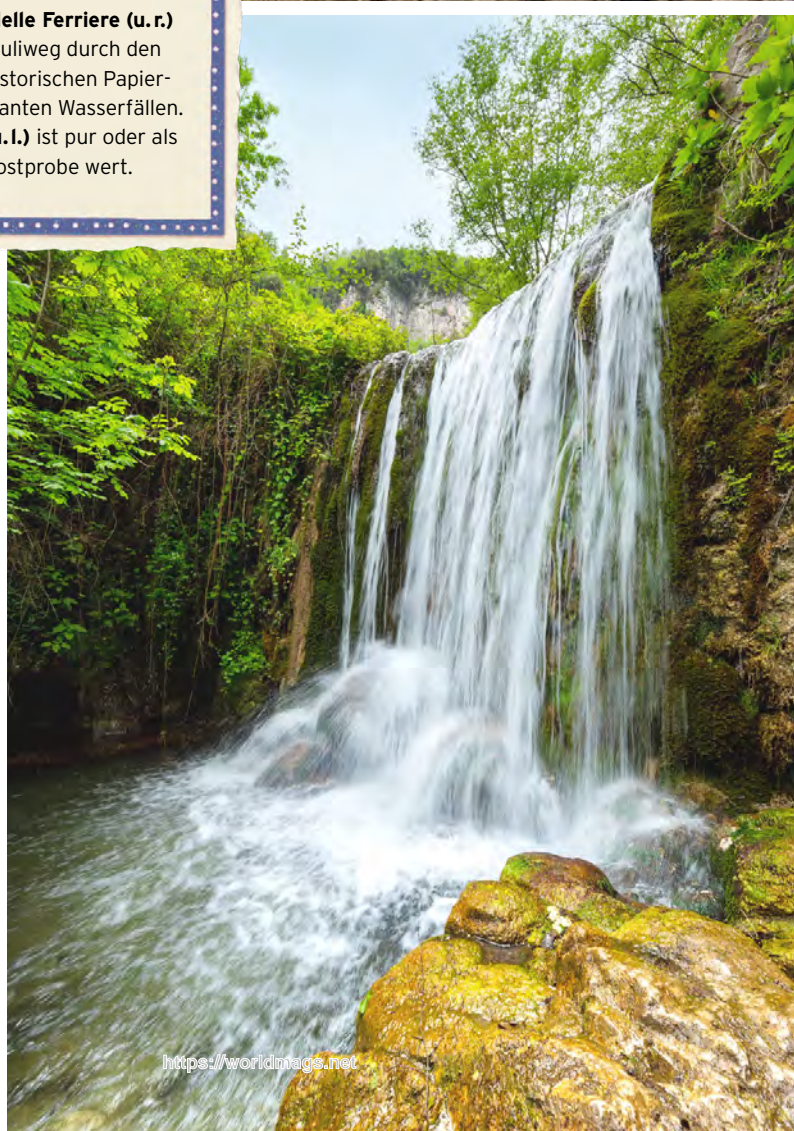


WANDERFREUDE

Besonders aussichtsreich gewandert wird auf dem **Götterweg „Sentiero degli dei“ (o.)**. Das türkise Meer und die Insel Capri bleiben immer im Blick. Durch das **Valle delle Ferriere (u.r.)** führt ein alter Muliweg durch den Wald vorbei an historischen Papiermühlen und imposanten Wasserfällen. Der **Limoncello (u.l.)** ist pur oder als Spritz eine Kostprobe wert.



LIMONCELLO





♥ CULTURA

Gemeinsam ins Gipfelglück

Wanderenthusiasten schnüren vom 21. bis 23. Juni 2024 ihre Stiefel für den Südtiroler Wandermarathon von Carezza. Mit Gleichgesinnten geht es für zwölf oder 24 Stunden auf und ab, Schritt für Schritt durch die Dolomiten. Ohne Schlaf oder lange Pausen. Ein Wandermarathon ist das Ausloten der eigenen Grenzen, wobei der Teamcharakter stets im Vordergrund steht. Es wird gemeinsam gewandert, gemeinsam das Ziel erreicht und gemeinsam die Herausforderung gemeistert. Das Gelingen bei der „24h Trophy“ wird am Ende mit einem alpinen Frühschoppen gefeiert. Gemeinsam. Weitere Infos sowie Anmeldung unter www.24h-trophy.de

Italiano - Deutsch

*il gusto.....der Geschmack
leggere.....lesen
la vacanza.....der Urlaub
il giardino.....der Garten
gli amici.....die Freunde
grigliare.....grillen
fare il picnic.....picknicken
saporito.....würzig
il forno.....der Backofen
le vacanze estive.....die Sommerferien
pescare.....angeln
la costa.....die Küste*

LA DOLCE VITA

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



♥ VACANZA
VERSCHMELZUNG von innen
und außen im „Trullo Agathea“



Moderner Glanz im historischen Apulien

Im Herzen Apuliens liegt das Valle d'Itria, das auch als Tal der Trulli bekannt ist. Mit seinen runden Kegeldächern mutet der „Trullo Agathea“ (www.trulloagathea.com) gemütlich an. Innen wie außen wurde er fein herausgeputzt und liebevoll restauriert. In diesem charmanten Rundhaus finden heute bis zu vier Gäste ein stilvolles Zuhause auf Zeit. Umgeben von Olivenbäumen lädt im Garten der Infinitypool zum Abtauchen ein. Von der Terrasse genießen die Gäste den Blick aufs Adriatische Meer. Gekocht werden kann ganz nach Wunsch drinnen oder draußen, denn der liebevoll gestaltete Außenbereich ermöglicht dank eigener Küche ein tolles Indoor-Outdoor-Living. Die Übergänge zwischen drinnen und draußen sind in diesem besonderen Domizil fließend. Einfach traumhaft ist der Blick in den Sternenhimmel durch das Dachfenster im Schlafzimmer. Wer einen Ort wahrer Träume sucht, hat ihn hier gefunden. Diese und weitere charmante Unterkünfte sind online buchbar über www.thethinkingtraveller.com

♥ GUSTO



PLATZ DA!

Komfortabel und modern präsentiert sich der stapelbare „Patti Geflechtstuhl“, der sich sowohl für den Innen- als auch den Außenbereich eignet. Der besondere Clou: Das Webmaterial, mit dem die Sitz- und Rückenfläche umwebt sind, findet auch bei Fischernetzen Verwendung und ist daher besonders robust und wetterfest. Für ca. 290 Euro in drei verschiedenen Farben erhältlich, z.B. über www.lambert-home.de



Italienisches Lebensgefühl

Einen original italienischen Caffè zu Hause genießen, das geht nun mit den ganzen Bohnen von Caffè Molinari, der gleichnamigen Familienrösterei mit über 200 Jahren Erfahrung.

Die Leidenschaft für Kaffee und Genuss ist der Start für die gemeinsame Zukunft, deshalb begrüßt Caffè Molinari Tchibo als Partner und bringt mit vier köstlichen Sorten „La Dolce Vita“ nach Deutschland: drei Caffè Crema und einen Espresso für ca. 17 Euro je Kilogramm. Zubereitet in der „Lapressa“ – Mamma mia, ist das eine Crema! Mehr Infos finden Sie unter www.tchibo.de/caffe-molinari und www.caffemolinari.com



Auf den Sommer!

Stoßen Sie mit uns auf die Outdoorsaison an. **1 ELEGANT** Mit dem Getränkespender „Lys“ von Loberon werden Limonata & Co. hübsch serviert. Ca. 50 Euro, www.loberon.de **2 FARBENFROH** Die Gläser „Confezione“ von Zafferano kommen als buntes Sixpack daher, ca. 55 Euro, z.B. über www.westwing.de **3 TO GO** Die „Element Bottle“ von Alfi hält zuverlässig dicht. Ca. 26 Euro, über www.thermoskannen-shop.de **4 PFIFFIG** Sekt- und Weinkühler „Ambient“ von WMF mit LED-Lampe. Ca. 70 Euro, www.wmf.de **5 GRIFFIG** Flaschenträger von Esschert Design für ca. 24 Euro, z.B. über www.dieflora.de **6 PRICKELND** „Bitter-Orangen Spritz Momentivo“ von Katlenburger für ca. 3 Euro, www.katlenburger-shop.de



5

6

♥ GUSTO



Limitierte Sommeredition

Die veganen Bio-Abendbrottaufstriche von Tartex (www.tartex.de) bringen die Leichtigkeit des Sommers auf den Tisch. Sie eignen sich perfekt für laue Abende im Garten, auf dem Balkon oder bei Picknicks im Grünen. Ab sofort gibt es zwei limitierte Editionen: Mit „Kirschtomate-Basilikum“ serviert Tartex eine ganz besonders cremige Sorte, während „Rote Linse Chili“ mit feuriger Würze punktet. Die Aufstriche kommen ohne Geschmacksverstärker aus und sind im 150-g-Glas für ca. 3 Euro im Supermarkt erhältlich.



Hier brennt bestimmt nix an

Die Grillprofis von Outdoorchef heben die Sommerküche auf das nächste Level. Smoken, Kochen, Grillen und Backen, Niedrigtemperaturgaren und scharfes Anbraten bei bis zu 900 °C, mit dem „LUGANO 570 G EVO II“, der kompaktesten Premium-Outdoorküche der Welt, ist all das möglich. Ca. 3000 Euro, de.outdoorchef.com



♥ LEGGERE



Schnell, lecker, vegan

Die Zeit ist knapp, die Lust auf gutes Essen groß? In „Deftig vegan für jeden Tag“ präsentiert die Veggie-Expertin Anne-Katrin Weber über 70 gelingsichere, unkomplizierte und alltagstaugliche Rezepte. Neben knusprigen Gerichten aus der Pfanne und herzhaften Suppen gibt es kreative Nudeln, Sattmachersalate, Raffiniertes aus dem Topf und heiß geliebte Ofengerichte. **Becker Joest Volk Verlag, 30 Euro**



Geschmack der Toskana

Mattia Risaliti wuchs vom Duft nach frisch gekochter Pasta begleitet in den Hügeln der Toskana auf. Der nachhallende Ruf „Si mangia!“ – „Lasst uns essen!“ wurde zum Titel seines herzlichen Kochbuchs, in dem er die kulinarische Schatztruhe seiner Familie öffnet. **Prestel Verlag, 32 Euro**

Für die Reisetasche

In ihrem Buch „Nostalgia Siciliana“ erzählt Patrizia Di Stefano von der Berliner Grafikerin Tita, die als Tochter eines sizilianischen Gastarbeiters in Berlin aufwuchs. Ihr Vater fand einst sein Glück mit Tiefkühlpizza in der Fremde, doch sein früherer Tod trübte Titas Kindheit. 26 Jahre später hinterlässt ihr Onkel ihr ein emotionales Erbe, ein Landgut auf Sizilien. Da erwachen Erinnerungen an sonnendurchglühnte Kindheitssommer.

Aufbau Verlag, 24 Euro



Sanftmütiges Venetien

In „Endlich Zeit für Venetien“ nimmt uns Beate Giacobelli mit auf eine langsame Reise durch Venetien. Die Region bietet geschichtsträchtige Städte, kleine, malerische Dörfer, atemberaubende Landvillen, gepflegte Gärten, die Dolomiten, sanfte Strände und stille Naturräume. Für kulinarische Glücksmomente sorgen Radicchio aus Treviso, zarte Fischgerichte aus der Lagune und natürlich Tiramisu. **Styria Verlag, 30 Euro**



Fotos: AdobeStock/ang001 (1); PR (8)

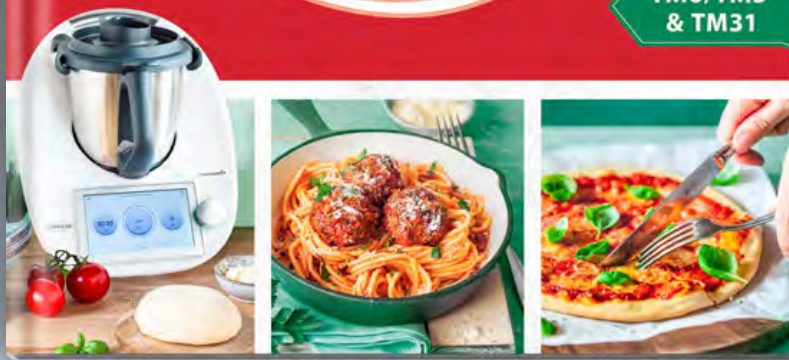
Mit dem Thermomix® nach **BELLA ITALIA!**

**FÜR NUR
16,99€**

So simpel **PIZZA & PASTA**

Krosse Teige und leckere Soßen-
ruckzuck mit Thermomix®

TM6/TM5®
& TM31



**CLEVER,
SCHNELL & LECKER**
Hol dir italienische
Momente nach Hause
und spare viel Zeit bei
der Zubereitung!

Jetzt Bestellen unter: www.zaubertopf.de/pizzapasta




amazon.de
ISBN: 978-3-96417-291-4

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:
bücher.de

Thalia
OSIANDER.de

Hugendubel
Das Lesen ist schön
Mayerische.de

fm

A man with short dark hair and a light beard, wearing a blue button-down shirt and light-colored shorts, is sitting in a large wicker chair. He is smiling at the camera while holding a white plate of pasta with a fork. The background shows an outdoor dining area with other people seated at tables under a covered patio.

FAMILIENMENSCH London
ist Gino D'Acampos Wahlheimat.
Seinen drei Kindern zeigt er
gern seine Wurzeln in Italien

GINOS SOMMMERMENÜ

Die Kunst guten Essens ist es, **Menschen zusammenzubringen**, findet TV-Koch und Buchautor Gino D'Acampo. Diese vier Gänge sind ein Fest für die ganze Familie

Fotos: © Haarrala Hamilton (2)



Vorspeise

Ich durfte schon zahlreiche Regionen in Italien bereisen und viele Zutaten und Zubereitungsweisen kennenlernen. Der Käseherstellungsschnupperkurs mit meiner Familie auf dem Schafhof von Gianni Mele in Lodè auf Sardinien war ein Highlight. Dort haben wir Schafe gehütet, gemolken und wundervollen Ricotta gemacht.

BRUSCHETTE

*mit Ricotta und
sardischem Honig*

Rezept auf Seite 106

SOMMER- PASTA

Pastagang

Als ich dieses Rezept zum ersten Mal für meine Kinder gekocht habe, machte ich mich auf einen Aufstand gefasst. Rocco und Mia sind nämlich nicht so scharf auf Auberginen und Paprika. Bei uns gibt es aber die Regel, dass man zumindest probiert, was man vorgesetzt bekommt. Und siehe da, beide Kinder waren begeistert!

CONCHIGLIONI

mit Paprika, Aubergine und Pecorino

Pastagang

Conchiglioni mit Paprika, Aubergine und Pecorino

Conchiglioni con verdure e pecorino

FÜR 4 PERSONEN

- 1 große Zwiebel
- 1 kleine Aubergine
- 2 große Zucchini (ca. 600 g)
- 1 große rote Paprikaschote
- 100 g Kirschtomaten
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 300 g Conchiglioni
- 10 Basilikumblättchen
- 30 g frisch geriebener Pecorino
- etwas Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

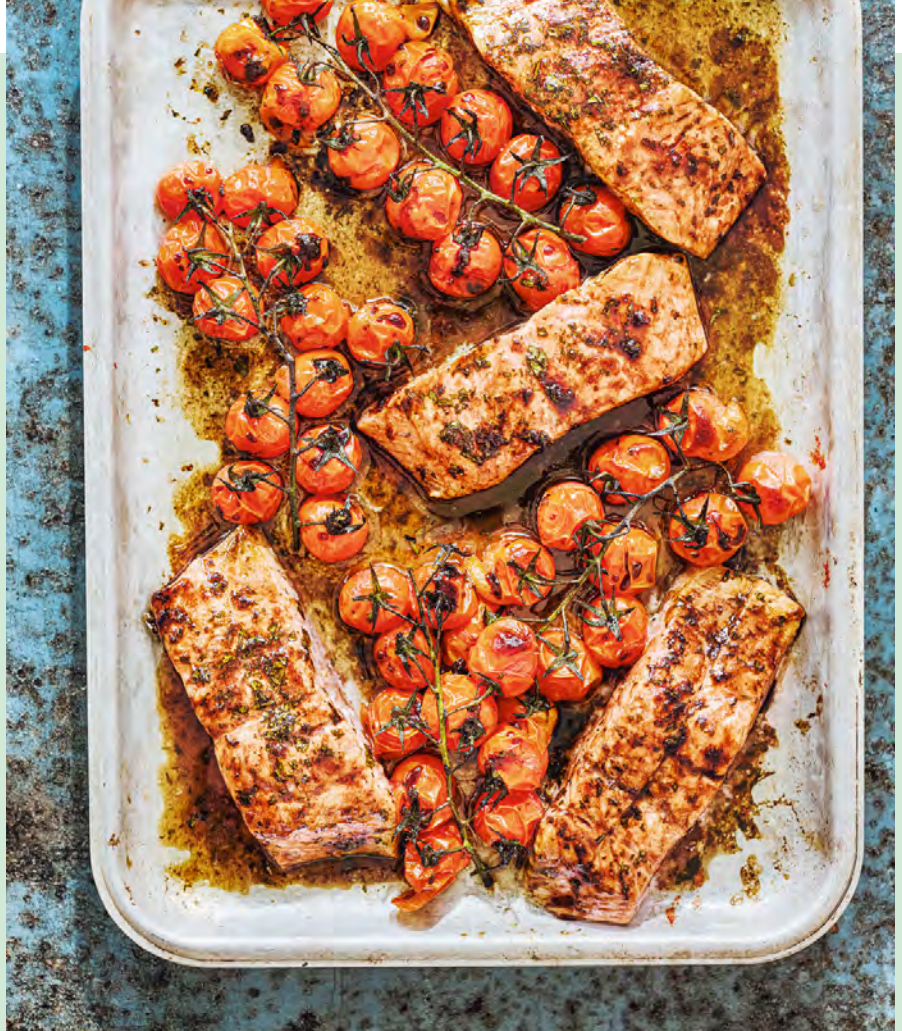
1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Aubergine, Zucchini und Paprikaschote waschen, putzen und jeweils ca. 1 cm groß würfeln. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

2 Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel darin in 3 Minuten weich dünsten. Die Aubergine hinzufügen und 8 Minuten garen, dann die Paprika dazugeben und weitere 6 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Zucchini, Tomaten, 1 TL Salz und 1/2 TL Pfeffer gut unterrühren und alles 8 Minuten garen. Ab und zu umrühren.

3 4 l Wasser und 1 EL Salz in einem großen Topf aufkochen. Conchiglioni im kochenden Wasser garen. Perfekt al dente werden sie, wenn man sie 1 Minute kürzer kocht, als es auf der Packung angegeben ist. Immer ohne Deckel kochen und ungefähr einmal pro Minute umrühren. Das Basilikum waschen und vorsichtig trocken tupfen.

4 Die Conchiglioni abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben – auf dem ausgeschalteten Herd. Gemüse, Basilikum und geriebenen Pecorino ca. 20 Sekunden unterrühren, bis die Nudeln gut überzogen sind. Die Pasta auf Teller verteilen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Fischgang

Mit Ahornsirup, Knoblauch und Balsamicoessig mariniertes Lachs

Salmonato marinato con sciroppo d'acero, aglio e aceto balsamico

FÜR 4 PERSONEN

- 3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Balsamicoessig
- 3 EL Ahornsirup
- 3 EL Petersilie, fein gehackt
- 4 Stücke Lachsfilet (à ca. 160 g, ohne Haut)
- 4 Kirschtomatenrispen (à ca. 110 g)
- etwas Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 3 EL Olivenöl, die durchgepresste Knoblauchzehe, Balsamicoessig und Ahornsirup in einer Schüssel gut verquirlen. Gehackte Petersilie, 1 TL Salz sowie 1 TL Pfeffer unterrühren. Die Lachsstücke waschen, trocken tupfen und in der Marinade wenden, bis sie rundum damit überzogen sind. Mit Frischhaltefolie abdecken und 15 Minuten bei Zimmertemperatur

marinieren lassen. Den Fisch nach etwa 10 Minuten in der Marinade wenden.

2 Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie belegen. Die Lachsstücke mit einer Zange vorsichtig aus der Marinade heben und mit Abstand auf das Backblech setzen. Die Tomatenrispen waschen und vorsichtig trocken tupfen, dann in die Marinade tauchen und zwischen die Lachsstücke auf das Blech setzen.

3 Alles unter dem vorgeheizten Backofengrill ca. 3 Minuten grillen, dann Fisch und Tomaten wenden und weitere 3 Minuten grillen. Den Lachs nicht zu lange garen, sonst wird er trocken. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren. Dazu passen neue festkochende Kartoffeln.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. 15 Minuten Ruhezeit

LECKERE FAMILIENHITS



Vorspeise

Bruschette mit Ricotta und sardischem Honig

Bruschette con ricotta e miele sardo

FÜR 4-6 PERSONEN

- 1 großes Ciabatta
- ca. 100 ml natives Olivenöl extra
- 2 Knoblauchzehen
- 350 g Ricotta
- 1 Biozitronen (abgeriebene Schale)
- 2 EL Thymianblättchen zzgl. etwas mehr zum Servieren (auch gern einige Thymianblüten)
- 1 kleine rote Zwiebel, geschält, in hauchdünnen Scheiben
- 2 große vollreife Tomaten, grob gehackt
- 1/2 Fenchelknolle in feinen Scheiben zzgl. etwas Fenchelgrün
- 2 EL sardischer Honig
- etwas Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Eine Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen. Das Ciabatta in 1,5 cm breite Scheiben schneiden, diese beidseitig mit etwas Olivenöl einreiben, bis sie ganz vom Öl überzogen sind, dann in der heißen Pfanne goldbraun und knusprig rösten. Die noch heißen Scheiben auf einer Seite mit den geschälten, halbierten Knoblauchzehen einreiben.

2 Ricotta, abgeriebene Zitronenschale, etwas Olivenöl, Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Auf jeder gerösteten Ciabattascheibe 1 großzügige Portion Ricotta verteilen

und diese mit den unterschiedlichen Toppings krönen: mit Zwiebel, mit gehackten Tomaten sowie mit Fenchel (gern zusätzlich mit etwas Fenchelgrün).

3 Jede Bruschetta mit etwas Olivenöl beträufeln, dann mit Salz und Pfeffer würzen, mit Thymian bestreuen und zuletzt, erst kurz vor dem Servieren, mit etwas sardischem Honig beträufeln. Die gemischten Bruschette auf Teller verteilen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Dessert

Orangen-Pistazien-Tiramisu

Tiramisù all'arancia e pistacchi

FÜR 6 PERSONEN

- 4 Eier
- 100 g Zucker
- 500 g Mascarpone
- 2 Bioorangen
- 4 EL Cointreau, nach Belieben
- 12 Löffelbiskuits
- 3 EL Pistazienkerne, gehackt

1 Die Eier trennen. Eiweiß und 50 g Zucker in eine große fettfreie Schüssel geben und mit einem elektrischen Handrührgerät aufschlagen, bis sich feste Spitzen bilden. Eigelbe und restlichen Zucker in einer separaten großen Schüssel mit dem Rührgerät ca. 3 Minuten zu einer dicken, hellen Masse aufschlagen. Mascarpone unterrühren. Die Orangen heiß abwaschen und trocken reiben. Schale abreiben und mit dem Teigschaber unter die Mascarponecreme heben. Eischnee vorsichtig unterheben, damit so wenig Volumen wie möglich verloren geht.

2 Orangen halbieren und auspressen. 50 ml kaltes Wasser in eine flache Schüssel gießen. Den Orangensaft und nach Belieben Cointreau unterrühren.

Je 2 gestrichene EL Mascarponecreme auf 6 Serviergläser verteilen. 1 Löffelbiskuit 2 Sekunden ins Orangenwasser tunken, dann halbieren und mit der Zuckerseite nach oben auf die Creme in einem der Gläser legen. Anschließend dasselbe bei den anderen Gläsern wiederholen.

3 Erneut je 2 EL Creme auf die Gläser verteilen. Die übrigen Löffelbiskuits (1 pro Glas) mit dem restlichen Orangenwasser tränken, halbieren und mit der Zuckerseite nach oben auf die Creme legen. Die restliche Creme auf die Gläser verteilen. Die Gläser mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Folie entfernen, jedes Tiramisu mit 1/2 EL Pistazien bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
zzgl. 4 Stunden Kühlzeit



REDAKTIONSTIPP

Gino D'Acampo wuchs in einer Großfamilie in Neapel auf. Neben seinem Familiensinn wurde ihm auch die Leidenschaft fürs Kochen in die Wiege gelegt. Schon mit elf Jahren half er seinem Nonno im Restaurant. Im Buch „Ginos italienische Küche“ präsentiert er einfache Rezepte für die ganze Familie. Perfekt, um den italienischen Lebensstil, gemeinsame Mahlzeiten und la Famiglia zu feiern.

Hötker Verlag, 30 Euro

Dessert

Ein Tiramisu mit Kaffee ist DAS italienische Dessert schlechthin. Da aber viele Leute keinen Kaffee mögen, musste ich mir auch andere Versionen überlegen, wie ein Schokotiramisu für die Kinder und ein Zitrontiramisu für meine Schwiegereltern. Mit dieser Orangenversion habe ich den Jackpot geknackt, denn sie schmeckt allen gut.

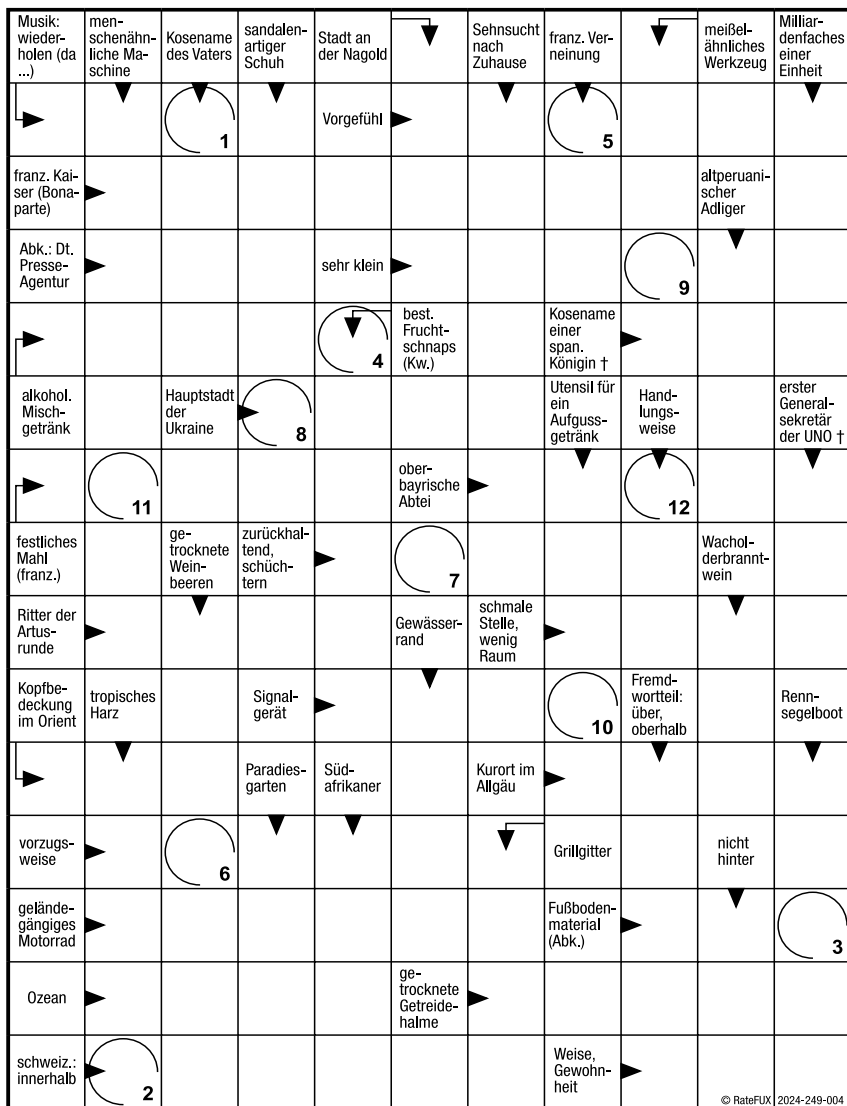
ORANGEN-PISTAZIEN-TIRAMISU



So is(s)t Italien

RÄTSELZEIT

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



Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

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

IMPRESSUM

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

Verlag
falkmedia GmbH & Co. KG,
Pahlblöken 15–17, 24232 Schönkirchen
Tel. +49 (0)431 / 200 766-0, Fax +49 (0)431 / 200 766-50
info@soisstitalien.de, www.soisstitalien.de

Herausgeber
Kassian Alexander Goukassian (v.i.S.d.P.)

Chefredakteurin
Amelie Flum (a.flum@falkmedia.de)
Redaktion (redaktion@soisstitalien.de)
Henriette Wölfl, Janika Ewers, Nicole Neumann (CvD),
Gerald Zwickler, Elisa Schilling
Rezeptservice (rezeptservice@falkmedia.de)

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

Fotografinnen
Ira Leoni, Frauke Antholz, Anna Gieseler, Kathrin Knoll,
Désirée Peikert, Tina Bumann

Grafik und Bildbearbeitung
Anne Wasserstrahl, Heike Reinke, Jasmin Gädig

Abonnementbetreuung
abo@soisstitalien.de, Tel. +49 (0)711 / 82651-291
falkmedia AboService, Postfach 810640, 70523 Stuttgart

Mitglied der Geschäftsführung & Leitung Marketing
Wolfgang Pohl (w.pohl@falkmedia.de)

Anzeigenleitung
Franziska Schwaberau (f.schwaberau@falkmedia.de),
aktuell in Elternzeit

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

Anzeigenkoordination
Dörte Schröder (d.schroeder@falkmedia.de)
Tel. +49 (0)431 / 200 766-12

Anzeigenpreise
Siehe Mediadaten 2024 unter www.falkmedia.de/mediadaten

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

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

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

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

Einzelpreis: 6,99 Euro
Jahresabonnement: 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 gerne entgegengenommen.
Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung
gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck des Manu-
skriptes auf Datenträgern der Firma falkmedia. Ein Einsenden
garantiert keine Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung
oder unseren AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte
übernimmt der Verlag keine Haftung.

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

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

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

Datenschutz
Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkmedia.de)
falkmedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz
Pahlblöken 15–17, 24232 Schönkirchen

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

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



falkmedia



EIN JAHR LITERATURFREUDE!

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

The advertisement features a stack of three print issues of 'Bücher magazin' on the left. The top issue is the April/May 2024 issue, which includes a 'GRATIS Hörbuch-Download' and a '13 SEITEN SPEZIAL BUCHMESSE LEIPZIG' section. The cover of this issue features a portrait of Zeruya Shalev and lists other topics like 'Niederlande & Flandern: alles außer flach', 'ASIA-COMIC-BOOM', and 'DOSSIER BRD: Gerhard Henschels legendäres Archiv'. Below the main title, it says 'Die israelische Schriftstellerin über Familie im Judentum und den Schwarzen Freitag'. To the right of the stack is a yellow circle containing the text 'Jahres-Kombi-Abo 41,90 €'. On the right side, there is a tablet displaying the same April/May 2024 issue, labeled 'APRIL/MAI 2024' in the top right corner. The tablet version also shows the '13 SEITEN SPEZIAL BUCHMESSE LEIPZIG' and the Zeruya Shalev feature. The background is a solid red color.

Jahres-Kombi-Abo
41,90 €

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) <https://worldmags.net>



1.

VARIATION

Sanfte Ricottacreme
mit einem fruchtigen
Himbeertopping



VIER VARIATIONEN

Leckeres mit Ricotta

In dieser Ausgabe widmen wir uns **dem lockeren italienischen Frischkäse** und zeigen vier Rezeptideen, die die Vielfalt von Ricotta unter Beweis stellen

ORANGEN-MINZ-RICOTTA mit Himbeeren

Ricotta alle arance e menta con lamponi

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bioorange
- 2 Stiele Minze
- 250 g Himbeeren
- 25 g Pistazienkerne
- 250 g Ricotta
- 150 g Sahnejoghurt
- 3-4 EL flüssiger Honig
- etwas Babyminze zum Garnieren, nach Belieben

1 Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Hälfte der Schale in feinen Zesten abziehen, den Rest abreiben. Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen hacken. Himbeeren verlesen, ggf. waschen und trocken tupfen. Pistazien hacken.

2 Ricotta, Joghurt sowie 2 EL Honig in einer Schüssel verrühren. Gehackte Minze und abgeriebene Orangenschale unterrühren. Zesten in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken. 1 Minute ziehen lassen, dann abtropfen lassen.

3 Die Hälfte der Himbeeren auf Schälchen verteilen, mit der Ricottacreme bedecken. Die übrigen Himbeeren darauf verteilen, dann Orangenzenen, gehackte Pistazien und nach Belieben gewaschene Babyminze darüberstreuen. Das Dessert mit Honig beträufeln und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



2.

VARIATION

Gut kombiniert: luftige selbst gemachte Ricotta-gnocchi und Tomaten

SÜSSKARTOFFEL-RICOTTA-GNOCCHI mit Tomaten

Gnocchi di patate dolci e ricotta al pomodoro

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg Süßkartoffeln
- 100 g Ricotta
- 1 Eigelb
- 150 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 100 g Pancetta, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 250 g Kirschtomaten, halbiert
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- einige Basilikumblätter
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Süßkartoffeln waschen und über kochendem Salzwasser je nach Größe in 40-50 Minuten gar dämpfen. Pellens und noch heiß in eine Schüssel drücken. Ricotta, Eigelb, Mehl und etwas Salz dazugeben, alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen in 4 Portionen teilen, auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu fingerdicken Rollen formen, in 2 cm breite Stücke schneiden. Gnocchi über einen Gabelrücken rollen, abgedeckt ruhen lassen.

2 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, den Pancetta darin anbraten, herausnehmen. Das übrige Öl erhitzen, Knoblauch darin andünsten. Tomaten ergänzen, salzen, pfeffern und 4-5 Minuten mitbraten. Gnocchi portionsweise in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Abtropfen lassen und wie den Pancetta unter die Tomaten mengen, alles abschmecken. Mit Käse und Basilikum garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



VARIATION

Ofengebackene Nudelröllchen mit einer Füllung aus Ricotta und Spinat

CANNELLONI mit Ricotta-Spinat-Füllung

Cannelloni ricotta e spinaci

FÜR 4 PERSONEN

- 3 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 400 ml Milch
- 500 g Blattspinat
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 roter Peperoncino in Ringen
- 800 g Tomatensoße (Glas)
- 250 g Ricotta
- 1 Ei
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- 12-16 Cannelloni (ohne Vorkochen)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 2 EL Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl darin anschwitzen. Alles mit der Milch ablöschen. Die Soße unter Rühren 5-8 Minuten köcheln lassen, salzen und pfeffern. Den Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken, ausdrücken und hacken. Zwiebel und Peperoncino in 1 EL heißer Butter andünsten. Spinat dazugeben, salzen und pfeffern.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 400 g Tomatensoße in eine

Auflaufform geben. Ricotta, Ei, Spinatmix sowie 50 g Parmesan verrühren. Masse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben. Die Cannelloni damit füllen, in die Form setzen, mit der restlichen Tomatensoße bedecken, Béchamelsoße darauf verteilen. Alles mit übrigem Parmesan bestreuen, im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Cannelloni kurz ruhen lassen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

WISSENSWERTES ÜBER RICOTTA

Der Name ist Programm: Ricotta (italienisch für „noch mal gekocht“) ist ein Frischkäse, bei dem Kuh-, Büffel- oder Schafsmolke in zwei Schritten erst mit Frischmilch, dann mit Säure erhitzt wird, damit die Proteine gerinnen und die Käsemasse abgeschöpft werden kann. Sie wird zum Abtropfen in ein Körbchen gegeben, wodurch der Käse seine typische zylindrische Form erhält. Ricotta ist besonders fettarm und proteinreich. Neben der frischen Variante gibt es gesalzene (salata), geräucherten (affumicata) und harten (secca) Ricotta.

RICOTTA-TOMATEN-TARTE

Tarte con ricotta e pomodori

FÜR 1 TARTE (CA. 30 X 12 CM)

- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 125 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 1 Ei
- einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- 200 g Ricotta
- 2 EL Biozitroneensaft
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 2 bunte Fleischtomaten
- 150 g Kirschtomaten
- 4 EL Basilikumpesto (Glas)
- einige Basilikumblättchen
- einige essbare Blüten
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, kalte Butter, Ei und 1/2 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl bzw. kaltes Wasser einarbeiten. Den Teig 30 Minuten kalt stellen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (ca. 30 x 12 cm) mit Butter einfetten und mit Mehl austauben. Gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen, die Form damit auskleiden. Teigboden mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier und getrockneten Hülsenfrüchten belegen. Im Ofen ca. 15 Minuten blindbacken. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen. Den Boden in 10-15 Minuten goldbraun backen, dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

2 Ricotta, Zitronensaft und 1 EL Öl mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Creme auf dem ausgekühlten Tarteboden verstreichen. Tomaten waschen. Fleischtomaten quer in Scheiben schneiden, die Kirschtomaten halbieren. Tarte mit den Tomaten belegen, salzen und pfeffern, mit Pesto und restlichem Öl beträufeln. Mit Basilikum und Blüten garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten
zzgl. 30 Minuten Kühlzeit



4.

VARIATION

Knusprige herzhaftes
Tarte mit Ricottacreme
und Tomaten

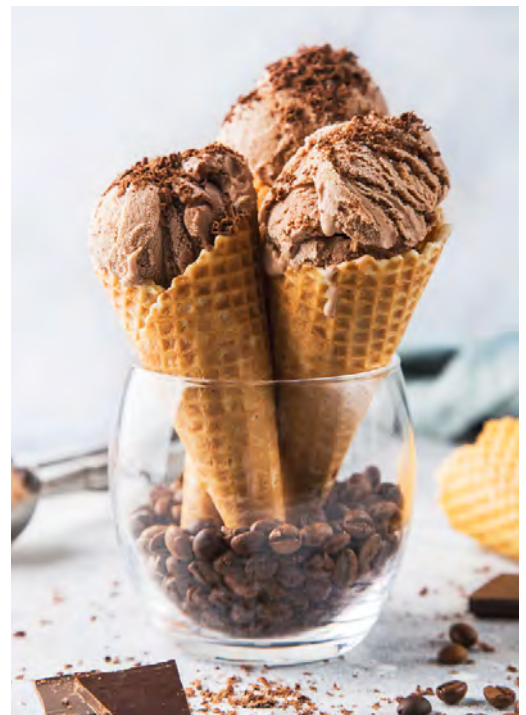
VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:

SOMMERAROMA

Roh, gebacken, gekocht oder auch gegrillt, in Kombination mit frischen Kräutern schmecken **sonnengereifte Tomaten** gleich doppelt gut.

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



Belle vacanze!

Ob zu Hause oder im Feriendomizil, mit diesen Gerichten gelingt Ihnen eine authentisch **italienische Urlaubsküche**. Freuen Sie sich auf Köstlichkeiten mit Fisch und Meeresfrüchten, auf leichte Pasta und auf knackige Salate. Lassen Sie mit diesen Rezepten **die Sonne Italiens** aufgehen.



ABKÜHLUNG

Eiskalt & cremig: Mit **Gelato, Sorbet und Semifreddo** behalten wir auch an heißen Tagen einen kühlen Kopf. Kosten Sie unsere liebsten Sorten.

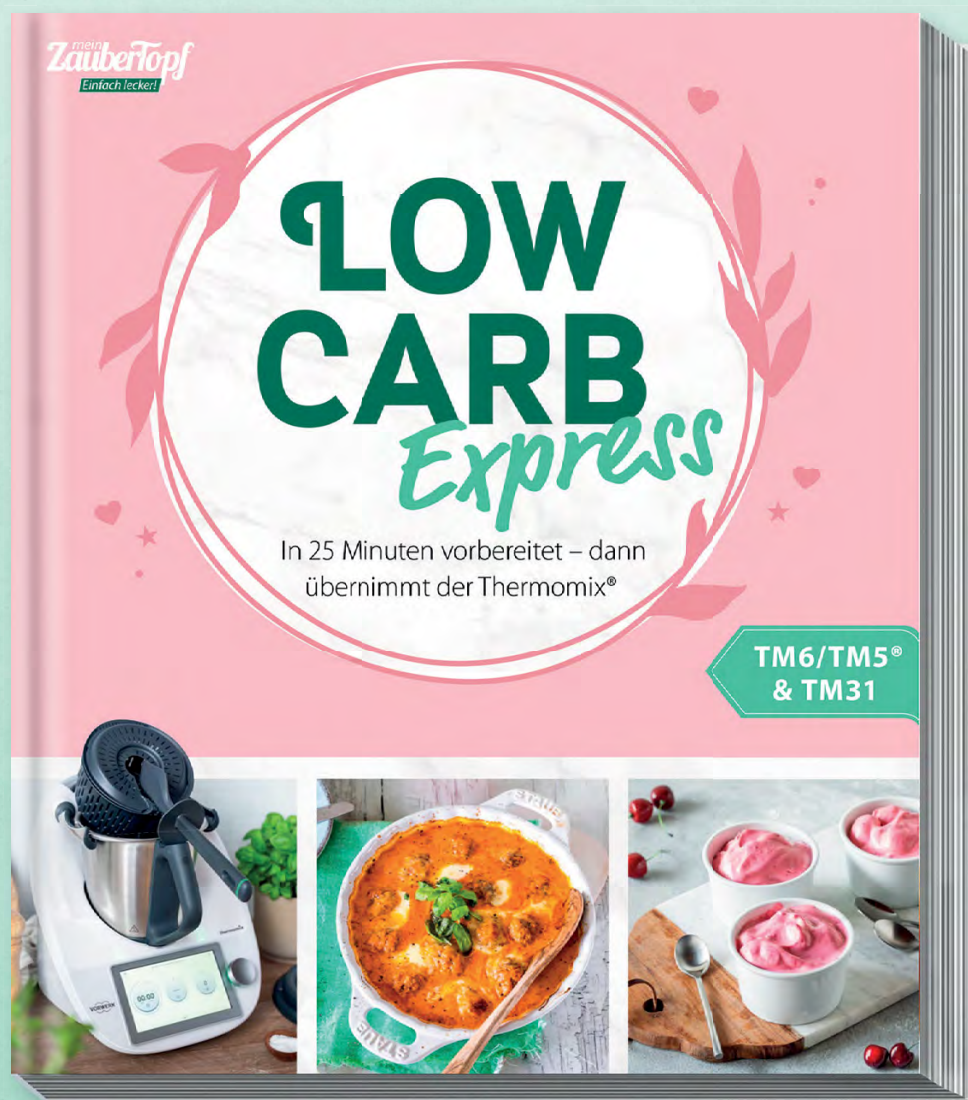
LECKERE FRÜCHTE

Endlich wieder Steinobstzeit! Wir servieren **Gebäck, Desserts und spritzige Drinks** mit Pfirsich, Aprikose, Nektarine & Co.



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**

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

 **Mayersche.de**

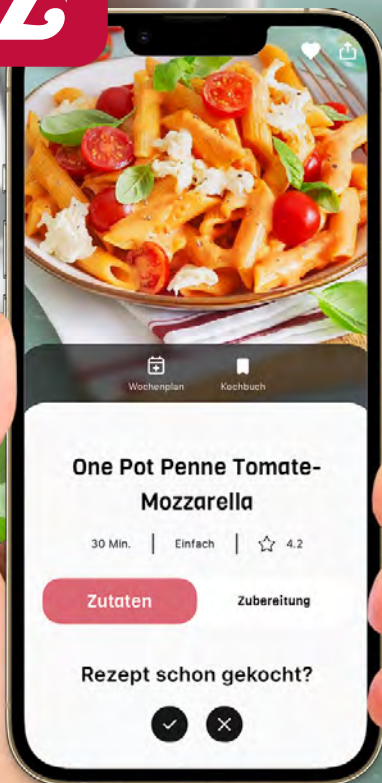
 **f.m.**

<https://worldmags.net>

Deine Rezepte- und Ideenwelt für Thermomix®

Jetzt Rezepte-App herunterladen!

Schnell und lecker
**One Pot Penne
Tomate-Mozzarella**



Hier geht's
zum Rezept!



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