

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

4 197741 606991
05

ISSN 2192-2144

Ausgabe 05 · 2024

August/September

6,99 EURO

90 geniale
Rezepte!

so isst

Italien

Für Ihre italienischen Momente



Eis & Drinks

25 unschlagbare Hits
für heiße Tage

Fisch und Meeresfrüchte

Sechs feine Gerichte,
die unkompliziert gelingen

Neue Ideen für Steinobst

Pannacotta, Gebäck und mehr
mit Pfirsich, Kirschen & Co.

Leicht & köstlich wie in *Bella Italia!*

SOMMERKÜCHE

FRISCH: Saftige Tomaten in Bestform • Knackige Salate • Gesundes mit Melone

HERZHAFT: Pastagerichte mit Geflügel • Pancetta viermal anders kombiniert

Jetzt im Buchhandel

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE



50%
SALE

NUR NOCH
14,95 €



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**

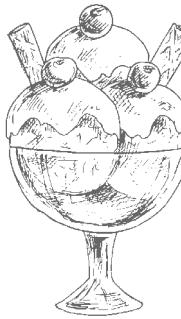
 **OSIANDER.de**

 **Hugendubel**
Das Lesen ist schön

 **Mayersche.de**

 **fm**

EDITORIAL



Erleben Sie genussvolle Sommertage mit uns!

Liebe Leserin, lieber Leser,

sind Sie bereit für die geballte Ladung italienisches Sommergefühl bei Ihnen zu Hause? In dieser Ausgabe von „So is(s)t Italien“ finden Sie jede Menge Inspiration für süße und herzhafte Leckereien, für Snacks, Eis und erfrischende Getränke, mit denen Sie genussvoll durch die heißen Tage kommen.

Zunächst stellen wir Ihnen neue Rezeptideen mit dem Saisonstar Tomate vor, darunter gefüllte Ofentomaten, saftige Focaccia und unser Covergericht Tomatenrisotto – das sollten Sie sich keinesfalls entgehen lassen! Maritimes Flair versprühen unsere Kreationen mit frischem Fisch und Meeresfrüchten (ab Seite 44), die Sie bestimmt vom nächsten Urlaub in Bella Italia träumen lassen. Dazu passend nehmen wir Sie ab Seite 88 mit auf eine Genussreise auf die vulkanischen Inseln, und verraten, warum dieses Reiseziel ein echter Geheimtipp ist. Für alle Pastafans haben wir ab Seite 82 sechs Nudelgerichte mit unserer Lieblingszutat Geflügel zusammengestellt.

Selbst gemachtes Gelato darf im Sommer nicht fehlen. Wir präsentieren Ihnen Rezepte für unwiderstehliche Sorten und zeigen, wie einfach sie gelingen. Wussten Sie, wie gut Steinobst und Kräuter zusammenpassen? Unsere besonderen Süßspeisen (ab Seite 100) zeigen, dass Sie diese ungewöhnliche Kombination unbedingt probieren müssen – Sie werden begeistert sein!

Die „So is(s)t Italien“-Redaktion wünscht Ihnen sommerlichen Hochgenuss!



S. 70/71 Vier spritzige Drinks

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | Chefredakteurin

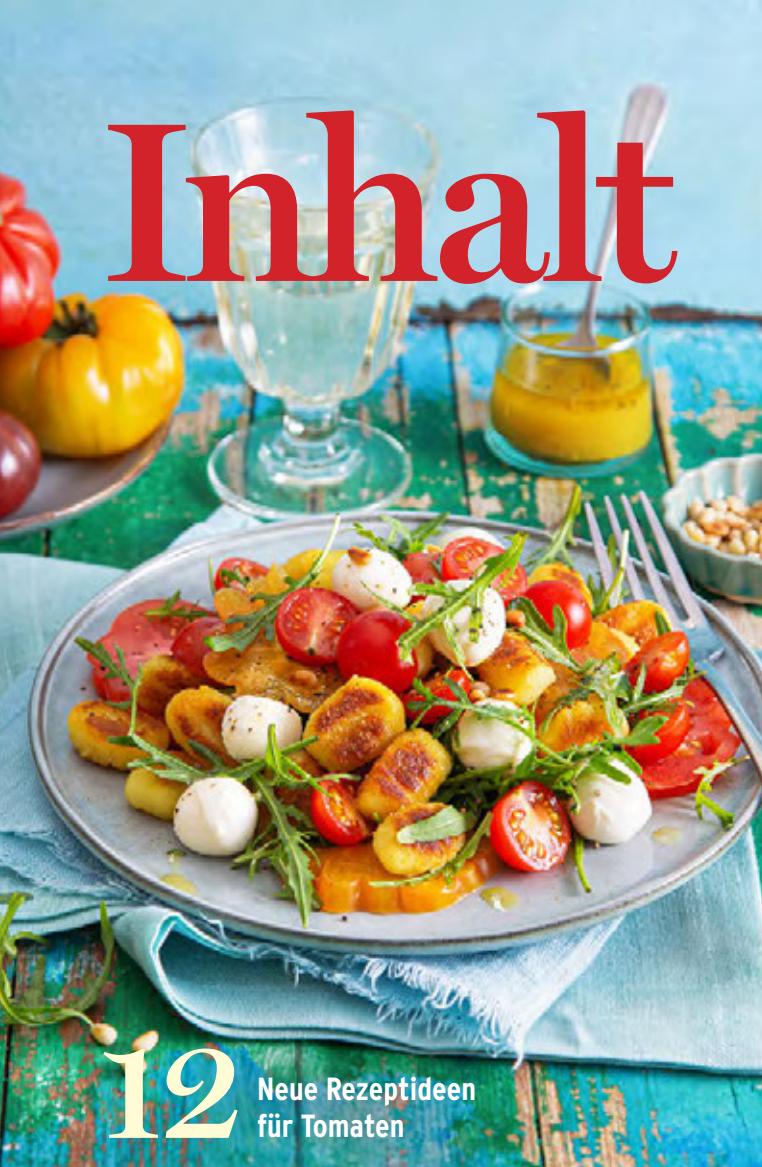
Ratgeber für Hintergrundwissen

In dieser Ausgabe halten wir drei Ratgeber für Sie bereit, in denen Sie Tipps, Tricks und Rezepte zu den Themen Tomaten (Seite 22), Eiscreme (Seite 36) und Sommerdrinks (Seite 72) finden. Erfahren Sie darin, worauf es bei der Zubereitung ankommt, welche Küchenhelfer wir empfehlen, und finden Sie tolle Basisrezepte!



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

Inhalt



12 Neue Rezeptideen
für Tomaten



Melonen: leicht und gesund **54**



100
Steinobst mit Kräuterkick

REZEPTE

8 Ciao Domenico

Kochbuchautor Domenico Gentile über den Zauber, jeden Sommer in Südalien zu verbringen

12 Tomaten: Stars der italienischen Küche

Nichts geht ohne Tomaten! Lernen Sie neue Lieblingsgerichte kennen, die das Gemüse in den Fokus stellen

24 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

30 Gelato-Träume

Zart schmelzende Sommererfrischung in sechs Sorten

38 Frisch aufgetischt

Sechs Gerichte mit Gemüse und Obst der Saison

44 Urlaubsküche

Genießen Sie feine Gerichte mit frischem Fisch und Meeresfrüchten, die die Sehnsucht nach Italien stillen

54 Gesund all'italiana: Melone

Erzielen Sie Wohlbefinden durch italienisches Essen

60 Zora Klipps bunte Salate

Lecker und fix: Die Köchin weiß, wie das funktioniert

66 Sommerdrinks

Wir servieren Ihnen elf spritzige Getränke. Salute!

76 Vegetarische Ofenhits

Polentapizza, gefüllte Zucchini und überbackenes Gemüse-Baguette sind einfach perfekt für den Alltag

82 Pasta mit der Lieblingszutat Geflügel





88

Ausflug zu den Vulkaninseln

82 Pasta preferita: Geflügel

Sechs Pastagerichte mit einer unserer Lieblingszutaten

88 Erleben Sie die vulkanischen Inseln

Diesen Geheimtipp sollten Sie sich für den nächsten Urlaub in Ihrem Lieblingsland unbedingt vormerken!

100 Steinobst mit besonderer Note

Mit diesen Gebäck- und Dessertideen zeigen wir, wie gut Nektarinen, Kirschen & Co. mit Kräutern harmonieren

110 Vier Variationen: Pancetta

Der würzig-aromatische italienische Speck als Hauptakteur in Pasta, Minestrone und Fischgericht sowie auf dem Sandwich

SERVICE

22 Ratgeber Tomaten

36 Ratgeber Eiscreme

72 Ratgeber Sommerdrinks

96 La dolce vita

STANDARDS

3 Editorial

6 Rezeptfinder

108 Rätsel/Impressum

114 Vorschau

30

Selbst gemachtes Gelato

38

Gerichte mit dem Besten der Saison



66

Elf spritzige Erfrischungen

44 Feines mit Fisch und Meeresfrüchten



Alle Rezepte dieser Ausgabe

UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR DEN HOCHSOMMER

VORSPEISE



50 Thunfischcarpaccio
mit Zucchini & frittierten Kapern



21 Farfalle mit Tomatensugo
und Hähnchen



105 Zitronen-Pannacotta
mit Basilikum-Nektarinen

ZWISCHEN- DURCH *nel mentre*



S. 10 Pitta mit Paprika und
Kartoffeln



S. 11 Frittata mit Auberginen-
Sandwiches



S. 18 Tomaten-Mozzarella-
Focaccia



S. 19 Tomaten-Reis-Suppe



S. 20 Schnelle Bruschetta-
Fladen | Tomatensoße



S. 24 Frischkäse-Lachs-
Röllchen



S. 52 Frittata mit Sardinen
mit Dip



S. 56 Cantaloupe-Gazpacho
mit Grissini



S. 56 Melonen-Bruschette



S. 59 Melonen-Mozzarella-
Salat mit Pesto



S. 65 Avocado-Blutorangen-
Salat



S. 78 Überbackene Gemüse-
baguettes



S. 94 Pane cunzato



S. 112 Club-Sandwich mit
Pancetta, Salat & Tomaten



S. 17 Gnocchi-Tomaten-Salat
mit Mozzarella



S. 18 Ofentomaten mit
Hähnchen-Bulgur-Füllung



S. 25 Süßkartoffelsalat
mit Feta und Granatapfel



S. 26 Gnocchipfanne
mit Paprika



S. 28 Pestopenne mit
Gemüse und Burrata



S. 38/39 Brokkoli-Omelett |
Dicke-Bohnen-Salat



S. 40 Rigatoni alla Norma



S. 41 Mangoldfladen
mit Feta



S. 49 Pappardelle mit
Garnelen-Melonen-Spießen



S. 49 Caprese-Lachsfilet
mit Spinatpesto-Tagliatelle



S. 50 Rigatoni mit Calamari
und Zucchini



S. 52 Pizza bianca mit
Miesmuscheln & Kartoffeln



S. 62 Gebackener Camembert mit buntem Salat



S. 62 Bulgursalat mit geröstetem Blumenkohl



S. 65 Brokkolisalat mit Apfel, Cranberrys & Feta



S. 79 Polentapizza mit Tomaten und Rucola



S. 79 Gefüllte Zucchini



S. 82 Hähnchen-Saltimbocce auf Pastasotto



S. 83 Hähnchenkeule mit Auberginen und Pasta



S. 84 Pappardelle & Hähnchenleber in Kirschsoße



S. 85 Mangold-Pastapfanne mit Pute & Gorgonzolasoße



S. 86 Spaghetti all'arrabbiata mit Putenschnitzeln



S. 87 Lasagne mit weißer Geflügelbolognese



S. 93 Kaninchen mit Gremolata und Tomaten



S. 93 Seebresse auf gebackenen Zitronenblättern



S. 111 Zucchini-Spaghetti mit Pesto und Pancetta



S. 111 Fenchel-Pancetta-Minestrone mit Makkaroni



S. 112 Fischfilet im Pancettamantel mit Kartoffeln



NACHSPEISEN
& GETRÄNKE
dolce & bevande



S. 29 Schnelle Himbeerwolke



S. 31 Himbeereis mit weißer Schokolade



S. 32 Keks-Sandwiches mit Blitzeis-Füllung



S. 33/34 Pistazieneis | Blaubeer-Mandel-Eis



S. 35 Schokoladen-Mokka-Eis | Kirsch-Softeis



S. 42/43 Nektarinencrostata | Kirschtrifle



S. 59 Dreifarbiges Melonen-eis am Stiel



S. 68 Wassermelonen-Margarita | Ingwerlimonade



S. 68 Tiramisu-Eisshake



S. 70 Erdbeerbowle mit Holunderblütensirup



S. 70/71 Vier spritzige Drinks



S. 71 Sommerbowle mit Beeren und Pfirsichen



S. 71 Frozen Aperol | Frozen Piña Colada



S. 94 Kaffeegranita



S. 102 Mohn-Mirabellen-Gugelhupf mit Melisse



S. 104 Aprikosen-Mokkatorte mit Thymian



S. 107 Pfirsich-Lavendel-Semifreddo mit Himbeersoße



PLUS:
13 weitere
Rezeptideen



S. 23 Sechs Rezepte mit Tomaten

S. 37 Drei Toppings für selbst
gemachtes Eis

S. 73 Johannisbeersirup

S. 73 Holunderbeersirup

S. 73 Himbeersirup

S. 79 Apfel-Beeren-Crumble



DIE LIEBE ZU SÜDITALIEN

Domenico Gentile und seine Partnerin Alexandra Ferrara (l.) verreisen gern im Sommer. Am liebsten gemeinsam – und am allerliebsten mit dem Auto in Richtung Kalabrien. Wie eine solche Reise abläuft, welche Zwischenstopps unabdingbar sind und welche kulinarischen Köstlichkeiten dabei nicht fehlen dürfen, lesen Sie in dieser Ausgabe.

Süditalien in Mannheim: In seiner neuen Location „Gentile – cibo e cucina by Ale e Domenico“ heißt das Paar Italienfans und Genießer willkommen



CIAO DOMENICO

Ein Sommer in Südalien

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

Meine Kinder sind mittlerweile erwachsene Männer und der jüngste hat schon angekündigt, dass er nicht mehr jedes Jahr nur nach Kalabrien möchte. Als ich das gehört habe, habe ich mich an meine eigene Kindheit erinnert und daran, dass ich irgendwann keine Lust mehr hatte, jedes Jahr immer dasselbe zu sehen. Heute kann ich es kaum abwarten, meine Partnerin Alexandra einzupacken und von Mannheim mit dem Auto die 1900 Kilometer über die Schweiz durch ganz Italien bis nach Kalabrien zu fahren. Natürlich gibt es Flugzeuge, aber diese Sache mit dem Auto ist eben eine Frage der Ehre und Teil der Geschichte aller Südalieriener.

Schon gleich nach der Schweiz geht es an die erste Raststätte in Italien. Spätestens in Mailand gibt es am Autogrill den ersten wahren Espresso dieser Reise. Ein cremiger Espresso, den der Südalieriener natürlich mit Zucker trinkt. Ein Cornetto mit Crema oder al Pistacchio gehört ebenfalls dazu. Heute machen wir meist Halt in der Maremma und besuchen unseren Freund Luigi Sabatini in seiner Ölmühle „San Luigi“ in Caldana. Ein, zwei Tage später geht es für uns dann weiter nach Kalabrien. Ab Rom beginnt für mich der Weg in den Süden. Dann fahren wir zuerst in Richtung Napoli, wo wir Alexandras Eltern besuchen, die mittlerweile drei Monate im Jahr in Kampanien am Meer leben. Von dort sind es nur noch ein paar Stunden, bis wir endlich meine Heimat Kalabrien erreichen.

Bevor wir zu unserer Unterkunft am Meer in Torre Melissa fahren, müssen wir meine Tante Caterina und meine Cousine Tina besuchen. Die beiden Frauen leben in verschiedenen Haushalten und sind auch nicht Mutter und Tochter. Tatsächlich sind sie fast gleich alt. Wie wichtig diese beiden Frauen in meinem Leben sind, habe ich Ihnen schon in früheren Ausgaben erzählt, denn sie unterstützen mich von Anfang an dabei, meine Leidenschaft für die kalabrische Küche in die Welt hinauszuziehen.

tragen. Meist streiten sich Caterina und Tina, wer zuerst für Alexandra und mich kochen darf. Das erste Mittagessen in meiner Heimat Kalabrien ist meist auch eines der schönsten überhaupt, denn es gibt alles, was das Herz begehr und was die typisch kalabrische Küche zu bieten hat. Sardella, 'Nduja, Soppressata. Natürlich Pipe e patate, Mozzarella in carrozza, Pitta, und das alles nur als Vorspeise. Maccheroncini oder Strozzapreti als Primo und danach Fleisch und Gemüse. Noch nicht genug? Natürlich nicht! In Kalabrien isst man richtig! Meine Cousine liebt es, Kuchen zu backen, und so gibt es nach dem Essen erst frisches Obst, dann Dolce und erst dann einen Espresso aus ihrer Bialetti-Maschine. Dass danach erst einmal nicht an etwas anderes als an eine Couch zum Ausruhen zu denken ist, können Sie sich sicherlich vorstellen.

Im Sommer in Kalabrien freuen wir uns in erster Linie auf die Familie, dann aufs Meer, aber auch auf den Markt, auf Gelato, auf Aperitivo und auf die vielen Menschen, die uns am Herzen liegen. Das alles macht aber allein keinen Spaß und deshalb bin ich froh, dass ich heute eine kleine Napoletanerin an meiner Seite habe, die mich bei alldem unterstützt. Und wenn ich schon dabei bin: Besuchen Sie uns doch mal in Mannheim in unserer neuen Location „Gentile – cibo e cucina by Ale e Domenico“ und wir tau- schen uns persönlich über all unsere Reisen nach Italien und all die Abenteuer der letzten Jahre aus. Gern höre ich auch von Ihren persönlichen Geheimtipps.

An diesem neuen Genussort im Herzen Mannheims kuche ich für Sie und gern auch gemeinsam mit Ihnen. Sichern Sie sich jetzt einen Tisch – oder Ihren Platz in einem meiner Koch- und Pizzabackkurse. Ich freue mich darauf, Sie bei uns zu begrüßen und mit Ihnen die italienische Küche zu zelebrieren! Außerdem biete ich in der Location Produkte an, die ich bei meinen zahlreichen Reisen nach Italien in kleinen Manufakturen kennengelernt und mit viel Sorgfalt und Liebe ausgewählt habe. Weitere Informationen finden Sie online unter www.cookingitaly.de

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





PITTA MIT PAPRIKA UND KARTOFFELN

Pitta-Varianten gehören zu den wichtigsten Gerichten in Kalabrien. Sehr beliebt als Füllung ist pipe e patate – pipe steht für peperoni, also Paprika, und patate heißt natürlich Kartoffel. Kartoffeln mit Paprika werden in ganz Kalabrien bei so gut wie jedem Fest serviert. Im Sommer isst man dieses Gericht auch sehr gern kalt.



Pitta mit Paprika und Kartoffeln

Pitta con pipe e patate

FÜR 4 PERSONEN

- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 2 rote Paprikaschoten
- 4-5 EL natives Olivenöl extra
- 1 große rote Zwiebel
- etwas Salz
- 1 Carveluccia-Brot (alternativ 1 rundes Krustenbrot)

1 Die Kartoffeln schälen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Alle Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Kartoffeln und Paprika darin bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten anbraten, zwischendurch gelegentlich umrühren.

2 Inzwischen die Zwiebel schälen und grob in 1-2 cm große Stücke schneiden. Sobald die Kartoffeln gar sind, die Zwiebel hinzugeben, alles leicht salzen und noch ca. 5 Minuten weiterbraten.

3 Das Brot waagerecht aufschneiden. Die untere Hälfte mit der Kartoffel-Paprika-Mischung belegen und die obere Hälfte darauflegen. Das Brot in handliche Stücke schneiden und servieren.

TIPP: Sie können Pipe e patate ohne das Brot auch sehr gut als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

REDAKTIONSTIPP

Für sein großartiges Buch „Cucina della nonna“ hat Domenico Gentile zahlreiche authentische Rezepte aus seiner süditalienischen Heimat zusammengetragen. Traditionelle Gerichte, die seit Generationen überliefert und mit viel Liebe und besten Zutaten zubereitet werden, können Sie nun endlich auch bei Ihnen zu Hause genießen! Becker Joest Volk Verlag, 28 Euro

Frittierte Auberginen-Sandwiches

Melanze in carrozza

FÜR 4-6 PERSONEN

- 3** Auberginen (ca. 800 g)
- 50 g** Pecorino
- 1** Knoblauchzehe
- 350 g** Semmelbrösel
- 2** Stiele Basilikum
- 3** Eier
- 50 ml** Milch
- 350 g** Weizenmehl (tipo 00; alternativ Weizenmehl Type 405)
- 300 g** Provolone in Scheiben (alternativ ein anderer würzig-milder Schnittkäse mit guten Schmelzeigenschaften)
- 300 g** italienischer Kochschinken in Scheiben
- reichlich Sonnenblumenöl zum Ausbacken
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Inzwischen die Auberginen waschen, putzen, quer in fingerdicke Scheiben schneiden und im kochenden Wasser ca. 5 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Den Pecorino in eine Schüssel reiben. Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit Semmelbröseln und etwas Pfeffer zum Käse geben. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, grob hacken, dazugeben und alles gut vermischen.

3 Eier, Milch und etwas Salz in einem tiefen Teller verquirlen. Das Mehl auf einen zweiten tiefen Teller geben. Die Hälfte der gekochten Auberginescheiben nebeneinanderlegen und jeweils mit ca. 1 Scheibe Provolone und ca. 1 Scheibe Schinken belegen. Die restlichen Auberginen darauflegen. Auberginen-Sandwiches zuerst im Mehl wenden, dann in die Eier tauchen und zuletzt von beiden Seiten in die Bröselmischung drücken. Diese etwas abklopfen, dann erneut von beiden Seiten



in die Eimasse tauchen und ein weiteres Mal in der Bröselmischung wenden. Diese doppelte Panierung sorgt dafür, dass die Füllung beim Frittieren nicht austritt.

4 Sonnenblumenöl in einer Pfanne mit hohem Rand auf ca. 170 °C erhitzen. Es sollte so viel sein, dass die Auberginen-Sandwiches fast darin schwimmen können. Die Auberginen-Sandwiches im heißen Öl portionsweise von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

FRITTIERTE AUBERGINEN- SANDWICHES

Diese in heißem Öl frittierten Auberginen-Sandwiches heißen wörtlich übersetzt „Auberginen in der Kutsche“. Sie werden in vielen Teilen Südaladiens auf vielfältigste Weise und auch mit den unterschiedlichsten Zutaten zubereitet, beispielsweise mit 'Nduja (einer pikanten Streichwurst aus Kalabrien) anstelle von Kochschinken. Die hier vorgestellte Version ist ein Klassiker und einfach lecker.

TOMATENRISOTTO mit Hackbällchenspießen

Rezept auf Seite 17



Einfach eine runde Sache

Zu den bunten Kirschtomaten gesellen sich feine Hackbällchen am Spieß. Die Kugeln setzen dem Risotto ein kulinarisches i-Tüpfelchen auf. Sie lassen sich auch aus vegetarischem Hack zubereiten.

Buonissimo! POMODORO

Als **aromatische Gemüsehelden** verhelfen Tomaten
etlichen Gerichten der italienischen Küche zu einem besonders
farbenfrohen und geschmackvollen Auftritt!



Ausgehölt und lecker gefüllt

Große Fleischtomaten eignen
sich hervorragend zum Befüllen.
Statt Bulgur kann Couscous, Quinoa
oder Reis verwendet werden. Als
Beilage passt mit Olivenöl und
Kräutern geröstetes
Weißbrot.



OFENTOMATEN mit Hähnchen-Bulgur-Füllung

Rezept auf Seite 18



TOMATEN-MOZZARELLA-FOCACCIA

Rezept auf Seite 18

Stets der passende Belag

Die Italiener lieben Focaccia. Das Tolle an dem Backwerk aus Genua: Ihr Belag lässt sich nach eigenem Gusto variieren. Einzigartig italienisch schmeckt sie mit Kirschtomaten, Mini-Mozzarella und Kräutern.

**Mit gutem
Huhn Gutes tun**

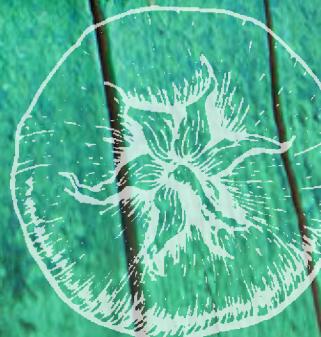
Nicht alle Menschen haben einen Bauern des Vertrauens direkt nebenan. Abhilfe schafft das Onlineportal www.kaufinehuhn.de. Hier wird das Fleisch der Hühner mit transparenter Herkunft angeboten.



FARFALLE
mit Tomatensugo und Hähnchen

Rezept auf Seite 21

**AUF DIE TELLER,
FERTIG, SOMMER!**



Klassiker in neuem Gewand

Caprese - Mozzarella und Tomaten - ist der Vorspeisenklassiker Italiens. Mit gebratenen Gnocchi kombiniert wird ein sättigender Salat daraus.

Wer noch etwas variieren mag, gibt gebratene Pancetta-würfel dazu.



GNOCCHI-TOMATEN-SALAT
mit Mozzarella

CAPRESE GUT, ALLES GUT!



Gnocchi-Tomaten-Salat mit Mozzarella

Insalata di gnocchi, pomodori e mozzarella

FÜR 4 PERSONEN

800 g festkochende Kartoffeln
2-3 EL Butter
etwas frisch geriebene Muskatnuss
75 g Hartweizengrieß
50 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
2 EL Speisestärke
2 Eigelb
40 g Pinienkerne
1 kg bunte Ochsenherztomaten
300 g Kirschtomaten
150 g Rucola
150 g Mini-Mozzarellakugeln
5 EL natives Olivenöl extra
4 EL heller Balsamicoessig
100 ml Gemüsebrühe
1 TL Senf
1 EL Aprikosenkonfitüre
etwas **Salz** und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Wasser je nach Größe in 25-30 Minuten garen. Anschließend abgießen, abschrecken und kurz abkühlen lassen, dann pellen und noch warm durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. 1 EL Butter, Muskat, Grieß, Mehl, Speisestärke, Eigelbe sowie Salz und Pfeffer dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten.

2 Teig portionsweise auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu daumendicken Rollen formen und davon jeweils ca. 2 cm lange Stücke abschneiden. Diese auf einem Gnocchibrett oder über den Gabelrücken rollen, sodass die typischen Rillen auf der Oberfläche entstehen. Die Gnocchi in reichlich siedendem Salzwasser in 2-3 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

3 Inzwischen die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer großen Pfanne goldbraun rösten, dann herausnehmen. Die Ochsenherztomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Mozzarella abtropfen lassen. Öl, Essig, Brühe, Senf und Konfitüre in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Übrige Butter in der Pfanne erhitzen, die Gnocchi darin rundherum goldbraun anbraten. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann mit den übrigen vorbereiteten Zutaten vorsichtig vermengen. Den Salat servieren.

TIPP: Statt mit Gnocchi kann der Salat auch mit Pasta zubereitet werden. Besonders gut eignen sich dafür Penne, Rigatoni oder Tortellini. Dazu die Pasta nach Packungsangabe garen und ohne Anbraten zum Salat hinzufügen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Tomatenrisotto mit Hackbällchenspießen

Risotto al pomodoro con spiedini di polpette



FÜR 4 PERSONEN

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 rote Spitzpaprikaschote
500 g rote und gelbe Kirschtomaten
1/2 Bund Basilikum
300 ml Tomatensaft
ca. 600 ml Geflügelfond
8 EL natives Olivenöl extra
350 g Risottoreis
1 EL Tomatenmark
200 ml trockener Weißwein
600 g gemischtes Hack
1 Ei
2-3 EL Semmelbrösel
70 g frisch geriebener Parmesan
1 EL kalte Butter
etwas **Salz** und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten und Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Tomatensaft und Geflügelfond in einem Topf erhitzen.

2 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Hälfte von Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Den Reis dazugeben und darin glasig dünsten. Tomatenmark unterrühren, kurz anrösten, dann alles mit dem Weißwein ablöschen. Diesen fast verkochen lassen, dann nach und nach die heiße Fondmischung dazugießen. Die Flüssigkeit immer wieder verkochen lassen, bevor weitere dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in ca. 25 Minuten garen.

3 In der Zwischenzeit übrige Schalotte, Knoblauch und Paprikawürfel in 1 EL Öl andünsten. Mit Hackfleisch, Ei, Semmelbröseln, 30 g Parmesan sowie etwas Salz und Pfeffer verkneten. Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Bällchen aus der Masse formen. Diese im übrigen heißen Öl rundherum goldbraun braten. Kurz abkühlen lassen, dann abwechselnd mit einigen Basilikumblättchen auf lange Holzspieße stecken. In den letzten ca. 5 Minuten des Risottos die Kirschtomaten mitgaren. Den übrigen Parmesan und die kalte Butter unterrühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem restlichen Basilikum bestreuen und mit den Hackbällchenspießen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

ALLES AUF ROT SETZEN

Ofentomaten mit Hähnchen-Bulgur-Füllung

Pomodori al forno ripieni di bulgur e pollo



FÜR 4 PERSONEN

100 g Bulgur
5 Fleischtomaten (ca. 1 kg)
3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
3 Stiele Basilikum
3 Stiele Majoran
150 g Hähnchenbrustfilet
80 g Crème fraîche
2 EL frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Bulgur in einem Sieb mit Wasser abspülen, dann in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Vom Herd nehmen und abgedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und etwas abkühlen lassen.

2 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen. Von 4 Tomaten jeweils einen Deckel abschneiden, die Tomaten dann aushöhlen und in eine leicht gefettete Auflaufform setzen. Übrige Tomate vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

3 Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Hähnchenfleisch trocken tupfen und klein würfeln, in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und wie Kräuter, Tomatenwürfel, Crème fraîche und Parmesan unter den Bulgur mischen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und in die Tomaten füllen.

4 Die Tomatendeckel auflegen und mit übrigem Öl beträufeln. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Die gebackenen Ofentomaten mit den restlichen Kräutern garnieren und servieren.

TIPP: Sollte von diesem Gericht etwas übrig bleiben, eignen sich die Tomaten klein geschnitten als Belag für Crostini.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Tomaten-Mozzarella-Focaccia

Focaccia con pomodorini e mozzarella



FÜR 1 FOCACCIA

1/2 Würfel Hefe
600 g Weizenmehl (Type 550)
3 TL Salz
8 EL natives Olivenöl extra
250 g Kirschtomaten
125 g Mini-Mozzarellakugeln
1/2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Basilikum, Thymian, Rosmarin)

1 Hefe in 550 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und Salz in einer großen Rührschüssel vermengen. Die Hefemischung dazugießen und alles in 5–7 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig sollte sehr flüssig und klebrig sein. 4 EL Öl auf die Teigoberfläche geben. Teig mit Frischhaltefolie abgedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

2 Ein tiefes Backblech mit Backpapier auskleiden. Den Teig aus der Schüssel auf das Blech kippen und mithilfe einer Teigkarte vorsichtig darauf verteilen. Dann mit Frischhaltefolie abdecken und weitere 60 Minuten ruhen lassen.

3 Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen und halbieren. Mozzarellakugeln abtropfen lassen und halbieren. Die Folie vom Teig entfernen und das übrige Öl auf dem Teig verteilen. Dann die Finger tief in den Teig drücken, sodass kleine Mulden entstehen. Die Kirschtomaten in die Mulden geben und den Teigling im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

4 Die Mini-Mozzarellakugeln auf der Focaccia verteilen und das Gebäck im heißen Ofen in ca. 10 Minuten fertig backen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Focaccia aus dem Ofen nehmen und nach Belieben etwas abkühlen lassen. Dann vom Blech lösen und mit Kräutern garnieren. In handliche Stücke schneiden und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 2 Stunden Ruhezeit



Tomaten-Reis-Suppe

Zuppa di pomodoro e riso

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Karotte
- 1 rote Paprikaschote
- 1 kg Tomaten
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL getrockneter Majoran
- 100 g Reis
- 4 TL grünes Pesto (Glas)
- 4 Stiele Petersilie, gehackt
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Sellerie waschen, ggf. entfädeln und in kleine Stücke schneiden. Die Karotte schälen, waschen und würfeln. Paprikaschote waschen, putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und vom Stielansatz befreien.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Sellerie, Karotte und Paprika mitdünsten. Tomaten, Brühe, Majoran sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben, alles aufkochen. Den Reis waschen und ebenfalls dazugeben. Je nach Packungsangabe des Reises alles 10–12 Minuten offen köcheln lassen. Die Suppe abschmecken und auf Schalen verteilen. Mit je 1 TL Pesto und etwas gehackter Petersilie garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Schneller Bruschetta-Fladen

Bruschettone veloci

FÜR 2 FLADEN

- 400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 Pck. Backpulver
- 250 ml Milch
- 10 EL natives Olivenöl extra
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1/2 Bund Basilikum
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 750 g Datteltomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 125 g Mozzarella
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Mehl, Backpulver und 1 TL Salz vermischen. Milch und 4 EL Öl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig halbieren und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu 2 Fladen ausrollen. Die Fladen auf je ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und zusammen im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen.

2 Inzwischen Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Übriges Öl, Essig sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Tomaten und Paprika waschen, putzen und würfeln. Mit Knoblauch, Zwiebel, gehackten Basilikum und Dressing vermischen.

3 Die gebackenen Fladen aus dem Ofen nehmen und mit der Tomaten-Paprika-Mischung belegen. Mozzarella abtropfen lassen, in Stücke zupfen und auf die Fladen geben. Die Fladen mit Basilikumblättchen garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Die beste Tomatensoße der Welt

Il sugo di pomodoro più buono del mondo

FÜR 2 FLASCHEN (À CA. 400 ML)

- 3 Stiele Thymian
- 1 Stiel Salbei
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehne
- 1 kg Tomaten
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 TL Zucker
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Thymian und Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, putzen und grob würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten. Das Tomatenmark kurz mitrösten, dann die Tomatenwürfel dazugeben. Alles aufkochen und ca. 5 Minuten abgedeckt köcheln lassen, zwischendurch gelegentlich umrühren.

2 Die Tomatensoße vom Herd nehmen, mit dem Stabmixer fein pürieren und nach Belieben durch ein Sieb in einen weiteren Topf streichen. Die Soße wieder auf den Herd stellen. Thymian, Salbei, Lorbeerblatt und Zucker unterrühren. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, erneut aufkochen und 10–15 Minuten offen einköcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen und die Tomatensoße in die vorgewärmten sterilen Flaschen füllen. Die Flaschen verschließen und die Tomatensoße auskühlen lassen.

TIPP: Kühl und dunkel gelagert ist die Soße 2–3 Wochen haltbar. Sie eignet sich als Basis für Pizza und Pastagerichte.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Farfalle mit Tomatensugo und Hähnchen

Farfalle al sugo con pollo



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stiele Thymian
- 4 Stiele Petersilie
- 1 kg Strauchtomaten
- 400 g grüne Bohnen
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 TL Zucker
- ca. 250 ml Gemüsebrühe
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 400 g Farfalle
- 1-2 EL Balsamicoessig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Thymian und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Etwas zum Garnieren beiseitelegen. Tomaten waschen, putzen, vom Stielansatz befreien und würfeln. Bohnen waschen und putzen.

2 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten dazugeben, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Kräuter dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und 250 ml Brühe angießen. Alles unter gelegentlichem Rühren 40-45 Minuten einköcheln lassen, bei Bedarf zwischendurch etwas mehr Brühe angießen.

3 Ca. 15 Minuten vor Ende der Sugargarzeit Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und rundherum mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten braten, bis es gar ist. Inzwischen die Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Bohnen in kochendem Salzwasser 7-8 Minuten garen, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

4 Tomatensugo mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Farfalle und Bohnen untermengen. Pasta und Hähnchenbrustfilets auf Tellern anrichten. Das Gericht mit übrigen Kräutern garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

BUON GUSTO



© moglara - stock.adobe.com

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

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



Tomaten RATGEBER

Farbenfroh, lecker und auch noch gesund: Wir präsentieren Ihnen unser **liebstes Sommergemüse** im Kurzporträt



BUNTES GEMÜSE MIT GROSSER WIRKUNG

Ob dunkelrot, gelb, grün oder violett, Tomaten zaubern nicht nur jede Menge Farbe auf den Teller, sondern versorgen uns mit wichtigen Nährstoffen. So enthalten Freilandtomaten etwa 30 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm, das entspricht etwa einem Drittel der empfohlenen Tagesdosis. Kalzium und Magnesium unterstützen Knochen und Muskeln, B-Vitamine sorgen für einen gesunden Energiestoffwechsel. Der zu den Karotinoiden zählende Stoff Lycopin schützt unsere Körperzellen und kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Damit der Körper ihn optimal aufnehmen und verwerten kann, sollten Sie Tomaten am besten sehr fein schneiden, pürieren oder garen. Zudem gilt: Je dunkler die Tomate, desto mehr Lycopin ist in ihr enthalten.



GUTER HELFER

Sie lieben Tomaten, vertragen ihre Haut jedoch nicht so gut? Mit dem „Profi Y-Schäler“ von Microplane können Sie das Gemüse vor der Zubereitung ganz einfach schälen. Die rasiermesserscharfe Klinge ist gezahnt, so findet sie auf der glatten Oberfläche schnell Halt. Ca. 22 Euro, www.microplane-brandshop.com



LEKTÜRETIPP

In ihrem Buch „Tomatenlust“ gibt Ute Studer wertvolle Tipps für den Anbau von Tomaten. Lernen Sie alles über die enorme Vielfalt der Formen, Farben und unterschiedlichen Aromen der Paradiesäpfel, die die Autorin bei ihren Recherchen in unterschiedlichen europäischen Ländern kennen- und lieben gelernt hat. Werden auch Sie ein Profi und bauen Sie fortan Tomaten in Ihrem eigenen Garten an!

Haupt Verlag, 39,90 Euro



SORTEN UND IHRE MERKMALE

1 San-Marzano-Tomate Längliche, pflaumenförmige Tomate, die vorwiegend für die Herstellung von Tomatensoßen und -pasten verwendet wird. Sie zeichnet sich durch ihr festes Fruchtfleisch, wenige Samen und einen süßlich-intensiven Geschmack aus.

2 Romatome Pflaumenförmige Sorte, die aufgrund ihres festen Fruchtfleischs und ihres geringen Wassergehalts beliebt ist. Sie zählt wie die San-Marzano-Tomate zu den Eiertomaten und eignet sich hervorragend zum Einmachen sowie für die Zubereitung von Sugos.

3 Ochsenherztomate Große, herzförmige Frucht mit festem, saftigem Fruchtfleisch. Sie zählt zu den Fleischtomaten, die sich sehr gut zum Füllen eignen. Diese hübsche Sorte ist ideal für Caprese und andere Salate sowie für Sandwiches.

4 Kirschtomate Kleine, runde Tomate, die durch ihre Süße und Saftigkeit besticht. Sie schmeckt als gesunder Snack, in Salaten sowie geschmort aus dem Ofen.

5 Strauchtomate Der mittelgroße Allrounder unter den Tomatensorten mit kräftigem Geschmack und festem, kernarmem Fruchtfleisch. Die Sorte passt gut auf Pizza, in Aufläufe, zu Pasta oder in den Salat.

6 GENIALE TOMATENREZEPTE

Erleben Sie die volle Vielfalt sonnengereifter Tomaten und bewahren Sie ihren Geschmack



Eingelegte Tomaten

Für 6 Gläser (à ca. 500 ml)

1,5 kg Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und mit einer Nadel einige Male einstechen. **6 Knoblauchzehen** schälen und mit dem Messerrücken andrücken. **3 Peperoncini** waschen und samt Kernen längs halbieren. **6 Stiele Basilikum** waschen und trocken tupfen. Tomaten in die sterilen Einmachgläser geben. Knoblauch, Peperoncini, Basilikum und **2 EL schwarze Pfefferkörner** in die Gläser geben. **1,2 l Wasser, 300 ml Apfelessig, 60 g Zucker** und **1 EL Salz** aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen. Sud auf die Gläser verteilen. Diese verschließen, in einen Einmachtopf stellen, diesen bis knapp unter die Deckelränder mit Wasser füllen. Tomaten bei 85–90 °C 30 Minuten einkochen, dann 5 Tage ziehen lassen.

Zubereitungszeit 60 Minuten
zzgl. 5 Tage Ruhezeit



Tomatencreme

Für 4 Personen

200 g getrocknete Tomaten in Öl (siehe Rezept rechts) abtropfen lassen. **200 g Cannellinibohnen (Dose)** in ein Sieb abgießen, abspülen und gründlich abtropfen lassen. Mit den getrockneten Tomaten, **5 EL nativem Olivenöl extra**, **1 TL gerösteter Fenchelsaat** sowie **1 geschälten Knoblauchzehne** in einen Blitzhacker geben und alles zu einer glatten Creme mixen. Die Creme mit **etwas Salz und Pfeffer** abschmecken. Die Tomatencreme in eine Schale geben und bis zum Servieren abgedeckt kalt stellen. Kurz vor dem Servieren nach Belieben mit etwas Olivenöl beträufeln, mit weiteren getrockneten Tomaten und etwas Fenchelsaat garnieren.

Tipp: Die Creme eignet sich als Dip für Gemüse und ist ein toller Aufstrich für kross geröstete Crostini.

Zubereitungszeit 15 Minuten



Getrocknete Tomaten in Öl

Für 2 Gläser (à ca. 300 ml)

Backofen auf 80 °C Umluft vorheizen. **1 kg Kirschtomaten** waschen, halbieren, von Stielansatz und Kernen befreien und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit **1/2 EL Meersalz** bestreuen, mit **1 EL Puderzucker** bestäuben und im heißen Ofen ca. 5 Stunden trocknen lassen. Die Tomaten auskühlen lassen, dann mit **4 Knoblauchzehen** in Scheiben in die sterilen Gläser geben. Mit **ca. 350 ml nativem Olivenöl extra** auffüllen.

Kühl und dunkel lagern.

Zubereitungszeit 5,5 Stunden

Tomatensalz

Für 2 Gläser (à ca. 100 ml)

200 g getrocknete Tomaten (siehe Rezept oben, vor dem Eingehen in Öl) in einem Blitzhacker fein zerkleinern. **100 g feines Meersalz** dazugeben und alles erneut kurz mixen. Das Tomatensalz in die sterilen Gläser füllen.

Tipp: Passt sehr gut zu gebratenem Fisch und gegrillten Garnelen.

Zubereitungszeit 5 Minuten



Tomatenbutter

Für ca. 380 g

120 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas) abtropfen lassen und mit **2 geschälten Knoblauchzehen** in einem Blitzhacker fein zerkleinern. **250 g weiche Butter** und **1 TL Chiliflocken** unterrühren. Die Masse mit **etwas Salz und Pfeffer** würzen, mittig auf ein Stück Frischhaltefolie geben. Zu einer Rolle formen, kalt stellen. **Zubereitungszeit 15 Minuten**



Tomaten-Gewürzmix

Für 1 Glas (à ca. 125 ml)

200 g getrocknete Tomaten (siehe Rezept oben, vor dem Eingehen in Öl) in einem Blitzhacker fein zerkleinern. **1 EL getrockneten Oregano**, **1 EL getrocknetes Basilikum**, **1/2 TL getrockneten Thymian**, **1/2 TL Chiliflocken** sowie **1 TL getrockneten Knoblauch** dazugeben. Alles kurz mixen. Den Gewürzmix in das Glas füllen.

Tipp: Schmeckt gut zu Grillfleisch und eignet sich als Pizzagewürz. **Zubereitungszeit 10 Minuten**

PRONTO, BITTE!

Eine Mahlzeit in Minuten

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

35
Minuten



FRISCHKÄSE-LACHS-RÖLLCHEN

Rotolini di salmone e formaggio fresco

FÜR CA. 24 STÜCK

125 g Babyspinat
150 g Mehl
300 ml Milch zzgl. 1 EL
2 Eier
3-4 EL natives Olivenöl extra
150 g Frischkäse
75 g Crème fraîche
1 TL Biozitronensaft
1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen
300 g Räucherlachs in Scheiben
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Spinat verlesen, waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut ausdrücken, dann fein hacken.

2 Mehl, Milch, Eier und 1/2 TL Salz zu einem glatten Teig verrühren. Spinat unterrühren. Öl nach und nach in einer beschichteten Pfanne erhitzen, aus dem Teig darin Pfannkuchen ausbacken. Fertige Pfannkuchen auskühlen lassen.

3 Frischkäse, Crème fraîche, Zitronensaft, 1 EL Milch und Schnittlauch verrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfannkuchen mit der Creme bestreichen und mit Lachs belegen. Die Pfannkuchen einrollen und in Röllchen schneiden. Diese nach Belieben mit einem Holzspieß fixieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

30
Minuten

SÜSSKARTOFFELSALAT mit Feta und Granatapfel

Insalata di patate dolci con feta e melagrana

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Süßkartoffeln (à ca. 250 g)
- 4 Stangen Staudensellerie mit Grün
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Granatapfel
- 200 g Feta
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Weißweinessig
- 2 TL Senf
- 2 TL flüssiger Honig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Süßkartoffeln schälen, waschen und ca. 1,2 cm groß würfeln. In kochendem Salzwasser in 8–10 Minuten weich garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 In der Zwischenzeit den Staudensellerie putzen und ggf. entfädeln, dann waschen. Die Stangen in kleine Stücke schneiden. Das Selleriegrün grob hacken und beiseitestellen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Feta grob zerbröckeln.

3 Öl, Essig, Senf und Honig in einer Schüssel verquirlen. Das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und mit den vorbereiteten Zutaten vermengen. Den Salat auf Teller verteilen, mit dem Selleriegrün bestreuen und servieren.

TIPP: Lauwarm schmeckt dieser Salat besonders gut. Wer mag, kann ihn aber auch abgedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



30
Minuten

GNOCCHIPFANNE mit Paprika

Spadellata di gnocchi e peperoni

FÜR 4 PERSONEN

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

2 rote Spitzpaprikaschoten

4 Stiele Thymian

4 EL natives Olivenöl extra

2 TL edelsüßes Paprikapulver

250 g Sahne

150 ml Gemüsebrühe

800 g Gnocchi (Kühlregal)

etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch und Zwiebel schälen, beides
in feine Würfel schneiden. Die Spitz-

paprikaschoten waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

2 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin kurz andünsten. Paprikapulver, Thymianblättchen, Sahne und Gemüsebrühe dazugeben und alles aufkochen.

3 Die Hitze reduzieren und die Soße 8–10 Minuten einköcheln lassen, dabei zwischendurch gelegentlich rühren. In den letzten 5 Minuten die Paprikaringe dazugeben und mitgaren.

4 Inzwischen das restliche Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Gnocchi darin rundum goldbraun anbraten. Anschließend zur Soße geben und alles weitere 2–3 Minuten sanft köcheln lassen. Das Gericht mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen und sofort servieren.

TIPP: Lust auf einen Auflauf? Geben Sie Gnocchi und Soße in eine Auflaufform, bestreuen Sie alles mit 150 g geriebenem Fontina und gratinieren Sie das Gericht im auf 180 °C Umluft vorgeheizten Ofen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

25
Minuten

CAPRESE-RISONISALAT

*Insalata di risoni
alla caprese*

FÜR 4 PERSONEN

500 g Risoni
1 rote Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1/2 Bund Basilikum
350 g Kirschtomaten
250 g Mini-Mozzarellakugeln
4 EL natives Olivenöl extra
3 EL heller Balsamicoessig
1 TL Aprikosenkonfitüre
**etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer**

1 Risoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Dann abgießen, dabei etwa 50 ml Kochwasser auffangen. Pasta abschrecken und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, beides sehr fein würfeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Tomaten waschen und halbieren. Mozzarella abtropfen lassen.

3 Öl, Essig, aufgefangenes Pastakochwasser und Konfitüre in einer Schüssel verquirlen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta untermengen. Zwiebel, Knoblauch, Basilikum, Tomaten und Mozzarella ebenfalls untermengen und den Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **25 Minuten**



PESTOPENNE mit Gemüse und Burrata

Penne al pesto con verdure e burrata

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 200 g Kirschtomaten an der Rispe
- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Pinienkerne, geröstet
- 7 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Biozitronensaft
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 400 g Penne
- 1 Beet rote Rettichkresse

- 2 Kugeln Burrata (à ca. 150 g)**
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

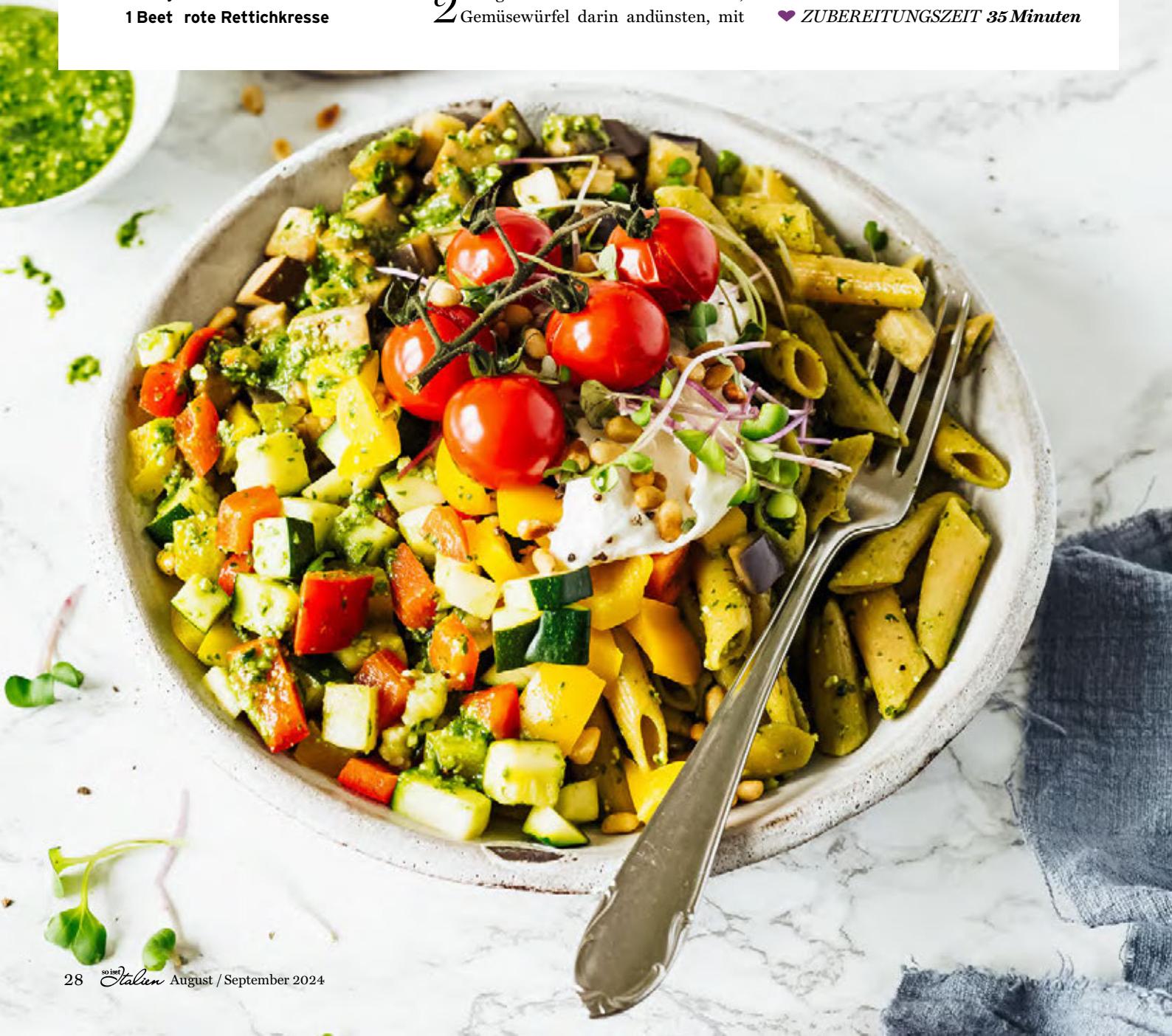
1 Aubergine, Zucchini und Paprikaschoten waschen, putzen und würfeln. Die Tomaten waschen. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und hacken. Basilikum, Pinienkerne (bis auf 1 EL zum Garnieren), Knoblauch, 5 EL Öl sowie Zitronensaft pürieren. Parmesan unterrühren. Pesto salzen und pfeffern.

2 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüsewürfel darin andünsten, mit

Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren 10–12 Minuten garen. In den letzten 5 Minuten Tomaten mitgaren. Die Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen.

3 Die Kresse vom Beet schneiden. Burrata halbieren. Penne abgießen, dabei etwas Pastakochwasser auffangen. Pesto damit bis zur gewünschten Konsistenz glatt rühren. Pesto und Penne gut vermengen und mit Gemüse und Burrata auf Tellern anrichten. Das Gericht mit Kresse und Pinienkernen garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten





SCHNELLE HIMBEERWOLKE

Dessert nel bicchiere con lamponi e mascarpone

FÜR 6 GLÄSER (À CA. 250 ML)

150 g Löffelbiskuits
400 g Himbeeren
100 g Puderzucker
100 g Mini-Baisers
250 g Mascarpone
250 g Quark
1 TL Vanillezucker

1 Die Löffelbiskuits grob zerbröckeln und in die 6 Gläser verteilen. Die Himbeeren verlesen und nur bei Bedarf vorsichtig waschen und trocken tupfen. In einem hohen, schmalen Gefäß mit der Hälfte des Puderzuckers fein pürieren. Das Püree nach Belieben durch ein feines Sieb streichen. Die Baisers zerbröckeln.

2 Mascarpone, Quark, übrigen Puderzucker und Vanillezucker in einer Schüssel kurz cremig rühren. Die Creme auf die Gläser verteilen und mit dem Himbeerpuree bedecken. Das Dessert mit den Baiserbröseln garniert servieren.

TIPP: Anstelle von Löffelbiskuits können Sie nach Belieben auch andere Kekse (z. B. Amarettini oder Haferkekse) oder aber grob zerbröckelte Reste von Rührkuchen, wie etwa Zitronen- oder Marmor-Kuchen verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Einfach göttlich!

Diese **sechs Gelato-Träume** warten darauf, von Ihnen und Ihren Liebsten vernascht zu werden! Freuen Sie sich auf cremiges Milcheis, einfache Blitzideen und Fruchtiges!

SCHOKOLADEN-MOKKA-EIS

Rezept auf Seite 35



Pfiffig

Wenn Sie Eis in Waffeln servieren möchten, können Sie diese in Gläser stellen, die mit Zutaten wie Kaffeebohnen, Zucker oder bunten Streuseln gefüllt sind. Das sieht nicht nur hübsch aus, sondern sorgt auch für Stabilität beim Transport zum Tisch.

Himbeereis mit weißer Schokolade

Gelato di lamponi con cioccolato bianco

FÜR 4 PERSONEN

400 g **Himbeeren**
2 EL **Biozitronensaft**
50 g **Puderzucker**
180 g **weiße Schokolade**
400 g **Sahne**
200 g **gezuckerte Kondensmilch**
(Dose)

1 Himbeeren verlesen, ggf. waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft und

Puderzucker pürieren, durch ein feines Sieb streichen. Die Schokolade hacken. 2–3 EL zum Garnieren beiseitstellen, den Rest in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen.

2 Sahne steif schlagen, die Kondensmilch unterziehen. Die Masse halbieren. Unter 1 Hälfte das Himbeerpuree, unter die andere Hälfte die geschmolzene Schokolade ziehen. Die beiden Massen abwechselnd löffelweise in einen großen

gefriergeeigneten und verschließbaren Behälter füllen und abgedeckt in 6 Stunden durchfrieren lassen.

3 Das Eis ca. 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühlschrank nehmen. Kugeln oder Portionen vom Eis abstechen und in Schälchen geben. Mit der gehackten Schokolade garniert servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**
zzgl. 6 Stunden Kühlzeit



Portioniert

Füllen Sie die Eismasse für praktisches Eis am Stiel in entsprechende Förmchen, ausgespülte Joghurtbecher oder große Eiswürfelformen. Anfrieren lassen und Holzstiele oder kleine Löffel hineinstecken. Durchfrieren lassen und servieren.

Keks-Sandwiches mit Blitzeis-Füllung

Sandwich di biscotti ripieni di gelato

FÜR 8 STÜCK

130 g weiche Butter
150 g Zucker
1 EL Zuckerrübensirup
1 Ei
150 g Mehl
50 g Kakaopulver
1/2 TL Natron
1 Prise Salz
200 g TK-Himbeeren
150 g Sahne
200 g TK-Mango

mischen und unterrühren. 16 Teigklecke mithilfe eines Esslöffels mit etwas Abstand auf das vorbereitete Backblech setzen und im heißen Ofen 10–12 Minuten backen. Dann herausnehmen und in ca. 60 Minuten auskühlen lassen.

2 Für das Himbeereis gefrorene Himbeeren, 70 g Sahne und 30 g Zucker in einem leistungsfähigen Standmixer cremig pürieren. Für das Mangoeis gefrorene Mango mit übriger Sahne und restlichem Zucker ebenfalls cremig pürieren. 8 Kekse jeweils zur Hälfte mit Himbeer- und Mangoeis bestreichen. Dann mit den restlichen Keksen zusammensetzen und die Keks-Eis-Sandwiches servieren.

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

Echt fix

Wenn es etwas schneller gehen soll, können Sie auch 16 gekaufte große runde Kekse verwenden und das Blitzeis jeweils auf die Hälfte des Gebäcks streichen. Verwenden Sie z.B. auch Haselnusskekse oder Sorten mit weißer Schokolade und Cranberries.



Neue Lieblingssorte!

Pistazien-Schmand-Eis

*Gelato di panna acida
al pistacchio*

FÜR 4 PERSONEN

250 g Schmand
200 g Sahne
100 g Zucker
1 TL Vanilleextrakt
2 EL flüssiger Honig
100 g ungesalzene Pistazienkerne
4 Eiszaffeln, nach Belieben

1 Schmand in einer Schüssel glatt rühren. Sahne steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Vanilleextrakt und Honig zum Schmand geben und unterrühren. Anschließend die Sahne vorsichtig unterheben. Pistazien grob hacken und 2/3 davon unter die Eiscrememasse ziehen.

2 Die Eismasse in einen gefriergeeigneten Behälter füllen. Verschlossen ca. 4 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen, dabei alle 30–45 Minuten durchrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden. Das Eis vor dem Servieren ca. 10 Minuten antauen lassen. Nach Belieben in Eiszaffeln füllen und mit den übrigen Pistazien bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
zzgl. 4 Stunden Kühlzeit

Aromatisch

Intensivieren Sie den Pistaziengeschmack, indem Sie die gehackten Kerne in einer Pfanne anrösten. 3-4 EL Zucker ergänzen und karamellisieren lassen. Masse auf Backpapier geben und auskühlen lassen. Krokant hacken und zur Eismasse geben.



Blaubeer-Mandel-Eis

Gelato di mandorle e mirtilli

FÜR 4 PERSONEN

- 40 g Mandelblättchen**
- 400 g Blaubeeren**
- 1 EL Biozitronensaft**
- 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)**
- 200 g Sahne**
- 200 ml Mandeldrink**
- 4 Eigelb**
- 125 g Puderzucker**

1 Mandelblättchen ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Dann abkühlen lassen. Blaubeeren bei Bedarf waschen und vorsichtig trocken tupfen. Mit Mandeln, Zitronensaft und Vanillemark pürieren. Sahne und Mandeldrink erhitzen. Eigelbe mit Puderzucker in

einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Unter Rühren die Sahnemischung dazugießen und die Masse erhitzen, bis sie leicht andickt. Den Blaubeermix unterziehen.

2 Eismasse in eine Eismaschine geben und darin nach Herstellerangaben gefrieren lassen. Alternativ die Masse in einen verschließbaren gefriergeeigneten Behälter geben und mindestens 5 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen, dabei alle 30 Minuten mit einer Gabel durchrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden. Das Eis nach Belieben zu Kugeln formen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
zzgl. 5 Stunden Kühlzeit



Schokoladen-Mokka-Eis

Gelato al cioccolato e caffè

FÜR 4 PERSONEN

125 g Zartbitterschokolade
200 ml Milch
200 g Sahne
125 g Zucker
1 EL Kakaopulver
1 TL Instantkaffeepulver
50 ml Espresso
4 Eigelb
4 Eiswaffeln, nach Belieben

1 Die Schokolade hacken, etwas davon zum Garnieren beiseitestellen. Milch, Sahne, Zucker und Schokolade unter Rühren erhitzen, bis Zucker und Schokolade sich gelöst haben bzw. die Schokolade geschmolzen ist. Kakaopulver, Kaffeepulver und Espresso dazugeben, alles kurz glatt rühren.

2 Eigelbe in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Milch-Sahne-Mix unter Rühren dazugießen und alles über dem Wasserbad unter Rühren erhitzen, bis die Masse anrichtet. Die Masse in einem Eiswasserbad kalt rühren, in eine Eismaschine geben und darin nach Herstellerangaben gefrieren lassen. Alternativ in einen gefriergeeigneten Behälter geben und mindestens 5 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen, dabei alle 30 Minuten durchrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden und das Eis schön cremig wird.

3 Das Eis aus dem Tiefkühlschrank nehmen und ca. 15 Minuten antauen lassen. Dann mit einem Eisportionierer zu Kugeln formen, nach Belieben in Eiswaffeln geben und mit übriger Schokolade garniert servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**
zzgl. 5 Stunden Kühlzeit



Eifrei

Wer gern auf Hühnereiweiß verzichten möchte, kann stattdessen 50 ml Aquafaba verwenden. Das ist die Flüssigkeit, in der Kichererbsen aus der Dose oder aus dem Glas eingelegt sind. Beim Aufschlagen wird sie ähnlich schaumig und luftig.

Kirsch-Softeis

Soft ice alla ciliegia

FÜR 4 PERSONEN

300 g TK-Kirschen
50 g Puderzucker
2 Pck. Vanillezucker
2 Eiweiß

Die tiefgekühlten Kirschen, den Puderzucker sowie den Vanillezucker in einen leistungsstarken Mixer geben und fein zerkleinern. Bei Bedarf den Vorgang

wiederholen. Eiweiß zur Kirschmischung in den Mixer geben und alles luftig aufschlagen. Das Softeis portionieren und sofort servieren.

TIPP: Anstelle der TK-Kirschen können Sie für ein fruchtiges Softeis auch anderes zuvor eingefrorenes reifes Obst nach Wahl verwenden.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten**



Eiscreme RATGEBER

Mit diesen Tipps und Tricks schmeckt Ihr **selbst gemachtes Gelato** zu Hause bald wie in Ihrer Lieblingseisdielen!



SO WERDEN SIE ZUM EISPROFI

Wer keine Eismaschine zu Hause hat, füllt die Eismasse in einen flachen, verschließbaren Behälter und röhrt sie während des Kühlvorgangs alle 30–45 Minuten durch, damit sich keine großen Eiskristalle bilden. Vor dem Servieren ca. 15 Minuten antauen lassen und nach Belieben portionsweise in einem leistungsstarken Mixer cremig aufschlagen. Apropos cremig: Für einen vollmundigen Geschmack und eine feine Konsistenz sollten Sie Sahne und Milch mit vollem Fettgehalt verwenden. Und auch Zucker hat einen Einfluss auf die Cremigkeit, denn je mehr Zucker in der Eismasse verwendet

wird, desto weniger fest wird das Eis. Für ein optimales Ergebnis feinen Zucker oder Puderzucker verwenden und die Eismasse tendenziell etwas süßer abschmecken, denn der Gefriervorgang reduziert den süßen Geschmack etwas.



1

COOLE HELFER

1 Eisexperte Die Eismaschine „Vanilla ICMSC-B-C15“ von Wilfa (de.wilfa.com) mit Kühlkompressor zaubert cremiges Eis im Handumdrehen. Ca. 300 Euro, z. B. über www.kitchenpoint.de **2 Her mit der Kugel!** Der Eisportionierer „Pallina“ von Gefu gleitet dank beschichtetem Aluminium mühelos selbst durch festes Eis. Ca. 11 Euro, www.gefu.com **3 Stilecht serviert** Was bietet sich besser an, als selbst gemachtes Eis aus dieser Eisschale zu löffeln? Die Eisschale „Bloom“ von Depot (www.depot-online.de) ist in drei Farbvarianten für je ca. 5 Euro erhältlich.



3



2

EISSORTEN IM KURZPORTRÄT

1 Eiscreme Der Begriff wird oft als Oberbegriff für die eiskalte Süßspeise verwendet, tatsächlich bezeichnet er auch eine Sorte, die mindestens zehn Prozent Milchfett enthält.

2 Cremees Neben mindestens 50 Prozent Milch muss Cremees außerdem 270 Gramm Ei bzw. 90 Gramm Eigelb pro Liter Milch enthalten, wodurch es ein besonders cremiges Gefühl im Mund aufweist.

3 Fruchteis Fruchteis enthält weder Milch noch Sahne und ist somit i. d. R. vegan. Der Obstanteil muss bei mind. 20 Prozent (bei Zitrusfrüchten bei zehn Prozent) liegen.

4 Semifreddo/Parfait Das sog. Halbgefrorene zählt zu den Eiszubereitungen, die im Gegensatz zu anderem Speiseeis nicht in einer Eismaschine hergestellt werden. Die Eismasse wird in einer Form eingefroren, ohne zwischendurch gerührt zu werden.

5 Fruchteiscreme Diese Eissorte ist eine Mischung aus Fruchteis und Eiscreme, sie enthält neben Frucht einen Milchfettgehalt von mindestens acht Prozent.

6 Wassereis Weder Milch noch Obst müssen hier enthalten sein, denn Wassereis besteht vor allem aus Wasser, Zucker sowie geschmacksgebenden und/oder färbenden Zutaten.

UNSERE BESTEN EISTOPPINGS

Diese Kreationen sind das geschmackliche i-Tüpfelchen auf Ihrem Gelato



Salzkaramellsoße

Für 4 Personen

200 g Zucker in einem kleinen Topf ohne Rühren goldbraun karamellisieren lassen. **90 g Butter** vorsichtig dazugeben und darin unter Rühren schmelzen lassen. **1 TL feines Meersalz** unterrühren, dann **200 g Sahne** dazugießen und alles köcheln lassen, bis sich die Zutaten verbunden haben, dabei weiterrühren. Die Salzkaramellsoße vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Passt besonders gut zu Vanille-, Nuss- oder Mandeleis.

Nussstreusel

Für 4 Personen

125 g Mehl mit **75 g gemahlenen und 50 g gehackten Haselnusskernen**, **80 g Zucker**, **1 Prise Salz** und **125 g Butter** in eine Schüssel geben. Alles mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgeräts zu Streuseln verarbeiten. Diese auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, im auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.

Passt besonders gut zu Schokoladeneis.

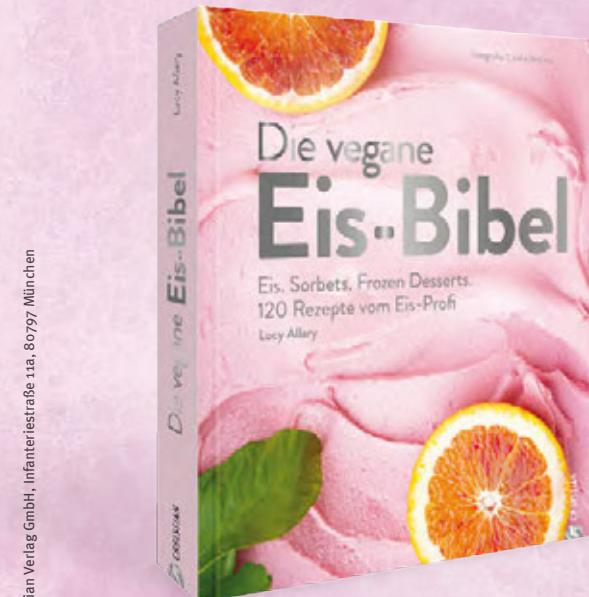
Heiße Kirschen

Für 4 Personen

500 g Kirschen waschen, entstielen und entsteinen. **350 ml Kirschsaft** (bis auf 4 EL) in einem Topf mit **4 EL Zucker** aufkochen. Inzwischen **1 EL Speisestärke** mit dem kalten Saft glatt rühren. Den Stärkemix unter den kochenden Saft rühren. Dann die Kirschen dazugeben und alles 5 Minuten köcheln lassen.

Passt besonders gut zu Stracciatellaeis.

GELATO FÜR GENIESSE



Christian Verlag GmbH, Infanteriestraße 11a, 80797 München

Auch als e-Book erhältlich

288 Seiten · € (D) 39,99
ISBN 978-3-95961-784-0



Schritt für Schritt zu perfektem Eis und Halbgefrorenem in 100 kreativen Rezepten.

320 Seiten · € (D) 39,99
ISBN 978-3-86244-116-7



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

FRISCH AUFGETISCHT

Was bringt die Saison?

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

BROKKOLI-OMELETT

Frittata con i broccoli

FÜR 4 PERSONEN

600 g Brokkoli
1 Schalotte
150 g gemischter Pflücksalat
(z. B. Babyspinat, Rucola,
Babymangold)
125 g Mozzarella
12 Eier
4 TL Butter
3 EL natives Olivenöl extra
1 EL heller Balsamicoessig
1 TL flüssiger Honig
300 g Kirschtomaten, halbiert
2 EL Sesamsaat
1/2 TL Chiliflocken
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein würfeln. Die Salate verlesen, waschen und trocken schleudern. Mozzarella würfeln.

2 Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Jeweils 1/4 der Eimasse in einer Pfanne in 1 TL heißer Butter zu einem Omelett ausbacken. Öl, Essig, Honig, Schalotte, Salz und Pfeffer verquirlen. Brokkoli, Tomaten, Salat und Mozzarella unter das Dressing mengen. Omeletts mit dem Salat füllen, mit Sesam und Chiliflocken bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
45 Minuten



BROKKOLI *Broccoli*

Die für das Kohlaroma verantwortlichen Glucosinolate und enthaltene Betacarotine machen freie Radikale unschädlich und schützen so unsere Körperzellen. Zudem gilt Brokkoli in der Kohlfamilie als Spitzenreiter in puncto Vitamin-C-Gehalt. Das Kreuzblütengemüse für den optimalen Nährstofferhalt roh oder nur kurz blanchiert verzehren. Beim Kauf sollten die Blütenknospen geschlossen sein.



DICKE BOHNEN *Fave*

Das auch Acker- oder Saubohne genannte Gemüse galt im alten Rom als Arme-Leute-Essen. Im Gegensatz zu anderen Bohnensorten wird nicht die ganze Schote verzehrt. Die im Inneren liegenden Samen sind von einer weißen Haut umgeben, die nach dem Blanchieren leicht zu entfernen ist. Die Kerne stecken voller Ballaststoffe, Proteine und Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium und Phosphor.



DICKE-BOHNEN-SALAT mit getrockneten Tomaten

Insalata di fave e pomodori secchi

FÜR 4 PERSONEN

800 g gepalte Dicke-Bohnen-Kerne

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

je 4 Stiele Dill und Basilikum

150 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)

3 EL Kapern in Lake (Glas)

5 EL natives Olivenöl extra

2 EL heller Balsamicoessig

1 TL Zucker

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Bohnenkerne in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, dann in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend die Kerne aus den weißen Häutchen drücken.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die feinen Spitzen bzw. Blättchen abzupfen, beides hacken. Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Kapern ebenfalls abtropfen lassen, dabei 1-2 EL der Kapernlake auffangen.

3 Öl, Essig, Zucker, aufgefangene Kapernlake sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Alle vorbereiteten Zutaten vermengen. Den Salat abschmecken und servieren.

TIPP: Dazu können Sie geröstetes Brot reichen, das Sie mit Knoblauchbutter bestreichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten

RIGATONI ALLA NORMA

Rigatoni alla Norma

FÜR 4 PERSONEN

- 2** Auberginen
- 2** Knoblauchzehen
- 1** Zwiebel
- 50 g** Ricotta salata (alternativ Pecorino)
- 3 Stiele** Basilikum
- 4 EL** natives Olivenöl extra
- 800 g** geschälte Tomaten (Dose)
- 400 g** Rigatoni
- etwas** Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Auberginen putzen, waschen und würfeln. Rundherum mit etwas Salz würzen und kurz ziehen lassen. Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Ricotta salata grob reiben. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Auberginen darin rundum anbraten. Knoblauch und Zwiebel dazugeben und mitdünsten. Alles mit den Tomaten ablösen, diese grob mit dem Kochlöffel zerdrücken. Den Sugo aufkochen und unter gelegentlichem Rühren in 10–15 Minuten einköcheln lassen.

3 Rigatoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Den Sugo mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tropfnasse Rigatoni untermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Basilikum und Ricotta garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
45 Minuten



AUBERGINEN *Melanzane*

Die Nachtschattengewächse sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, die nicht nur für die typische dunkelviolette Farbe sorgen, sondern auch entzündungshemmend und antioxidativ wirken. Achten Sie beim Kauf auf eine glänzende, glatte und unbeschädigte Schale sowie einen frischen, grünlichen Stielansatz. Aufgrund ihres Solaringehalts sind Auberginen im rohen Zustand ungenießbar.



Fotos: AdobeStock/lucas10, HIP photo (1), Ammarie Young/Shutterstock.com (1)

MANGOLD *Bieta*

Grundsätzlich teilt man das Gemüse in zwei Hauptsorten ein: Schnitt- oder Blattmangold hat schmale Stiele und breite Blätter. Stielmangold hingegen hat besonders fleischige, ausgeprägte Stiele und schmale Blätter. Die Blätter erinnern geschmacklich an Spinat, sind aber etwas herber. Mangold zum Lagern locker in ein feuchtes Tuch einschlagen und im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.



MANGOLDFLADEN mit Feta

Schiacciata con bieta e feta

FÜR 4 PERSONEN

200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bestreichen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g buntstieliger Mangold etwas frisch geriebene Muskatnuss
150 g Feta
1/2 Beet Kresse etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, 2 EL Öl, 1/2 TL Salz und 100 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Mangold putzen, waschen und die Stiele von den Blättern trennen. Stiele in Stücke, Blätter in grobe Streifen schneiden.

2 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Die Mangoldstiele dazugeben und unter Rühren 3–4 Minuten mitdünsten. Dann die Blätter dazugeben und in weiteren 2–3 Minuten zusammenfallen lassen. Die Mischung vom Herd nehmen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen. Den Teig halbieren und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils rechteckig dünn ausrollen. Auf je ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

Den Rand nach Belieben leicht faltenartig einklappen. Teiglinge mit etwas Öl bestreichen und in 8–10 Minuten goldbraun backen, bei Bedarf zwischendurch die Bleche durchtauschen. Den Feta würfeln. Gebackene Fladen aus dem Ofen nehmen, mit Mangold, Feta und Kresse belegen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
60 Minuten

NEKATRINEN-CROSTATA

Crostata di pesche noci

FÜR 4 PERSONEN

275 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
75 g Zucker
1 Prise Salz
200 g kalte Butter in Stückchen
5 Nektarinen
2 EL Speisestärke
1 Eigelb
2 EL Milch
1 Stiel Minze

1 Mehl, 50 g Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter und 75 ml eiskaltes Wasser dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen, flach drücken, in Frischhaltefolie wickeln und abgedeckt im Kühl schrank 45 Minuten kalt stellen. Nektarinen waschen, halbieren und entsteinen, dann in dünne Spalten schneiden. Mit übrigem Zucker und Stärke mischen und bis zur Verwendung durchziehen lassen.

2 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø ca. 34 cm) ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Nektarinen samt Flüssigkeit fächerartig auf dem Teig verteilen, dabei rundherum einen Rand von ca. 5 cm lassen. Überstehenden Teig über die Füllung klappen, dabei nach Belieben zu Falten formen. Eigelb und Milch verquirlen und den Rand damit bestreichen. Die Nektarinencrostata im vorgeheizten Ofen in 30–35 Minuten goldbraun backen.

3 Die Nektarinencrostata aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Crostata in Stücke schneiden und mit Minze garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
80 Minuten zzgl. 45 Minuten
Kühlzeit



NEKTARINEN *Pesche noci*

Die Emilia-Romagna zählt in Europa zu den Hauptanbaubieten der mit dem Pfirsich verwandten Steinfrucht. Entstanden sind Nektarinen aus einer Mutation des Pfirsichs, die weiterkultiviert und gezielt gezüchtet wurde. Feste, noch nicht reife Früchte ein paar Tage bei Zimmertemperatur nachreifen lassen. Reife Exemplare sind empfindlich für Druckstellen und sollten zügig verzehrt werden.



KIRSCHEN Ciliegie

Frisch vom Baum, im Kuchen oder als Kompott - Kirschen zählen zu unserem Lieblingssommerobst! Während der Saison reifen zunächst Süßkirschen wie Herzkirschen mit saftigem Fruchtfleisch sowie festfleischige Knubberkirschen heran. Sauerkirschen wie Schattenmorellen oder Glaskirschen folgen danach. Sie vertragen niedrigere Temperaturen und wachsen auch in Gegenden mit kühlerem Klima.



KIRSCH-ZIEGEN-KÄSE-TRIFLE

Trifle di caprino e ciliegie

FÜR 4 PERSONEN

600 g Kirschen
60 g Zucker
100 ml Kirschsaft
1 Biozitrone (Saft)
40 ml Amaretto
150 g Cantuccini
200 g Sahne
250 g Quark
100 g Ziegenfrischkäse
50 g Puderzucker

1 Die Kirschen waschen, entstielen und entsteinen. Die Früchte mit Zucker, Kirschsaft, Zitronensaft und Amaretto in einen Topf geben und aufkochen. Alles unter Rühren 4–5 Minuten köcheln lassen, anschließend vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

2 Cantuccini in der Küchenmaschine zerkleinern. Die Sahne steif schlagen. Quark, Frischkäse und Puderzucker in einer Schüssel glatt rühren. Die geschlagene Sahne unterheben. Keksbösel, Quarkcreme und Kompott abwechselnd in Gläser schichten. Das Dessert servieren.

TIPP: Ziegenkäse sorgt für eine pikante, nicht zu dominante Note.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
40 Minuten



Azurblau

Feines mit Fisch & Meeresfrüchten

BELLA ITALIA

Sommerzeit ist Urlaubszeit. Mit Gerichten, in denen **Fisch und Meeresfrüchte** die Hauptrolle spielen, holen wir uns ein Stück von unserem Lieblingsland nach Hause. Träumen Sie mit uns!



Zeitreise

Ausspannen

Leckerbissen

CAPRESE-LACHSFILET mit Spinatpesto-Tagliatelle

Rezept auf Seite 49



Fotos: AdobeStock/Berth661 (1), refresh(PX), phiferunimatz(1), Damian Sobczak(1), Mila Bond(1), Getty Images Plus/Elinalee(1), Ira Leon(1) | Illustration: Getty Images/Stock/feherty Images Plus/TopFoto sponsocontrakt.com (1)



Sonnengruß auf Kulinatisch

Dank aromatischer Tomaten und erfrischenden Zitrusnoten lässt dieses Gericht mediterrane Funken sprühen. Wer das Gericht mit Oliven verfeinert, bringt noch mehr Urlaubfeeling auf den Teller.



GENIALE AROMEN



Macht stets eine gute Figur

Minitintenfische, Calamaretti, sind nicht nur besonders zart, sondern auch reich an Eiweiß und sehr fett-arm. Für vegetarische Gäste einfach einen Teil des Gerichts mit Kräuterseitlingen zubereiten.

RIGATONI mit Calamaretti und Zucchini

Rezept auf Seite 50

PIZZA BIANCA

mit Miesmuscheln und Kartoffeln

Rezept auf Seite 52



Die Sache mit dem „r“

Wie war das noch mit den Muscheln und dem „r“ im Monatsnamen? Egal. Inzwischen gilt die Bauernregel als überholt. Dank moderner Wasser- kontrollen können Muscheln das ganze Jahr verzehrt werden.

PERFEKTE PASTA



Fruchtige Angelegenheit

Die Süße der Melonen harmoniert hervorragend mit dem salzigen Geschmack der Garnelen. Wer Fisch bevorzugt, kann die Spieße mit Lachs, Kabeljau oder Dorade zubereiten oder einen Mix aufspießen.

PAPPARDELLE
in Zitronensoße mit
Garnelen-Melonen-Spießen

Pappardelle in Zitronensoße mit Garnelen-Melonen-Spießen

Pappardelle al limone con spiedini di gamberi e melone

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Honigmelone**
- 1/2 Galiamelone**
- 1/2 Bund gemischte Kräuter (Oregano, Thymian, Majoran)**
- 2 Knoblauchzehen**
- 10 EL natives Olivenöl extra**
- 750 g Garnelen (bis auf das Schwanzsegment geschält, entdarmt)**
- 1 Zwiebel**
- 1 Biozitrone**
- 100 ml trockener Weißwein**
- 400 g Sahne**
- 400 g Pappardelle**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Melonen von Kernen und Schale befreien und mit einem Kugelausstecher zu Kugeln verarbeiten. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Hälfte des Knoblauchs mit gehackten Kräutern, 7 EL Öl sowie etwas Salz verquirlen.

2 Garnelen waschen und trocken tupfen. Abwechselnd mit den Melonenkugeln auf gewässerte lange Holzspieße stecken. Die Spieße mit dem Kräuteröl bestreichen. Einen Grill vorheizen.

3 Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zitrone heiß ab-

waschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, anschließend die Frucht halbieren und auspressen. Übriges Öl in einem Topf erhitzen, restlichen Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen, dann die Sahne dazugießen. Die Soße unter Rühren aufkochen, mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und etwas einkochen lassen.

4 Die Pappardelle in kochendem Salzwasser al dente garen. Garnelen-Melonen-Spieße auf dem heißen Grill garen. Pasta mit Zitronensoße, Zitronenschale und übrigen Kräutern vermengen. Mit den Spießen anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Caprese-Lachsfilet mit Spinatpesto-Tagliatelle

Salmone alla caprese con tagliatelle al pesto di spinaci



FÜR 4 PERSONEN

- 3 Knoblauchzehen**
- 50 g Haselnusskerne**
- 100 g Babyspinat**
- 4 Stiele Basilikum**
- 12 EL natives Olivenöl extra**
- 1 Biolimette (abgeriebene Schale und Saft)**
- 40 g frisch geriebener Parmesan**
- 2 Schalotten**
- 2 Strauchtomaten**
- 4 Stücke Lachsfilet (à ca. 200 g, ohne Haut)**
- 40 g geriebener Mozzarella**
- 400 g Tagliatelle**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Knoblauchzehe schälen und hacken. Haselnüsse hacken und ohne Zugabe

von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Spinat waschen und trocken schleudern. Basilikum ebenfalls waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Jeweils einige Spinat- und Basilikumblättchen zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Blätter mit gehackter Knoblauchzehe, gerösteten Haselnüssen, 8 EL Öl, der Hälfte der Limettenschale sowie des -safts in ein hohes, schmales Gefäß geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Parmesan unterrühren und das Pesto mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schalotten und den übrigen Knoblauch schälen, alles fein würfeln. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Lachsfiletstücke waschen und trocken tupfen. Rundherum mit Salz, Pfeffer und übrigem Limettensaft würzen und in eine Auflaufform setzen. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel daraufgeben, dann die Tomatenscheiben darauflegen. Alles mit dem Mozzarella bestreuen, mit dem übrigen Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch gar ist.

3 Die Tagliatelle nach Packungsan-gabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen und das Pesto damit bis zur gewünschten Konsistenz glatt rühren. Tagliatelle und Pesto vermengen. Den Caprese-Lachs aus dem Ofen nehmen und mit der Pasta auf Tellern anrichten. Das Gericht mit der übrigen Limettenschale sowie den restlichen Spinat- und Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Lachs können Sie auch andere Fischfilets nach Wahl verwenden. Probieren Sie z. B. Kabeljau oder Wolfsbarsch. Die Garzeit muss je nach Dicke ggf. angepasst werden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Thunfisch carpaccio mit Zucchini & frittierten Kapern

Carpaccio di tonno con zucchine e capperi fritti

FÜR 4 PERSONEN

- 1 roter Peperoncino
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 kleine Zucchini
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 Prise Zucker
- 400 g Thunfischfilet in Sushiqualität
- 40 g Kapern in Lake (Glas)
- ca. 100 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren
- 50 g Parmesan in Spänen
- 1 Ciabatta, nach Belieben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und andrücken. Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Streifen hobeln.

Mit Peperoncino und Knoblauch in einen verschließbaren Behälter geben. Olivenöl, Zitronenschale und -saft, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Diesen Mix unter das Gemüse mengen, Gemüse ca. 30 Minuten marinieren.

2 Inzwischen den Thunfisch 20 Minuten in den Tiefkühlschrank legen. Die Kapern abtropfen lassen, trocken tupfen und in einem Topf in heißem Sonnenblumenöl kurz knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Thunfisch in sehr dünne Scheiben schneiden und flach auf 4 Tellern auslegen. Marinierte Zucchinistreifen samt etwas Flüssigkeit daraufgeben. Das Thunfisch carpaccio mit den frittierten Kapern und den Parmesanspänen garnieren und sofort servieren. Nach Belieben Ciabatta dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Miesmuscheln

Beim Kauf von **Miesmuscheln** (o.) sollte auf ihre Herkunft geachtet werden. Aus ökologischen Gründen sind Muscheln aus Aquakulturen jenen aus Wildfang vorzuziehen. Im Mittelmeer werden die Muscheln an Pfählen oder Leinen gezüchtet, im Vergleich zur Bodenkultur ist ihr Fang weniger schädlich.



Lachs

Eine Frage des Siegels. Beim Kauf von **Lachs** (o.) sollte bei Wildlachs auf das MSC-Gütesiegel und bei Biolachs auf das ASC-Siegel geachtet werden. Sie stehen für bedenkenlosen Genuss, da diese Tiere nicht mit Antibiotika belastet sind und/oder nachhaltig produzierte Futtermittel erhalten.

Rigatoni mit Calamaretti und Zucchini

Rigatoni con zucchine e calamaretti



FÜR 4 PERSONEN

- 4 Zucchiniblüten
- reichlich Rapsöl zum Frittieren
- 4 kleine Zucchini
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- 400 g Rigatoni
- 400 g Calamaretti (küchenfertig)
- 3 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zucchiniblüten bei Bedarf trocken tupfen, dann in heißem Rapsöl kurz

frittieren. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zucchini waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Knoblauch schälen und fein hacken, mit Petersilie und Zitronenschale mischen. Rigatoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

2 Inzwischen die Calamaretti waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit den Zucchini in einer Pfanne in heißem Olivenöl ca. 5 Minuten unter Rühren leicht goldbraun braten. Dann mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

3 Tropfnasse Rigatoni und Kräutermix kurz unterschwenken. Die Pasta ggf. erneut abschmecken, dann auf Teller verteilen und die frittierten Zucchiniblüten daraufsetzen. Das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Calamaretti

Die Tintenfische im Miniaturformat zeichnen sich durch ihren zarten Geschmack und ihre weiche Textur aus. **Calamaretti** (u.) eignen sich hervorragend zum Grillen, Braten oder in Suppen und Salaten. Oftmals werden sie im Ganzen, inklusive der Tentakel, zubereitet. Sie benötigen nur kurze Garzeiten.



SO LEICHT!

Einfach gut getoppt

Der Parmesan gibt dem Carpaccio eine würzige Note. Mit der Käseauswahl lässt sich wunderbar experimentieren. Auch Weichkäse wie Feta oder Burrata eignen sich gut als Begleiter auf diesem Teller.

THUNFISCHCARPACCIO mit Zucchini und frittierten Kapern

Pizza bianca mit Miesmuscheln und Kartoffeln

Pizza bianca con cozze e patate



FÜR 4 PERSONEN

1/2 Würfel Hefe
1 Prise Zucker
500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
10 EL natives Olivenöl extra
750 g Miesmuscheln
1 Bund Suppengrün
1 Knoblauchzehe
200 ml trockener Weißwein
3 mittelgroße Kartoffeln
4 Stiele Petersilie
1 Biozitrone
200 g Crème fraîche
200 g Schmand
100 g geriebener Mozzarella
100 g Rucola
etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Hefe und Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel vermengen. Die Hefemischung angießen, 3 EL Öl dazugeben und alles in mindestens 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen dann mit einem Küchenhandtuch abdecken und 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Inzwischen Miesmuscheln putzen und gut waschen. Geöffnete oder beschädigte Exemplare aussortieren und entsorgen. Das Suppengrün putzen, ggf. schälen, waschen und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Suppengrün und Knoblauch darin andünsten. Muscheln dazugeben und alles mit dem Weißwein ablöschen. Ca. 300 ml Wasser angießen, den Deckel aufsetzen und alles abgedeckt 5–8 Minuten garen, dabei den Topf zwischendurch rütteln. Muscheln abgießen und etwas abkühlen lassen. Geschlossene Exemplare aussortieren und entsorgen.

3 Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen

abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und halbieren. Von 1 Hälfte die Schale abreiben und die halbe Frucht auspressen. Übrige Hälfte in Scheiben schneiden. Crème fraîche, Schmand, Zitronenschale, -saft, Mozzarella und Petersilie in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verrühren.

4 Den Backofen mitsamt zwei Backblechen auf 230 °C Umluft vorheizen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich große Portionen teilen und zu runden Teiglingen formen. Jeweils mit der Creme bestreichen und mit Kartoffeln belegen. Diese mit Salz würzen und mit 1 EL Öl je Pizzafladen beträufeln. Je 2 Pizzen vorsichtig auf ein heißes Blech geben und im heißen Ofen ca. 7 Minuten backen. Dann herausnehmen, Muscheln darauf verteilen und die Pizzen in weitere 4–5 Minuten zu Ende backen.

5 Rucola waschen und trocken schleudern. Mit dem übrigen Öl und etwas Salz mischen. Pizzen aus dem Ofen nehmen, mit Rucola und Zitronenscheiben garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 110 Minuten



FÜR 4 PERSONEN

1 Biozitrone
150 g Mayonnaise
50 g Schmand
2 Stiele Petersilie, gehackt
etwas Chilipulver
500 g Sardinen (küchenfertig)
etwas **Mehl zum Verarbeiten**
1 Ei
3 EL Milch
reichlich **Rapsöl zum Frittieren**
etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Hälfte der Zitrone in Scheiben schneiden, von der anderen

Frittierte Sardinen mit Dip

Sarde fritte con dip

Hälfte die Schale abreiben und die halbe Frucht auspressen. Für den Dip Mayonnaise, Schmand, Petersilie, Chilipulver, Zitronenschale und -saft verrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

2 Die Sardinen waschen und trocken tupfen, dann in Mehl wenden. Ei und Milch verquirlen. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Die bemehlten Sardinen portionsweise in der Ei-Milch-Mischung wenden und im heißen Öl frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen und mit Zitronenscheiben und Dip servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Nero

Ein
Produkt aus
nachhaltigem
Anbau

Schwarze Kostbarkeit

Der Nero-Reis von Riso Gallo ist ein Parboiled-Vollkornreis aus Italien. Er hat eine unverwechselbare schwarze Farbe und verströmt beim Kochen ein schönes Aroma von frisch gebackenem Brot. Mit einer Kochzeit von 18 Minuten ist der schwarze Duftreis schnell zubereitet. Er passt zu Gemüse, Fisch und Meeresfrüchten und ist eine gute Basis für Bowls. Die Reisspezialität verfügt über viele Ballaststoffe und Magnesium – für eine gesunde Ernährung.



RISO-NERO-BOWL MIT THUNFISCH-BOHNEN-SALAT

Für 4 Personen | Zubereitungszeit 35 Min.

ZUTATEN: 250 g Riso Gallo Nero-Reis
400 g Kirschtomaten • 1/2 Gurke • 1 rote Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 10–12 Kalimata-Oliven • 4 getrocknete Tomaten in Öl (Glas) • 1/2 Bund Basilikum • 2 Dosen Thunfisch • 250 g weiße Riesenbohnen (Glas) • 1 Biozitrone • 4 EL natives Olivenöl extra • 1 TL Zucker • 4 EL heller Balsamicoessig • 2 Burratakügeln (alternativ Mozzarella) • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Reis in einen Topf geben, mit der doppelten Menge Wasser aufgießen, salzen und abgedeckt bei mittlerer Hitze in 18–20 Minuten gar kochen. Dann abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten vierteln und die Gurke in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden, Knoblauch schälen und hacken. Oliven und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

2 Thunfisch und Bohnen abgießen und abtropfen lassen, mit Tomaten, Gurke, Zwiebel, Knoblauch, Basilikum, Oliven und getrockneten Tomaten in einer Salatschüssel vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale der halben Frucht abreiben, die Frucht auspressen. Zitronenschale und -saft sowie Olivenöl, Zucker und Balsamicoessig mit den Salatzutaten vermengen. Salat und Reis auf Schalen verteilen. Jeweils 1/2 Kugel Burrata daraufsetzen und das Gericht servieren.



Fruchtgemüse

Melonensorten unterscheiden sich innen wie außen in Farbe (o.r.) und Geschmack. Das Kürbisgewächs (o.l.) wird meist roh (u.l.) verzehrt, schmeckt aber auch warm.



GESUND ALL'ITALIANA

Dieses Mal: Melone

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



Wenn die Sonne das Land in warmes Licht taucht und die Hitze die Luft zum Flirren bringt, gibt es kaum etwas Erfrischenderes als ein saftiges Stück Melone. In Italien, wo la Dolce Vita auch auf dem Teller gelebt wird, sind Melonen nicht nur eine köstliche Erfrischung, sondern fester Bestandteil der kulinarischen Kultur. Rund 750 Melonensorten gibt es weltweit, die sich in die Gruppe der Wasser- und der Zuckermelonen untergliedern lassen und in zahlreichen Farben und Geschmacksrichtungen daherkommen. Im Supermarkt sind die aromatischen Kugeln meist beim Obst zu finden, auch wenn sie eigentlich zum Gemüse zählen. Die Melone ist ein Kürbisgewächs. Aufgrund ihres wunderbar süßen Geschmacks wird sie jedoch auch als Fruchtgemüse gehandelt.



Jede Melonensorte hat ihre ganz eigene Persönlichkeit. Mit ihrem süßen Aroma ist die Cantaloupe-Melone die Diva unter den Melonen, während die Wassermelone eher für ihre knackige Frische bekannt ist. In der Galiamelone wiederum harmonieren Süße und eine leicht würzige Note auf besondere Weise. Und dann sind da noch die honigsüßen Pielde-Sapo- und die aromatischen Charentais-Melonen, die sich vor ihren Geschwistern nicht zu verstecken brauchen. Melonen sind aber nicht nur ein Gauenschmaus, sondern auch gut für die Gesundheit. Mit ihrem hohen Wassergehalt sind Wassermelonen ideale Durstlöscher an heißen Sommertagen und helfen dem Körper, hydratisiert zu bleiben. Trotz ihres süßen Geschmacks weisen sie wenig Zucker und Kohlenhydrate auf. Da Zuckermelonen deutlich mehr Zucker enthalten als Wassermelonen, eignen sie sich hervorragend als Energielieferanten nach dem Sport. Der hohe Wassergehalt von Melonen führt dazu, dass ihr Nährstoffge-

halt häufig unterschätzt wird. Sie sind reich an Vitaminen, insbesondere Vitamin A und C, sowie Antioxidantien und stärken das Immunsystem. Das Vitamin B₆ unterstützt das Gehirn und die Nerven. Kalium, das ebenfalls in Melonen enthalten ist, und die Antioxidantien Betacarotin und Citrullin haben eine unterstützende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Das Betacarotin ist außerdem wichtig für Haut und Haar. Für gewöhnlich werden die Schalen der Melonen und ihre Kerne beim Essen verschmäht. Jedoch ohne Grund. Beides ist essbar und gesund noch dazu. Die Melonensamen enthalten Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen, und sind reich an Nährstoffen wie B-Vitaminen, Eisen, Kalzium und Magnesium sowie ungesättigten Fettsäuren. Melonenkerne schmecken geröstet und leicht gesalzen hervorragend als Topping auf Salat oder Suppe. Die Schale der Melone steckt voller gesunder sekundärer Pflanzenstoffe und kann geraspelt Salaten beigemengt, sauer eingelegt oder zu Smoothies verarbeitet werden. Wer Schalen verzehren möchte, sollte beim Kauf immer zwingend auf Bioqualität achten, da konventionell angebaute Melonen häufig stark gespritzt werden.

3 TOPINFOs ÜBER MELONEN

WASSERLIEFERANT

Melonen bestehen zu 95 Prozent aus Wasser. Das macht sie zu idealen Flüssigkeitsspendern, die besonders an heißen Tagen helfen, den Körper gut hydratiert zu halten. Melonen sind die perfekte Frucht für alle, denen es schwerfällt, ausreichend zu trinken.

DARMSCHMEICHLER

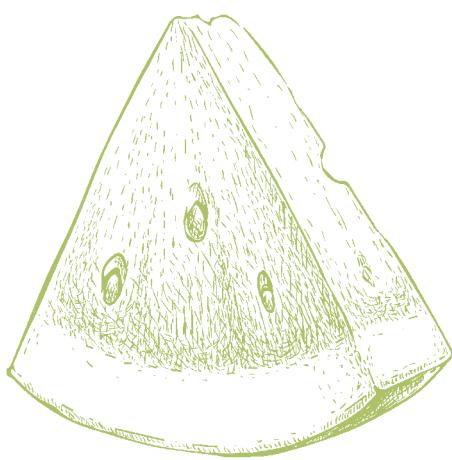
Die Kerne der Wassermelone sollten Sie nicht verschmähen. Sie enthalten viele Ballaststoffe, die die Verdauung anregen und gut für die Darmgesundheit sind. Jedoch sollten sie immer gut zerkaut werden. Alternativ ist es möglich, die Kerne vor dem Verzehr zu zerkleinern oder zu mahlen. Im Ganzen runtergeschluckt sind sie in größeren Mengen schwer verdaulich und können den Darm reizen.

ABWEHRSTÄRKUNG

Trotz ihres hohen Wassergehalts sind Melonen reich an Nährstoffen. Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe, die Antioxidantien, sind gut für das Immunsystem. Sie sind auch in der Schale und in den dunklen Kernen reichlich enthalten. Beide können bedenkenlos gegessen werden.



Eine reife Melone lässt sich gut am aromatischen Duft erkennen. Außerdem kann ein Soundcheck beim Kauf bei der Auswahl helfen: Leichtes Klopfen auf der Schale sollte dumpf klingen. Nach dem Kauf wird die Melone am besten bei Zimmertemperatur gelagert, um die Aromen nicht zu zerstören. Sobald eine Frucht angeschnitten wurde, gehört sie jedoch mit Folie abgedeckt in den Kühlenschrank. Es scheint, als würden Melonen die Kunst verstehen, das Leben ein Stück weit süßer und gesünder zu machen. Sie sind eine Ode an den Sommer und zeigen, dass Gesundheit und Genuss im Herzen Italiens Hand in Hand gehen.



Gewusst? Schale und Kerne sind essbar & gesund



Cantaloupe-Gazpacho mit Grissini

Gazpacho di melone con grissini

FÜR 4 PERSONEN

- 600 g** Cantaloupe-Melonenfruchtfleisch
3 gelbe Tomaten
1 1/2 Salatgurken
1 rote Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
200 ml Gemüsebrühe
3-4 EL Weißweinessig
60 ml natives Olivenöl extra
100 g Kirschtomaten
etwas Basilikum zum Garnieren
4 Grissini
etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Aus dem Melonenfruchtfleisch insgesamt 8-12 kleine Kugeln (Ø ca. 1,5 cm) ausschneiden und beiseitestellen. Das übrige Fruchtfleisch klein schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, dann abschrecken und enthäuten. Das Fruchtfleisch grob zerteilen. 1 Gurke waschen, schälen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen und die Gurke grob würfeln. Die Paprikaschote waschen, entkernen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen.

2 Melonenfruchtfleisch, Gurke, Tomaten, Paprika, Knoblauch, Brühe, Essig und Olivenöl in einem Standmixer sehr fein pürieren. Die Suppe mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, abdecken und anschließend mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

3 Inzwischen für das Topping Kirschtomaten waschen und nach Belieben halbieren. Übrige halbe Gurke längs halbieren, entkernen und die Hälften fein würfeln. Die gekühlte Suppe in Schalen füllen. Mit Melonenkugeln, Kirschtomaten und Gurkenwürfeln toppen. Die Gazpacho mit Basilikum garnieren, mit Pfeffer würzen und mit den Grissini servieren.

TIPP: Wer noch ein bisschen altbackenes Brot vom Vortag übrig hat, kann anstelle der Grissini selbstgemachte Croûtons zur Suppe servieren. Dazu das Brot in Scheiben schneiden und nach Belieben mit Salz und/oder Kräutern sowie Olivenöl vermengen. Die Brotwürfel anschließend in der Pfanne goldbraun rösten.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

Melonen-Bruschette mit Parmaschinken

Bruschette prosciutto e melone

FÜR 4 PERSONEN

- 4** Scheiben Sauerteig-Weißbrot
3 EL natives Olivenöl extra
200 g Cantaloupe-Melonenfruchtfleisch
1 EL Biozitronensaft
1 EL flüssiger Honig
150 g Parmaschinken in dünnen Scheiben
1 Stiel Basilikum
etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Balsamicoessig

1 Die Brotscheiben jeweils auf beiden Seiten mit 2 EL Öl bestreichen und auf dem heißen Grill (oder in der Grillpfanne) rösten, bis sich Grillstreifen zeigen.

2 Das Melonenfruchtfleisch in Würfel schneiden, mit übrigem Öl, Zitronensaft und Honig vermischen. Den Mix zusammen mit dem Schinken auf die Röstbrote setzen und mit Basilikumblättern bestreuen. Die Bruschette mit etwas Pfeffer übermahlen, mit Balsamicoessig beträufeln und sofort servieren.

TIPP: Die Bruschette mit Olivenpesto verfeinern. Dazu 170 g schwarze, entsteinte Oliven (Glas) mit 60 g Parmesan, 50 g Pinienkernen, 1 Bund Basilikum, 1 Knoblauchzehe, 1 Spritzer Biozitronensaft und etwas Öl cremig mixen. Das Pesto salzen, pfeffern und auf die gerösteten Brote streichen, dann den Belag daraufgeben.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten**

CANTALOUPE-GAZPACHO MIT GRISSINI



Radikalfänger

Diese Suppe ist reich an sekundären Pflanzenstoffen. Die Antioxidantien aus Melone, Zucchini, Tomate und Basilikum binden freie Radikale und unterstützen das Immunsystem.

MELONEN-MOZZARELLA-SALAT MIT PESTO



Muskelstar

Dieser Salat ist eine wahre Proteinbombe. Eiweiß dient dem Körper unter anderem bei der Bildung von Muskeln. Das Gericht kombiniert tierische (Mozzarella) und nicht tierische (Kichererbsen) Eiweiße ideal miteinander.

Melonen-Mozzarella-Salat mit Pesto

Insalata di melone, anguria, mozzarella e pesto

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Kichererbsen (Dose)**
2 Knoblauchzehen
2 Peperoncini
2 Stiele Koriander
2 EL Polentagrieß
85 ml natives Olivenöl extra
2 EL brauner Zucker
**500 g Wassermelonenfrucht-
fleisch**
250 g Honigmelonenfruchtfleisch
3 EL Biozitronensaft
1 Handvoll Liebstöckel
40 g Kokosraspel
30 g frisch geriebener Parmesan
2 Kugeln Büffelmozzarella
einige Kräuter und essbare Blüten
**zum Garnieren (z. B. Minze,
violettes Basilikum)**
**etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer**

1 Kichererbsen in ein Sieb abgießen, ab-
spülen und gut abtropfen lassen. Knob-
lauch schälen und fein würfeln. Peperon-
cini waschen, halbieren, entkernen und
fein hacken. Den Koriander waschen und

trocken schütteln. Blättchen abzupfen und
hacken. Die Hälfte des Knoblauchs mit
Peperoncini, Koriander und Polentagrieß
vermischen. Den Mix salzen und pfeffern.

2 Kichererbsen in einer Pfanne in 1 EL
Öl 5 Minuten anrösten. Zucker dazu-
geben und leicht karamellisieren lassen.
Den Peperoncini mix dazugeben, alles gut
vermischen und abkühlen lassen. Aus dem
Melonenfruchtfleisch mit einem Kugel-
ausstecher Kugeln ausstechen. Diese mit
Zitronensaft beträufeln und kalt stellen.

3 Für das Pesto Liebstöckel waschen
und trocken schütteln. Die Blättchen
abzupfen und hacken. Mit übrigem Knob-
lauch, Kokosraspeln und Parmesan pürie-
ren. Übriges Öl untermischen. Das Pesto
mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Den Büffelmozzarella abtropfen lassen
und mit Melonenkugeln, Pesto und
Peperoncini-Kichererbsen auf einer Platte
anrichten. Den Salat mit Kräutern und
Blüten garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Dreifarbiges Meloneneis am Stiel

Gelato tricolore di melone e anguria

FÜR 6 STÜCK (À CA. 125 ML)

- 3 EL Zucker**
2 EL Biozitronensaft
**200 g Cantaloupe-Melonen-
fruchtfleisch**
200 g Honigmelonenfruchtfleisch
**200 g Wassermelonenfrucht-
fleisch**

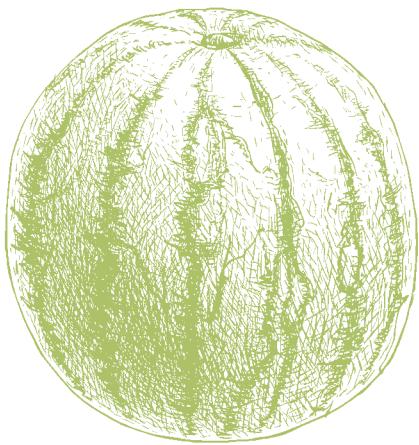
1 Zucker mit Zitronensaft und 100 ml
Wasser in einem Topf aufkochen, bis
sich der Zucker aufgelöst hat. Den Sirup
beiseitestellen und auskühlen lassen.

2 Das Fruchtfleisch der Melonen jeweils
separat klein schneiden und mit je 1/3
des ausgekühlten Sirups fein pürieren.
Zuerst das orangefarbene Fruchtpüree in
6 Stieleisförmchen (à ca. 125 ml) füllen

und im Tiefkühlschrank 2 Stunden ge-
frieren lassen. Dann das gelbe Püree da-
raufgeben und ca. 45 Minuten anfrieren.
Zum Schluss das Wassermelonenpüree
einfüllen, Holzstiele hineinstecken und
das Eis in weiteren 3–4 Stunden durch-
frieren lassen. Das Stieleis zum Servieren
aus den Förmchen lösen.

TIPP: Dieses Eis lässt sich auch wunder-
bar zu einer erfrischenden Granita abwan-
deln. Dazu die einzelnen Eissorten min-
destens 4 Stunden gefrieren lassen. Dabei
alle 30 Minuten umrühren. Zum Servieren
die Granita mit einem Löffel abschaben
und in Schälchen füllen, dann mit etwas
Minze oder essbaren Blüten garnieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten
zzgl. 6–7 Stunden Kühlzeit



Trotz ihrer Süße
sind Melonen
kalorienarm



Zora Klipp

Das Foodtalent weiß perfekt mehrere Kochlöffel zu schwingen. Als Moderatorin leihst sie verschiedenen Kochshows ihr Gesicht. In ihren Büchern teilt sie ihr Kochwissen und mit ihren Geschwistern führt sie ein eigenes Café und ein Restaurant.

ZORAS BUNTE SALATE

Für gute Laune sorgt **Food-Allrounderin Zora Klipp** mithilfe farbenfroher Gerichte. Ihre Kreationen sind abwechslungsreich und alltagstauglich



BULGURSALAT
mit geröstetem Blumenkohl

Rezept auf Seite 62

AVOCADO- BLUTORANGEN-SALAT

Rezept auf Seite 65



Powerkost

Dieser Salat mit Avocados, Blutorangen, Pinienkernen und Prosciutto ist eine Nährstoffbombe. Den Schinken können Sie auch durch rohen Lachs ersetzen oder dünne marinierte Auberginenscheiben leicht anbraten, wenn es vegetarisch sein soll.

Gebackener Camembert mit buntem Salat

Camembert panato su insalata colorata

FÜR 4 PERSONEN

2 Eier
1 TL getrockneter Rosmarin
4 EL Mehl
8 EL Pankobrösel
4 kleine Camemberts
200 ml Sonnenblumenöl
2 Bioorangen
1 EL Senf
4 EL heller Balsamicoessig
1 TL flüssiger Honig
4 EL Walnussöl
4 EL natives Olivenöl extra
400 g gemischte Blattsalate
nach Wahl
50 g Walnusskerne
etwas **Salz und frisch gemahlener**
schwarzer Pfeffer

1 Für den Camembert die Eier mit Rosmarin sowie etwas Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Pankobrösel jeweils auf einen weiteren tiefen Teller geben. Den Käse zuerst im Mehl wenden, dann mit Ei komplett umhüllen und anschließend in den Pankobröseln wenden. Den Vorgang wiederholen, so wird der Käse extra knusprig.

2 Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, die panierter Käse darin jeweils in 2-3 Minuten von jeder Seite goldbraun ausbacken. Anschließend bei 80 °C Umluft im Backofen warm halten.

3 Für den Salat 1 Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben und beiseitestellen. Dann beide

Orangen schälen und filetieren. Für das Dressing Senf, Essig, Orangenschale, Honig sowie Salz und Pfeffer verrühren. Walnuss- sowie Olivenöl langsam und unter Rühren hinzufügen und alles zu einem Dressing verrühren.

4 Die Blattsalate verlesen, waschen, trocken schleudern und in eine große Schüssel geben. Erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen. Salat, Orangenfilets und Walnüsse auf Tellern anrichten. Den Käse danebensenzen und das Gericht sofort servieren.

TIPP: Wer mag, ersetzt einen Teil der Orangenfilets durch Himbeeren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Bulgursalat mit geröstetem Blumenkohl

Insalata di bulgur e cavolfiore arrosto



FÜR 4 PERSONEN

1 Blumenkohl
50 ml Sonnenblumenöl
200 g Bulgur
1/2 Salatgurke
10 Kirschtomaten
1-2 Frühlingszwiebeln
3-4 Minzblättchen
1 Bund Koriander
1 Granatapfel (ausgelöste
Kerne)
etwas Kreuzkümmelpulver
400 g Kichererbsen (Dose)
1 TL Harissa-Paste
2 EL natives Olivenöl extra
1 Knoblauchzehe, geschält
3 TL Tahin
50 ml geröstetes Sesamöl
1 Biolimette zum Garnieren

etwas **Salz und frisch gemahlener**
schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 230 °C Grillstufe vorheizen. Den Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien und in Röschen teilen. Mit Sonnenblumenöl und Salz vermengen, auf ein Backblech ohne Backpapier geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten rösten.

2 In der Zwischenzeit den Bulgur nach Packungsangabe kochen, dann auskühlen lassen. Die Gurke waschen und in grobe Streifen schneiden, die Kirschtomaten waschen und vierteln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Minze und Koriander waschen und trocken schütteln. Die gesamte Minze und die Hälfte der Korianderblättchen fein hacken.

3 Bulgur, Kräuter, Frühlingszwiebeln und einige Granatapfelkerne vermengen. Die Mischung mit Salz, Pfeffer sowie Kreuzkümmel würzen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen, abtropfen lassen und in ein hohes, schmales

Gefäß geben. Harissa, Olivenöl, Knoblauchzehe, Tahin, Sesamöl und 50 ml Wasser dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Anschließend die Creme mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

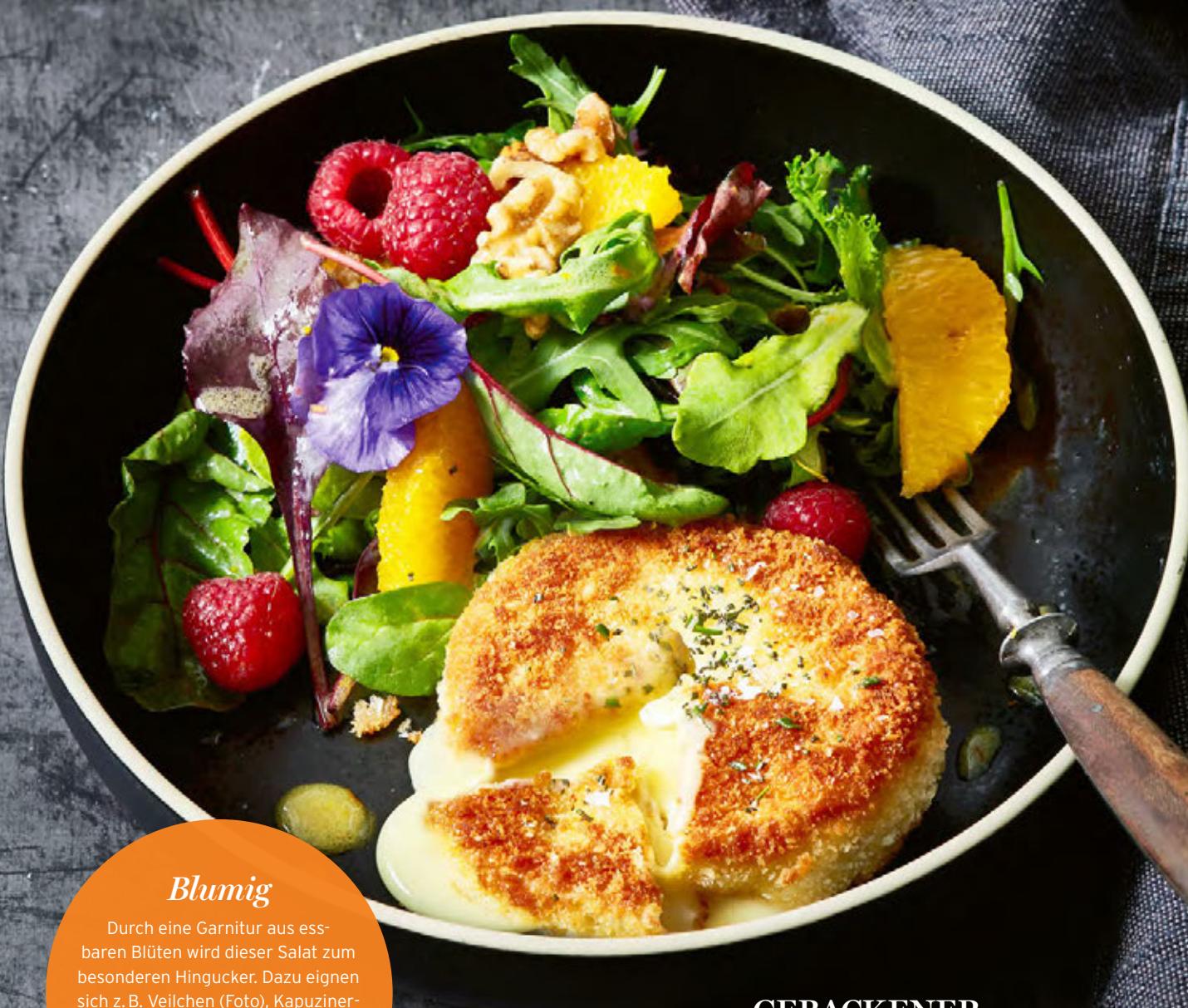
4 Limette heiß abwaschen, trocken reiben und vierteln. Den Bulgursalat in einer großen flachen Schale anrichten. Gurke, Tomaten und gerösteten Blumenkohl daraufgeben, alles mit dem Dressing beträufeln. Den Salat mit übrigem Koriander und restlichen Granatapfelkernen bestreuen, mit den Limettenvierteln garnieren und servieren.

TIPP: Wer kein Fan von Koriander ist, kann diesen einfach durch dieselbe Menge Petersilie ersetzen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



KOMBINIERT FÜR FEINSCHMECKER



Blumig

Durch eine Garnitur aus essbaren Blüten wird dieser Salat zum besonderen Hingucker. Dazu eignen sich z. B. Veilchen (Foto), Kapuzinerkresse, Schnittlauchblüten oder Gänseblümchen. Wer mag, kann eine Auswahl essbarer Blüten selbst anbauen.

**GEBACKENER
CAMEMBERT**
mit buntem Salat



BROKKOLISALAT

mit Apfel, Cranberrys,
Mandeln und Feta

Fruchtig

Herhafter Brokkoli vereint sich auf harmonische Weise mit der süßen Obstsäure von Apfel und Cranberrys. Der salzige Feta sorgt für einen Geschmackskontrast. Verwenden Sie nach Belieben statt Cranberrys frische Johannisbeeren.

SALATHITS FÜR JEDEN GUSTO

Brokkolisalat mit Apfel, Cranberrys, Mandeln und Feta

Insalata di broccoli, mele, mirtilli rossi, mandorle e feta

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Brokkoli
- 11 EL natives Olivenöl extra
- 1 Biozitrone
- 1 TL grober Senf
- 1 Prise Zucker
- 100 g Mandelstifte
- 2 Äpfel
- 50 g getrocknete Cranberrys
- 200 g Feta, grob zerbröckelt
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Grillstufe vorheizen. Inzwischen den Brokkoli waschen, trocken schütteln, in einzelne Röschen teilen und auf ein Backblech ohne Backpapier geben. Mit 5 EL Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern und kurz vermengen. Brokkoli im vorgeheizten Ofen 7 Minuten backen.

2 Für das Dressing die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben, die Frucht auspressen. Zitronensaft, -schale und Senf in einer Schüssel mit Zucker sowie etwas Salz

und Pfeffer verrühren. Dann 6 EL Olivenöl unterrühren.

3 Den Brokkoli aus dem Ofen nehmen. Den Backofen auf Umluft umstellen. Mandeln auf einem Blech unter Sicht goldbraun rösten. Brokkoli lauwarm mit dem Dressing vermengen und auf einer Platte verteilen. Äpfel waschen, in feine Spalten schneiden und dazwischenlegen. Cranberrys, geröstete Mandeln und Feta darüberstreuen und den Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Avocado-Blutorangen-Salat

Insalata di avocado e arance rosse



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Bioblutorangen
- 1 EL Senf
- 4 EL heller Balsamicoessig
- 1 TL flüssiger Honig
- 8-10 EL natives Olivenöl extra
- 2 Avocados
- 200 g geräucherter Rohschinken in Scheiben
- 2 Stiele Basilikum
- 30 g Pinienkerne, geröstet
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für das Dressing 1 Blutorange heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben, mit Senf, Essig, Honig

sowie Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend das Öl langsam und unter Rühren hinzufügen und alles zu einem sämigen Dressing verrühren.

2 Blutorangen schälen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. Avocados halbieren, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig aus der Schale lösen. Die Hälften fächern, jeweils zwei Viertel ebenfalls auf den Tellern anrichten. Die Schinkenscheiben locker einrollen und dazulegen.

3 Basilikum waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Den Salat mit Basilikum und gerösteten Pinienkerne bestreuen, mit dem Dressing beträufeln und servieren.

TIPP: Wer beim Gemüsehändler keine Blutorangen findet, kann sie durch Orangen ersetzen. Besonders süß und saftig sind sizilianische Navelina-Orangen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



REDAKTIONSTIPP

Zora Klipp ist Köchin, Moderatorin, Café- und Restaurantbesitzerin – und nicht zuletzt Kochbuchautorin aus Leidenschaft. „Ein normales Kochbuch“ ist ihr viertes und bisher persönlichstes Buch. Darin teilt sie über 70 Rezepte mit dem gewissen Etwas. Dank Zoras wohlschmeckender Alltagsküche gibt es zwischen Speisekammer und Herd keinen Platz für Langeweile. Ob schnelle Feierabendrezepte oder ausgefallene Foodsünden alla Zora, in diesem Buch findet sich garantiert das passende Gericht.

EMF Verlag, 28 Euro

SOMMERDRINKS

Auf uns!

Mit unseren **erfrischenden Getränken** bewahren Ihre Gäste und Sie garantiert einen kühlen Kopf. Freuen Sie sich auf neue Ideen aus dem Cocktailmixer und feiern Sie den Sommer

LIMONCELLO-
DRINK



MANGO-
BASILIKUM-LIMO



ESPRESSO-
TONIC



GRANATAPFEL-
GIN

Alle Rezepte auf Seite 70/71

Auswahl

Wer seinen Gästen mehrere Getränke anbieten möchte, sollte auf eine bunte Zusammenstellung für verschiedene Geschmäcker achten. Bieten Sie alkoholfreie sowie Drinks mit Schuss an und bereiten Sie kühle Erfrischungen mit sowie ohne Koffein zu.

Abwechslung

In unserer Bowle versammeln sich ein gut gekühlter Roséwein, Beeren und Pflaumen. Wer mag, kann alternativ Weißwein und anderes Obst wie Melone oder Pfirsiche verwenden. Statt mit Sprudelwasser mit Zitronenlimonade oder Prosecco auffüllen.

SOMMERBOWLE *mit Beeren und Pflaumen*

Rezept auf Seite 71



Wassermelonen-Margarita

Margarita all'anguria

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML)

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

Wassermelone schälen, grob würfeln und im Mixer fein pürieren. 1 Limette heiß abwaschen, trocken reiben und in schmale Scheiben schneiden. Übrige

Limetten halbieren und auspressen. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Gläserränder mit 1 Limettenscheibe einreiben, dann in das Salz tauchen. Melonenpüree, Limettensaft, Zuckersirup, Tequila, Orangenlikör und einige Eiswürfel in 2 Portionen in einem Cocktailshaker kräftig mixen und in die vorbereiteten Gläser füllen. Die Drinks mit den Limettenscheiben und den Minzblättchen garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten



Ingwerlimonade

Limonata allo zenzero

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 300 ML)

- 200 g Ingwer
- 2 Biolimetten
- 75 g Zucker
- 1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt
- 1 Kiwi
- 1 grüner Apfel
- 2 EL Biozitronensaft

Den Ingwer waschen, ca. 2/3 davon fein reiben. Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. Von 1 Frucht die Schale fein abreiben, dann beide Limetten auspressen. Geriebenen Ingwer, Limettensaft, -schale, Zucker und 200 ml Mineralwasser unterrühren. Alles 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Übrigen Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien, nach Belieben in Spalten oder Scheiben schneiden, mit Zitronensaft mischen. Limonadenansatz durch ein feines Sieb abseihen und mit Ingwerscheiben, Kiwi und Apfel in eine Karaffe geben. Mit übrigem Wasser auffüllen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **20 Minuten**
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

Tiramisu-Eisshake

Frullato di gelato al tiramisù

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 400 ML)

- 200 g Sahne
- 800 ml Milch, gut gekühlt
- 750 g Vanilleeis
- 4 TL lösliches Espressopulver
- etwas Kakaopulver zum Garnieren
- 4 Löffelbiskuits zum Garnieren

Die Sahne steif schlagen. Milch, Eis und Espressopulver in einem Standmixer cremig mixen. Den Shake in gekühlte Gläser füllen, mit der Sahne toppen, mit etwas Kakaopulver bestäuben und mit je 1 Löffelbiskuit garniert sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **10 Minuten**

INGWER-
LIMONADE



FROZEN APEROL

Rezept auf Seite 71



Salute!

TIRAMISU-
EISSHAKE



FROZEN
PIÑA COLADA

Rezept auf Seite 71



Jetzt wird's spritzig!



Erdbeerbowle mit Holunderblüten sirup

Punch alle fragole con sciroppo di sambuco

FÜR 6 GLÄSER (À CA. 250 ML)

- 3 Biolimetten
- 4 Stiele Minze
- 500 g Erdbeeren
- 40 g brauner Zucker
- 80 ml Holunderblüten sirup
- 500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt
- 750 ml trockener Prosecco, gut gekühlt
- einige Eiszapfen, nach Belieben

Die Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. 1 Limette in dünne Scheiben schneiden und zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob würfeln. Die Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen. Die Erdbeeren

verlesen, waschen und putzen. Die Hälfte der Erdbeeren grob würfeln. Limettenscheiben, Erdbeerstücke, Zucker, Holunderblüten sirup, Minze und Wasser in einem leistungsstarken Mixer fein pürieren. Den Mix nach Belieben durch ein feines Sieb streichen. Restliche Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und wie Eiswürfel, Limettenscheiben sowie übrige Minze in die Gläser geben. Den Erdbeermix dazugießen. Den Drink mit dem Prosecco aufgießen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Mango-Basilikum-Limo

Limonata di mango e basilico

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML)

- 1 Mango
- 2 Biolimetten (Saft)
- 3-4 EL flüssiger Honig
- 4 Stiele Basilikum
- einige Eiszapfen
- 800 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt

Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und mit Limettensaft und Honig in ein hohes Gefäß geben. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Hälfte des Basilikums zur Mango geben und alles fein pürieren. Mangopüree und Eiswürfel in die Gläser geben. Alles mit dem kalten Mineralwasser auffüllen. Drink mit den übrigen Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

Espresso-Tonic

Espresso Tonic

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML)

- 1 Biozitrone
- einige Eiszapfen
- 800 ml Tonicwater, gut gekühlt
- 160 ml Espresso, frisch zubereitet

Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Frucht halbieren, 1 Zitronenhälfte auspressen, die andere Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Die 4 Longdrinkgläser mit Eiszapfen füllen und die Zitronenscheiben hineingeben. Jeweils 200 ml gut gekühltes Tonicwater darübergießen, anschließend je 40 ml Espresso in die Gläser geben. Den Zitronensaft hinzufügen und den Espresso-Tonic sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

Granatapfel-Gin

Gin alla melagrana

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML)

- 1 Salatgurke
- einige Eiszapfen
- 2 Stiele Minze
- 100 ml Gin
- 400 ml Granatapfelsaft
- 1 Biolimette (Saft)
- 400 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt

Gurke waschen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Wie die Eiszapfen in die Gläser geben. Minze waschen, trocken schütteln und grob zerpfücken. Ebenfalls in die Gläser geben. Gin, Granatapfelsaft und Limettensaft mischen und auf die Gläser verteilen. Alles mit dem kalten Mineralwasser aufgießen und die Drinks servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

Limoncello-Drink

Drink al limoncello



FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML)

- 2 Stiele Zitronenmelisse
- 2 Biozitronen
- einige Eiswürfel
- 200 ml Limoncello, gut gekühlt
- 400 ml Zitronenlimonade, gut gekühlt
- 400 ml Prosecco, gut gekühlt

Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln, die Stiele nur grob zerpfücken. 1 Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Die übrige Zitrone auspressen. Eiswürfel, Zitronenmelisse und Zitronenscheiben in die Gläser geben. Zitronensaft und Limoncello vermischen und auf die Gläser verteilen. Alles mit Zitronenlimonade und Prosecco auffüllen und die Drinks servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



Sommerbowle mit Beeren und Pflaumen

Punch estivo con frutti di bosco e prugne



FÜR 8 GLÄSER (À CA. 200 ML)

- 50 g Himbeeren
- 50 g Brombeeren
- 4-5 EL Zucker
- 2-3 Pflaumen
- 750 ml trockener Roséwein, gut gekühlt
- 2-3 EL Biozitronensaft
- einige Eiswürfel

ca. 350 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt

Beeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Beeren und den Zucker in einer Schüssel vermischen. Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälfte der Pflaumen klein würfeln und zu den Beeren geben, den Rest in Scheiben schneiden und beiseitelegen. Beeren und Pflaumenwürfel mit dem Zucker fein zerstoßen, dann mit der Hälfte des Roséweins aufgießen. Alles mindestens 2 Stunden abgedeckt kalt stellen. Die Mischung dann durch ein feines Sieb in einen großen Krug oder in ein Bowlengefäß passieren, dabei die Früchte gut ausdrücken. Anschließend den restlichen Roséwein sowie Zitronensaft und übrige Früchte dazugeben, alles vermischen und mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Eiswürfel ergänzen. Die Bowle mit Mineralwasser auffüllen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit



Frozen Aperol

Frozen Aperol

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML)

- 5 Bioorangen
- 2 Stiele Zitronenmelisse
- 150 ml Aperol, gut gekühlt
- 200 ml Prosecco, gut gekühlt
- 450 g Eiswürfel
- 2 EL Biozitronensaft
- 2 EL Puderzucker

4 Orangen halbieren und auspressen. Die übrige Frucht heiß abwaschen und

trocken reiben, dann halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Orangensaft, Aperol, Prosecco, Eiswürfel, Zitronensaft und Puderzucker in einen leistungsstarken Mixer geben und pürieren. Mix in die Gläser verteilen. Drinks mit Orangen und Zitronenmelisse garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



Frozen Piña Colada

Frozen Piña Colada

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 400 ML)

- 250 g TK-Ananas zzgl. etwas frische Ananas in Stückchen
- 150 g Kokoscreme (Dose)
- 70 g Sahne
- 200 ml brauner Rum
- 100 g Eiswürfel

Tiefgekühlte Ananas mit Kokoscreme, Sahne, Rum sowie Eiswürfeln in einen leistungsstarken Mixer geben. Alles cremig pürieren. Den Mix in die gekühlten Gläser füllen. Die Drinks mit frischer Ananas garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten



Dekorativ

MIT ZITRUSFRUCHTSCHEIBEN, Kräutern oder Obstspießen wird Ihr Drink zum hübschen Blickfang. Wer mag, gibt in Eiswürfelformen gefrorene Beeren dazu.



Sommerdrinks RATGEBER

Lesen Sie Wissenswertes über das Geheimnis **cooler Getränke** und erfahren Sie, wie Sie zum Profi hinter der Bar werden



SO EINFACH SERVIEREN SIE DIE BESTEN DRINKS

Gemütliches Brunchen auf der Terrasse, gesellige Nachmittage im Garten oder laue Nächte auf dem Balkon: Der Sommer bietet viele Gelegenheiten, um mit unseren Liebsten ein schönes Beisammensein zu zelebrieren. Da darf die passende Getränkebegleitung natürlich nicht fehlen! Stellen Sie vorher sicher, ob Ihre Gäste Alkohol trinken, Unverträglichkeiten oder sonstige Wünsche haben. Am Tag vor dem Besuch Getränke kalt stellen, Bowle ansetzen und für ausreichend Eiswürfel sorgen. Mit frischen oder gefrorenen Beeren, Zitrusfruchtscheiben oder ihrer in Streifen abgeschälten Schale, mit passenden Kräutern, essbaren Blüten oder einem gezuckerten Glasrand sehen die servierten Getränke im Handumdrehen aus wie in Ihrer Lieblingsbar. Bereiten Sie außerdem mit Obst oder Kräutern aromatisiertes Wasser für zwischendurch vor.



TRINKHALME, DIE MAN ESSEN KANN

An der Idee haben Philipp Silbernagel, Patricia Titz und Maximilian Lemke lange getüftelt. Mit ihrem „Superhalm“ bieten sie einen nachhaltigen und essbaren Trinkhalm, der im Getränk lange stabil bleibt: Bei alkoholischen Getränken bis zu zwei Stunden, bei solchen ohne Alkohol immerhin eine Stunde. Die Trinkhalme eignen sich sowohl für Kalt- als auch für Heißgetränke. Sie sind in unterschiedlichen Größen erhältlich. Mehr Infos unter www.wisefood.eu



TIPPS FÜR LANGE GEKÜHLTE GETRÄNKE

1 Eiswürfel Ganz klar die einfachste Möglichkeit, Drinks kalt zu halten. Damit sie nicht verwässern, flüssige Bestandteile des Drinks (z. B. Saft oder Wein) in Eiswürfelformen einfrieren und zum Drink geben. Alternativ zum Drink passende Beeren oder Früchte (ggf. klein schneiden) einfrieren und zum Drink geben.

2 Kalte Gläser Wer Longdrink- oder Sektgläser vor dem Befüllen bereits vorgekühlt hat, kann sein Kaltgetränk noch länger genießen. Die Gläser dazu mindestens 2 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen.

3 Getränkewanne Salz senkt den Gefrierpunkt von Wasser, sodass es viel kälter wird, ohne zu gefrieren. Kaltes Wasser, reichlich Salz und Eiswürfel in eine Wanne geben, die Getränkeflaschen hineinlegen.

4 Flaschen unterwegs kühlen Sie machen ein Picknick in der Natur? Halten Sie Ausschau nach einem Bach, im fließenden kalten Gewässer können Sie Ihre Getränke kalt halten. Die Flasche(n) unbedingt gegen Wegtreiben absichern!

5 Kühlmanschette Improvisieren Sie unterwegs: Küchenhandtuch nass machen und um die Flasche wickeln. Durch Oberflächenverdunstung bleibt das Getränk kalt.

LA DOLCE VITA IM GLAS

Mionetto verbindet beste Qualität, erstklassigen Geschmack und authentische Herkunft mit einem einzigartigen Design zu unbeschwertem italienischem Lebensgefühl. „Mionetto Alkoholfrei 0,0%“ ist die alkoholfreie Ergänzung von Mionetto. Der Prosecco überzeugt durch ein feinperliges Mousseaux, eine helle strohgelbe Farbe und einen fruchtigen Geschmack. Das Bouquet weist einen Duft nach reifen Früchten, mit Noten von Zitrus und grünem Apfel auf. 750-ml-Flasche für ca. 9,80 Euro, erhältlich im Handel und online unter www.freixenet-onlineshop.de



PURE SOMMERFRISCHE GENIESSEN!

Lust auf Limonade, aber lieber fruchtig und kalorienarm als zuckersüß? Dann ist die neue „leichte Limo Zitrone“ von hella garantiert Limoliebe auf den ersten Schluck – genauso wie die Sorten „Orange“, „Himbeere“, „Erdbeere“ und „Rhabarber“. Sie alle schmecken nicht nur fruchtig-leicht, sie sind es auch. Denn sie enthalten weniger Zucker und haben deutlich mehr Fruchtgehalt als herkömmliche Limonaden. Ein weiteres Plus: Sie sind kalorienarm, verzichten auf Süßstoffe und sind daher weniger süß. www.hella-mineralbrunnen.de

UNSERE LIEBSTEN BEERENSIRUPE

Ob im Prosecco, mit Sprudelwasser, zum Verfeinern von Süßem – fruchtiger Sirup ist eine gute Sache!



Johannisbeersirup
Für 2 Flaschen (à 350 ml)

700 g Johannisbeeren waschen, von den Rispen streifen und mit **400 ml Wasser** aufkochen. Alles 10 Minuten köcheln lassen, dann durch ein feines Sieb abseihen, ausdrücken. Aufgefangenen Saft mit **350 g Zucker** erneut aufkochen. Sirup 10 Minuten einkochen lassen, dann in die sterilen Flaschen füllen. **Zubereitungszeit 50 Minuten**



Holunderbeersirup
Für 2 Flaschen (à 250 ml)

550 g Holunderbeeren waschen, von den Rispen streifen. Mit **250 ml Wasser** aufkochen, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann durch ein feines Sieb abseihen, ausdrücken. Aufgefangenen Saft mit dem **Mark von 1 Vanilleschote** und **250 g Zucker** 10 Minuten einkochen lassen. Den Sirup in die sterilen Flaschen füllen. **Zubereitungszeit 50 Minuten**



Himbeersirup
Für 2 Flaschen (à 250 ml)

500 g Himbeeren verlesen, vorsichtig waschen und mit **250 ml Wasser** und **2 Zweigen Rosmarin** in einem Topf aufkochen. Mischung durch ein feines Sieb abseihen und ausdrücken. Aufgefangenen Saft mit **250 g Zucker** aufkochen. Den Sirup 10 Minuten köcheln lassen, dann in die sterilen Flaschen füllen. **Zubereitungszeit 40 Minuten**



ALEXANDRO PAPE

MEETS WINE

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



ALEXANDRO PAPE

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

GRATINIERTE AUSTERN UNTER DER KRÄUTER- BUTTERHAUBE MIT HIMBEERESSIGZWIEBELN UND KRESSE

FÜR 4 PERSONEN

24 Austern zzgl. 2 EL Austernwasser
150 g weiche Butter
1 EL Dill, fein gehackt
1 EL Petersilie, fein gehackt
1 EL Schnittlauch in feinen Röllchen
1 Bioorange (etwas abgeriebene Schale und 1 Spritzer Saft)
1 Biozitrone (etwas abgeriebene Schale und 1 Spritzer Saft)
1 Eigelb
3 EL Semmelbrösel
1 rote Zwiebel
2 EL natives Olivenöl extra
6 EL Himbeeressig
1 Beet Gartenkresse
2 Baguettes
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

7 Die Austern öffnen und das Austernfleisch mit dem Austernwasser in eine Schüssel geben. Die Austernschalen dann auswaschen, trocken tupfen und beiseitestellen.

2 Die weiche Butter in einer Schüssel mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. 2 EL Austernwasser, Kräuter, Orangen- und Zitronenschale, Eigelb sowie Semmelbrösel unterrühren und die Masse mit je 1 Spritzer Zitronen- und Orangensaft sowie etwas schwarzem Pfeffer würzen. Die Masse zwischen zwei Bögen Backpapier 3–4 mm dick ausrollen und ca. 30 Minuten kalt stellen. Aus der Kräuterbutterplatte 24 Streifen ausschneiden, diese erneut kalt stellen.

3 Inzwischen die rote Zwiebel schälen und in grobe Streifen schneiden. Zwiebelstreifen mit Salz würzen und in einem Sieb ca. 20 Minuten auswässern lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die abgetropften Zwiebelstreifen darin andünsten und 3-mal mit je 2 EL Himbeeressig ablöschen. Die Zwiebelstreifen auf einem Teller mit Frischhaltefolie abgedeckt 20 Minuten kalt stellen. In dieser Zeit verstärken sich der rötliche Farbton und der Himbeeressiggeschmack.

4 Den Backofen auf Grillstufe/Oberhitze einstellen. Austernfleisch in den Austernschalen verteilen. Die Kräuterbutterstreifen auf das Austernfleisch legen und die Austernschalen auf einem Ofenrost 2–3 Minuten im vorgeheizten Ofen gratinieren. Die gratinierten Austern mit Himbeeressigzwiebelstreifen und Gartenkresse garnieren und mit Baguette servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten zzgl. 50 Minuten Kühlzeit



IM WARENKORB

... für dieses köstliche Gericht dürfen Austern, Zwiebel, Butter und frische Kräuter nicht fehlen. Mit ein paar weiteren Zutaten, z.B. Biorange und -zitrone sowie Baguette, entsteht eine wunderbare Speise.



Weintipps von den Experten von Vinolisa



CANTINA TOLLO – SPIEGELBILD DER AUTHEN- TISCHEN ABRUZZEN

Die Cantina Tollo ist der dynamische Motor für ein wahres Weinwunder in den Abruzzen. Die Grundlage der herausragenden Resultate bildet die sorgfältige Arbeit mit autochthonen Rebsorten dieser landschaftlich atemberaubenden Region. Strenge Selektionen von Pecorino und Montepulciano werden von den Winzern in fesselnde Weinqualitäten transformiert, die regelmäßig auch die internationale Kritik begeistern.



CANTINA TOLLO

WEINE

Beide erhältlich unter www.vinolisa.de

1 „Super Premium‘ Pecorino Abruzzo
DOP 2022“, Cantina Tollo, 19,95 Euro
Ein absoluter Ausnahme-Weißwein! Er
verführt mit betörenden Noten von Zitrus,
reifer Birne und hellem Steinobst, die von
Kräuterwürze unterlegt sind. Ein Wein
mit sensationellem Nachhall und einem
riesigen Potenzial.

2 „Mò Montepulciano d'Abruzzo Riserva DOP 2019“, Cantina Tollo, 11,95 Euro
Sehr komplex, unterstützt noch durch den zweijährigen Ausbau im Eichenfass.
Der Wein präsentiert sich mit

Der Wein präsentiert sich mit Aromen reifer Waldfrüchte und dunkler Beeren, begleitet von Anklängen von Gewürznelke, Leder und Lakritz. Füllig und weich, mit sanften Tanninen, die Struktur geben.





POLENTAPIZZA mit Tomaten und Rucola

Rezept auf Seite 79

Wandelbar

Wer für geschmackliche und auch farbliche Abwechslung sorgen möchte, kann die Polentamasse zum Beispiel mit 1 EL Tomatenmark, mit 70 g fein gehackten Oliven oder mit gehackten Kräutern verfeinern.

Einfach unter die fertige Polenta rühren.

GEFÜLLTE ZUCCHINI

Rezept auf Seite 79



Alles Käse

Sorgen Sie für Variation durch die Wahl des Käses. Das Beste: Da die Zucchinihälften separat mit Käse bestreut werden, können Sie die Vorlieben der einzelnen Mitessenden berücksichtigen. Probieren Sie doch mal Taleggio, Fontina oder Gorgonzola.

Vegetarische Ofenhits

Heiß und knackig! **Christina Bauer verrät ihre liebsten Kreationen**
mit ganz viel buntem Gemüse für die entspannte Alltagsküche



ÜBERBACKENE GEMÜSEBAGUETTES

Überbackene Gemüsebaguettes

Baguette alle verdure gratinata

FÜR 3 GRÖSSERE ODER 4 KLEINERE BAGUETTES

300 ml lauwarme Milch
1 kg Weizenmehl (Type 550)
20 g Salz
20 g frische Hefe
20 g weiche Butter
250 g Tomatensoße (Glas)
200 g Frischkäse
350 g Gemüse (z.B. Paprika, Champignons, Zucchini), geputzt, grob gewürfelt
150 g Kirschtomaten, halbiert
200 g geriebener Mozzarella
etwas getrockneter Oregano
einige frische Kräuter, gehackt
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Milch und 300 ml lauwarmes Wasser in eine große Schüssel geben. Mehl, Salz, Hefe und Butter dazugeben. Alles in 5–10 Minuten zu einem Teig verkneten, abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 210 °C Umluft vorheizen.

2 Den Teig in 3 bzw. 4 Portionen teilen, diese zu Baguettes formen und auf einem Baguetteblech oder Backblech ca. 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Teiglinge nach Wunsch schräg einschneiden, mit Wasser besprühen und im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Ausgekühlte Baguettes waagerecht halbieren und in handliche Stücke schneiden. Diese mit Tomatensoße oder Frischkäse bestreichen und mit Gemüsewürfeln und halbierten Tomaten belegen. Alles mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und mit geriebenem Mozzarella bestreuen. Die Baguettstücke auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Kräutern garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 30 Minuten Ruhezeit



REDAKTIONSTIPP

Sie ist Bäuerin, Bloggerin und leidenschaftliche Bäckerin. Bei Christina Bauer bleibt der Ofen nie lange kalt. In ihrem Buch „Kochen mit Christina“ präsentiert sie 70 alltagstaugliche Ofengerichte mit viel knackigem Gemüse, manche auch mit Fisch und Fleisch. Außerdem verrät sie wichtige Basics zu den verschiedenen Ofeneinstellungen und gibt Antworten auf häufige Fragen beim Backen sowie praktische Tipps für die Wochenplanung.

Löwenzahn Verlag, 29,90 Euro

Leckere Speisen für jeden Tag



Polentapizza mit Tomaten und Rucola

Pizza di polenta, pomodori e rucola

FÜR 2 PIZZEN

400 ml Milch
etwas Salz
200 g Polentagrieß
10 g frisch geriebener Parmesan
3 rote Zwiebeln
ca. 6 Kirschtomaten
200 g geriebener Käse
1/2 Bund Rucola
einige Basilikumblättchen

1 Die Milch in einem Topf aufkochen und salzen. Den Polentagrieß und den Parmesan unterrühren. Die Polenta unter Rühren köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist. Noch heiß in runder Form auf zwei mit Backpapier belegte Bleche streichen. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

2 Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren oder vierteln. Die Polentagele in einer Pfanne mit den Tomaten belegen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und mit den Zwiebelringen belegen.

3 Polentapizzen im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Ggf. zwischendurch die Bleche tauschen. Inzwischen Rucola verlesen, wie das Basilikum waschen und trocken schleudern. Die Polentapizzen aus dem Ofen nehmen, mit Rucola und Basilikum bestreuen und in Stücke geschnitten servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Gefüllte Zucchini

Zucchine ripiene

FÜR 4 PERSONEN

4 Zucchini
120 g Couscous
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL natives Olivenöl extra
etwas getrockneter Thymian, Rosmarin und Oregano
1 Tomate
1/2 rote Paprikaschote
100 g Champignons
etwas Paprikapulver
1 EL Tomatenmark
50 g saure Sahne
100 g geriebener Käse
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zucchini waschen und der Länge nach halbieren. Die Hälften vorsichtig aushöhlen, das Fruchtfleisch bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen. Couscous in einer Schüssel mit der doppelten Menge heißem Wasser übergießen und 5–10 Minuten quellen lassen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch hacken. Beides in einer Pfanne in heißem Öl andünsten und mit Thymian, Rosmarin sowie Oregano würzen. Tomate und Paprika waschen, putzen und fein würfeln. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Das Gemüse sowie das zerkleinerte Zucchinifruchtfleisch zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung in die Pfanne geben und mitbraten. Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

3 Gemüse mit Paprikapulver würzen. Tomatenmark und saure Sahne untermengen. Den Couscous unterheben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in die ausgehöhlten Zucchiniäpfel geben, diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder in eine Auflaufform setzen. Alle Hälfte mit dem geriebenen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun überbacken. Die gefüllten Zucchini aus dem Ofen nehmen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



LECKERES OFENDESSSERT

Apfel-Beeren-Crumble

FÜR 4 PERSONEN

200 g gemischte Beeren
waschen und abtropfen lassen.
3 Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Mit **1-2 EL Wasser** und **2 EL Zucker** im Topf erhitzen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze dünsten. Die Beeren unterrühren. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **70 g Mehl, 50 g zarte Haferflocken, 50 g weiche Butter, 50 g Zucker und 1 Prise Salz** zu Streuseln verarbeiten. Den Apfel-Beeren-Mix in eine gefettete Auflaufform füllen, die Streusel darübergeben. Den Crumble auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen. Mit Vanilleeis servieren.

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: SII2JA19E

**Diese Angaben gelten nur innerhalb Deutschlands



1-Jahresabo *mit Gratis-Prämie*

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

HOCHWERTIGE KÜCHEN- REIBE VON MICROPLANE

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

Wert: 24,95 €*, für Sie: GRATIS

Prämie: F1575



Exklusive Prämie



MAGAZIN „DIE 100 BESTEN REZEPTE AUS ITALIEN“

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

Wert: 9,90 €*, für Sie: GRATIS

Prämie: F1480

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

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

www.soisstitalien.de/abo



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



PASTA ★ PREFERITA

Unsere liebsten Nudelgerichte

Freuen Sie sich auf sechs köstliche Pastakreationen, die mit **der Lieblingszutat Geflügel** eine echte Wucht sind. Mal raffiniert, mal alltagstauglich - buon appetito!

HÄHNCHEN-SALTIMBOCCCE AUF PASTASOTTO

*Saltimbocca di pollo
con pasta risottata*

FÜR 4 PERSONEN

2 Schalotten
100 g getrocknete Tomaten
in Öl (Glas)
5 EL natives Olivenöl extra
400 g Risoni
150 ml Weißwein
ca. 850 ml heiße Gemüsebrühe
150 g gepalte Erbsen
16 Salbeiblätter
8 dünne Hähnchenschnitzel
(à ca. 80 g)
8 Parmaschinkenscheiben
1 EL Kalte Butter
50 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Schalotten schälen und fein würfeln. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin andünsten. Pasta kurz mitdünsten. Alles mit dem Wein ablöschen, diesen unter Rühren etwas verkochen lassen. Nach und nach heiße Brühe dazugießen, sodass die Pasta immer gerade eben bedeckt ist. Die Flüssigkeit unter Rühren immer wieder verkochen lassen, bevor weitere Brühe hinzugegeben wird. Auf diese Weise die Pasta in 12–15 Minuten al dente garen, nach etwa 5 Minuten Tomaten und Erbsen dazugeben und mitgaren.

2 Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Die Schnitzel trocken tupfen, halbieren, plattieren, salzen und pfeffern.



Die Parmaschinkenscheiben längs halbieren. Jeweils 1 Stück Schinken um 1 Stück Fleisch wickeln, dann je 1 Salbeiblatt drauflegen, mit kleinen Holzspießen feststecken. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, die Saltimbocce auf der Salbeiseite 2–3 Minuten scharf anbraten, wenden und 3–4 Minuten weiterbraten. Kalte Butter und Parmesan unter das Pastasotto rühren. Pastasotto auf Teller verteilen und mit den Saltimbocce servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Hähnchenschnitzel

Die in Scheiben geschnittene Hähnchenbrust ist besonders fix in der Zubereitung. Aufgrund der dünnen Schnittform hat sie nur eine kurze Gardauer. Das Fleisch eignet sich außerdem sehr gut zum Füllen oder Panieren.

GESCHMORTE HÄHNCHENKEULE MIT AUBERGINEN UND PASTA

Cosce di pollo con melanzane e pasta

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 5 Stiele Thymian
- 2 Auberginen
- 500 g Kirschtomaten an der Rispe
- 4 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g)
- 7 EL natives Olivenöl extra
- 200 ml Gemüsebrühe
- 300 g passierte Tomaten (Dose)
- 100 g grüne Oliven, entsteint
- 400 g Creste di Gallo
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln vierteln, Knoblauchzehen andrücken. Thymian waschen und trocken schütteln, die Stiele grob zerpfücken. Die Auberginen waschen, putzen, längs vierteln und in breite Stücke schneiden. Diese salzen. Tomaten mit Grün waschen.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hähnchenkeulen trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Öl in einem großen Bräter oder Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin rundherum scharf anbraten, dann herausnehmen. Das übrige Öl hineingeben, Auberginenstücke darin anbraten. Mit Brühe und passierten Tomaten ablöschen. Zwiebeln, Knoblauch, Thymian, Tomaten, Oliven und Hähnchen dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen 45–55 Minuten garen.

3 Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Nudeln nach Packungsangabe in

reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Den Bräter aus dem Ofen nehmen, die Hähnchenkeulen herausheben und die tropfnasse Pasta unter das Gemüse men gen. Die Pasta auf Teller verteilen, jeweils 1 Hähnchenkeule daraufsetzen und das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 110 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Hähnchenkeule

Das auch als Schenkel bezeichnete Teilstück besteht aus Ober- und Unterkeule und enthält viele Muskelstränge, die durch dünne Fett schichten getrennt sind. Daher ist es aromatischer als die Brust und eignet sich gut zum Schmoren.





PAPPARDELLE MIT HÄHNCHEN- LEBER IN ZWIEBEL- KIRSCH-SOSSE

Pappardelle con fegatini di pollo e salsa di cipolle e ciliegie

FÜR 4 PERSONEN

200 g Kirschen
200 g Zwiebeln
800 g Romanesco
500 g Hähnchenleber
50 g Mehl
400 g Pappardelle
3 EL natives Olivenöl extra
4 EL Balsamicoessig
250 ml heiße Geflügelbrühe
80 ml Kirschsaft
2 EL kalte Butter
40 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kirschen entstielen, waschen, halbieren und entsteinen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Romanesco putzen, in kleine Röschen teilen und waschen.

2 Die Hähnchenleber putzen, ggf. von Sehnen und Häutchen befreien, dann waschen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Anschließend im Mehl wenden.

3 Pappardelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Leber darin rundum scharf anbraten. Die Hitze etwas reduzieren, die Zwiebeln dazugeben und mitdünsten. Die Kirschen ebenfalls dazugeben, alles mit Balsamicoessig ablöschen. Dann Brühe und Kirschsaft dazugießen und alles unter gelegentlichem Rühren 5–7 Minuten sanft köcheln lassen. Die Soße unter Rühren mit 1 EL kalter Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Inzwischen die Romanescoröschen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und mit der übrigen Butter vermischen. Die Pappardelle tropfnass in die Pfanne geben und untermengen. Die Pasta abschmecken, mit dem Romanesco anrichten und mit Parmesan garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Hähnchenleber

Die zu den Innereien zählende Leber ist reich an Eisen und Vitamin A und liefert viel Eiweiß. Sie sollte erst nach dem Garen mit Salz gewürzt werden, da das Salz Flüssigkeit entzieht und sie sonst trocken werden kann.

MANGOLD-PASTA-PFANNE MIT PUTE UND GORGONZOLASOSSE

Spadellata di pasta, bietà, tacchino e salsa al gorgonzola

FÜR 4 PERSONEN

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 750 g buntstieliger Mangold
- 600 g Putenbrustfilet
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 300 g Sahne
- 400 g Calamarata-Pasta
- 200 g Gorgonzola
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden, den Knoblauch fein würfeln. Den Mangold waschen und putzen. Die Stiele in kleine Stücke schneiden, die Blätter grob hacken. Putenbrustfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen, das Fleisch darin bei großer Hitze scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3 Zwiebel, Knoblauch sowie Mangoldstiele im Bratfett andünsten. Putenstreifen zurück in die Pfanne geben, alles mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und die Sahne dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten sanft köcheln lassen.

4 Inzwischen die Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Gorgonzola grob würfeln. Mangoldblätter und Gorgonzola in die Pfanne geben und die Soße bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten sanft wei-



terköcheln lassen, zwischendurch immer wieder umrühren. Die Calamarata-Pasta abgießen und tropfnass unter die Soße mengen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das Gericht sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Mangold schmeckt auch anderes Blattgemüse wie Spinat sehr gut in diesem Gericht. Wer kein Blattgemüse mag, verwendet Brokkoli.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

★ LIEBLINGSZUTAT

Putenbrustfilet

Das helle Fleisch, das aus einem Muskel der Unterseite der Putenbrust stammt, ist im Vergleich zu dunklem Putenfleisch aus Putenkeulen sehr mild im Geschmack. Das Filet eignet sich besonders gut für alles Kurzgebratene.



SPAGHETTI ALL'ARRABBIATA MIT PUTENSCHNITZELN

*Spaghetti all'arrabbiata con
fettine di tacchino panate*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 roter Peperoncino
- 1 kg Tomaten
- je 3 Stiele Petersilie, Basilikum und Thymian
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Tomatenmark
- ca. 200 ml heiße Gemüsebrühe
- 8 dünne Putenschnitzel (à ca. 80 g)
- 2 Eier
- 100 g Semmelbrösel
- 30 g frisch geriebener Pecorino
- 60 g Mehl
- 1-2 EL Butterschmalz
- 400 g Spaghetti
- 1 Biozitrone
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel fein würfeln. Den Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Etwas Basilikum zum Garnieren beiseitelegen, den Rest sowie die übrigen Kräuterblättchen fein hacken.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten, dann Peperoncino und Tomaten dazugeben und andünsten. Alles mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und offen bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen Putenschnitzel trocken tupfen, nach Belieben halbieren, jeweils plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, Semmelbrösel mit Käse und gehackten Kräutern in einem weiteren tiefen Teller vermischen. Schnitzel erst im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und schließlich in den Kräuterbröseln wenden. Butterschmalz portionsweise in

einer großen Pfanne erhitzen, Schnitzel darin goldbraun braten, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und vierteln. Tropfnasse Spaghetti und Basilikumblättchen unter die Soße mengen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta und Schnitzel auf Tellern anrichten und mit je 1 Zitronenviertel garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Putenschnitzel

Wie beim Hähnchen wird auch das Putenschnitzel aus der Brust geschnitten. Beim Plattieren des eher empfindlichen Fleischs sollten Sie die glatte Seite des Klopfers verwenden. Je nach Dicke 2-5 Minuten pro Seite braten.

LASAGNE MIT WEISSEM GEFLÜGELBOLOGNESE

Lasagne con ragù di pollo in bianco

FÜR 4 PERSONEN

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 Stiele Majoran
2 Stangen Staudensellerie
1 kleine Fenchelknolle
2 Karotten
2 EL natives Olivenöl extra
100 g Guanciale, gewürfelt
600 g Geflügelhack
2 Lorbeerblätter
100 ml Weißwein
500 ml heiße Geflügelbrühe
2 EL Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
2 EL Mehl
350 ml Milch
etwas frisch geriebene Muskatnuss
12-16 grüne Lasagneplatten
150 g geriebener Mozzarella
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, alles fein würfeln. Majoran waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Sellerie und Fenchel putzen, Sellerie ggf. entfädeln, beides waschen und in feine Stücke schneiden. Karotten schälen, waschen und fein würfeln.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Guanciale darin anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen und das Hack im Bratfett anbraten. Lorbeerblätter, Majoran, Sellerie, Fenchel, Karotten sowie jeweils die Hälfte von Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und midünsen. Alles mit dem Weißwein ablöschen, diesen etwas verkochen lassen. 300 ml Brühe sowie den Guanciale dazugeben. Den Sugo mit Salz und Pfeffer würzen und 10–15 Minuten einköcheln lassen. Die Lorbeerblätter entfernen.

3 Inzwischen Butter in einem Topf erhitzen, übrige Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, dieses anschwitzen, dann mit übriger Brühe und Milch ablöschen. Soße unter



Rühren aufkochen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und 5–8 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Etwas Béchamelsoße auf dem Boden der Form verteilen, dann abwechselnd mit Lasagneplatten und Geflügelbolognese aufschichten, mit Béchamelsoße abschließen. Alles mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen in ca. 45 Minuten goldbraun backen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

★ LIEBLINGSZUTAT

Geflügelhack

Puten- oder Hähnchenfleisch oder eine Mischung wird fein zerkleinert und stellt eine magere Alternative zu Hack aus Rind- oder Schweinefleisch dar. Es sollte stets durchgegart und das Verbrauchsdatum eingehalten werden.

Die Inseln der **VULKANE**

Sie gelten noch als **Geheimtipp**: Nördlich von Sizilien ragen die **sieben Liparischen Inseln aus dem Tyrrhenischen Meer empor**.

Die vulkanische Inselgruppe lockt mit unberührter Schönheit



EINZIGARTIG ist die Vulkanlandschaft, die als UNESCO-Weltkulturerbe gilt und zum Inselhopping per Boot einlädt



PANAREA

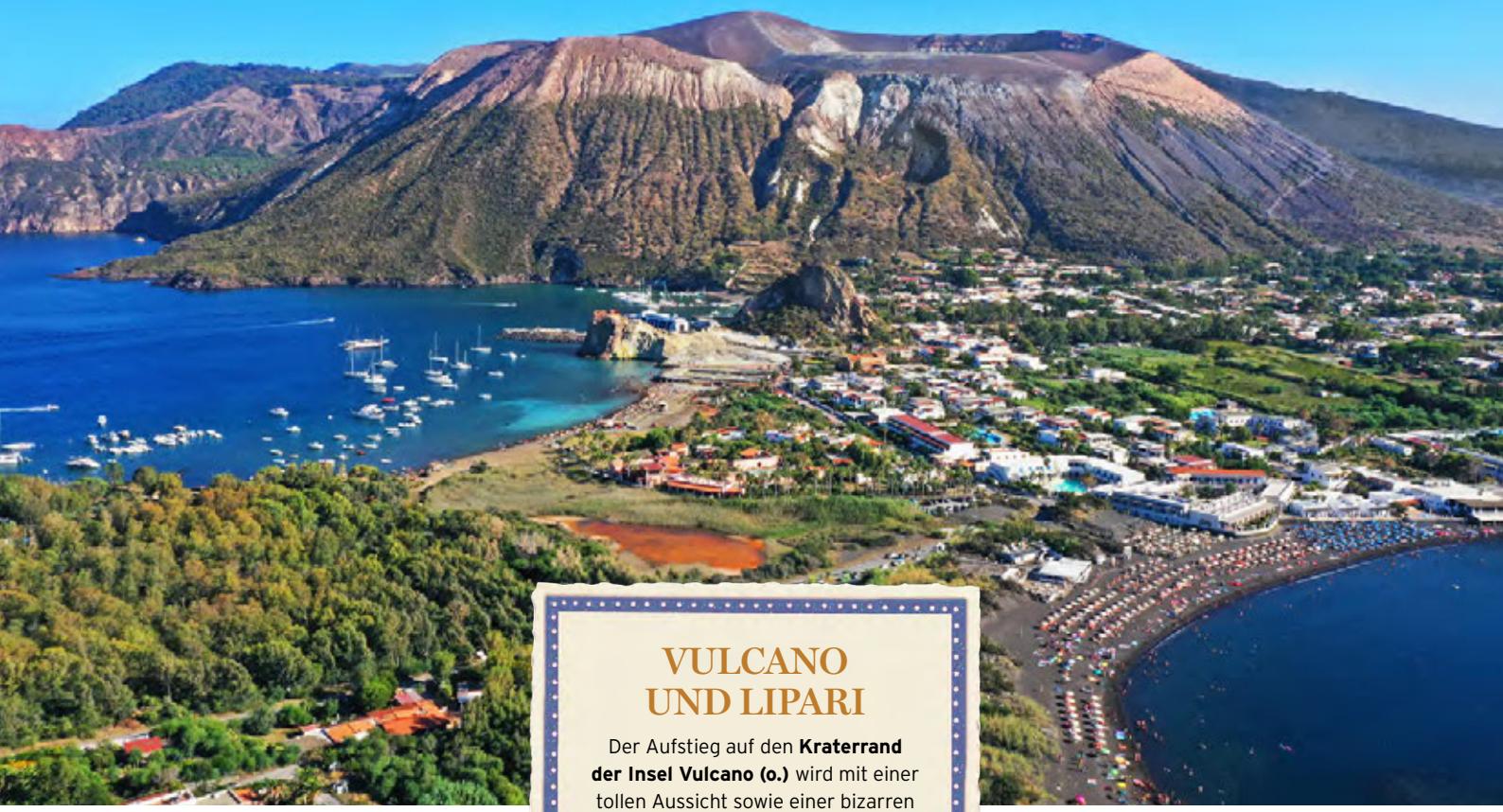
Die kleinste der sieben bewohnten Inseln ist **elegant und mondän** und gilt in Italien als Sommertreff der Reichen und Schönen. Die Ausgrabungsstätte auf dem **Capo Milazzese** begeistert Kulturinteressierte mit Überresten aus der Bronzezeit. Nordöstlich von Panarea ragt der 79 Meter hohe **Felsen Scoglio Spinazzola** (Foto) aus dem Meer empor.

AUS DER KÜCHE

Über die Jahrhunderte haben verschiedene Kulturen ihre kulinaren Spuren auf der Inselgruppe hinterlassen, die auch Äolische Inseln genannt werden. Variantenreich kommen **Fisch und Meeresfrüchte (Foto)** auf den Tisch. Ebenfalls nicht wegzudenken sind die aromatischen Kapern, die auf der Insel wachsen und viele Gerichte verfeinern.

SEEBRASSE auf gebackenen Zitronenblättern

Rezept auf Seite 93



VULCANO UND LIPARI

Der Aufstieg auf den **Kratterrand** der Insel **Vulcano** (o.) wird mit einer tollen Aussicht sowie einer bizarren Welt aus Vulkandämpfen und Schwefel belohnt. Das Zentrum des Archipels bildet Lipari mit ihrem quirligen Hafen, der **Marina Corta** (u.l.). Ein idealer Snack für den kleinen Hunger ist das **Pane cunzato** (u.r.).



PANE CUNZATO

Rezept auf Seite 94





STROMBOLI

Die nordöstlichste Insel ist ein Ort der Gegensätze: ein Zufluchtsort für Ruhesuchende, die sich an der **Kultur- und Naturlandschaft des Eilands (o.)** erfreuen und im Kontrast dazu der **brodelnde Vulkan (u.r.)**, der zu den aktivsten der Welt zählt und der Insel ihren Namen gibt. Zu den typischen Fleischgerichten der Region zählt **Kaninchen (u.l.)**.

KANINCHEN MIT GREMOLATA



BRANDHEISS & WÜRZIG

Kaninchen mit Gremolata und Tomaten

Coniglio con gremolata e pomodori

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Kaninchen (küchenfertig zerteilt)
- 6-7 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Chiliflocken
- 2 EL Tomatenmark
- 350 ml Weißwein
- 450 ml Hühnerbrühe
- 3 EL Weißweinessig
- 1-2 Lorbeerblätter
- 5 Stiele Thymian
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 TL Biozitronenschale
- 3-4 EL Biozitronensaft
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für das Kaninchen die Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, beides fein würfeln. Kaninchenteile trocken tupfen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In einem Schmortopf 3 EL Öl erhitzen, das Fleisch darin bei großer Hitze portionsweise rundum anbraten und bräunen, dann wieder herausnehmen.

2 Die Zwiebel im verbliebenen Bratfett glasig dünsten, Knoblauchwürfel sowie Chiliflocken hinzufügen und ca. 1 Minute mitbraten. Tomatenmark unterrühren und 1 Minute mitdünsten. Alles mit dem Wein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kaninchenteile einlegen. Dann Brühe, Essig, Lorbeerblätter und Thymian dazugeben und das Kaninchenfleisch ca. 60 Minuten abgedeckt bei kleiner Hitze schmoren.

3 Die Kirschtomaten waschen und abtropfen lassen, nach ca. 60 Minuten Garzeit zum Kaninchen geben und alles weitere 30 Minuten offen köcheln lassen. Lorbeerblätter entfernen.

4 Inzwischen für die Gremolata Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Beides mit Zitronenschale, -saft und 3-4 EL Olivenöl verrühren, mit Salz würzen.

5 Den Kaninchentopf mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Jeweils mit etwas Gremolata toppen und das Gericht servieren. Die restliche Gremolata separat dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden

Seebrasse auf gebackenen Zitronenblättern

Orata e foglie di limone al cartoccio



FÜR 4 PERSONEN

- 4 Seebrassenfilets (mit Haut)
- 1 Biozitrone
- 200 g altbackenes Ciabatta in Scheiben
- 4 Sardellenfilets in Öl (Glas)
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 4 TL Thymian, gehackt, zzgl. ein paar Thymianstiele zum Garnieren
- 16 Biozitronenblätter
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. 1 Hälfte in Scheiben schneiden, die Schale der zweiten Hälfte fein abreiben, übrige Frucht auspressen. Die Ciabattascheiben entrinden und zu Bröseln zerkleinern. Die Sardellenfilets abtropfen lassen.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Sardellen darin schmelzen. Die Brösel untermischen und goldbraun rösten. 2 TL gehackten Thymian mit 1 TL Zitronenschale dazugeben, alles vermengen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fischfilets von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. 4 Stücke Pergamentpapier (ca. 40 x 40 cm) bereitlegen. Zitronenblätter heiß abwaschen und trocken tupfen. Jeweils 4 Blätter leicht überlappend mittig auf 1 Bogen Pergament legen.

4 Je 2 Fischfilets mit der Hautseite nach außen zusammensetzen, auf die Zitronenblätter legen und mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Jeweils mit je 2 Zitronenscheiben belegen und leicht salzen und pfeffern. Die Päckchen verschließen, auf ein Backblech setzen und im Ofen 6-8 Minuten backen. Die Fischfilets auf Teller verteilen, mit der Bröselmischung bestreuen und mit Thymianstielchen garniert servieren.

TIPP: Nach Belieben einige Zitronenspalten zum Gericht reichen. Zum Fisch passen in Olivenöl gebratene Rosmarinkartoffeln. Der erdige Geschmack der Kartoffeln harmoniert wunderbar mit dem zarten Fisch und den aromatischen Zitronennoten. Als Getränk können Sie einen fruchtigen Limoncello Spritz oder einen Zitronen-Minz-Soda reichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

EISKALT & ERFRISCHEND

Kaffeegranita

Granita di caffè

FÜR 4 PERSONEN

80 g Zucker
1 Zimtstange
400 ml starker Kaffee, frisch zubereitet
20 ml Kaffeelikör

1 Zucker sowie Zimtstange zum frisch zubereiteten Kaffee geben. Alles umrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Die Mischung ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann die Zimtstange entfernen und den Likör unterrühren. Die Mischung auskühlen lassen.

2 Die ausgekühlte Mischung in einen flachen, gefriergeeigneten Behälter geben und im Tiefkühlschrank in etwa

4 Stunden gefrieren lassen. Dabei alle 30 Minuten mit einer Gabel durchrühren, um die Eiskristalle zu brechen. Die Kaffeegranita mit einem Löffel abschaben, in Gläser geben und servieren.

TIPP: Dazu passen Briochebrötchen. Bereiten Sie einen Hefeteig aus 150 ml Milch, 75 g Zucker, 15 g frischer Hefe, 350 g Mehl, 1/2 TL Salz, 1 Ei und 100 g weicher Butter zu. Den Teig 90 Minuten ruhen lassen, dann 8 Brötchen aus jeweils 1 großen und 1 kleinen Kugel formen. Diese 30 Minuten ruhen lassen und im auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldgelb backen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten
zzgl. 4 Stunden Kühlzeit



Salina

Die Eigenständige. Auf **Salina** (o.) spielt der Tourismus noch eine untergeordnete Rolle. Hier stehen Landwirtschaft, Weinbau, Fischfang und Handwerk wirtschaftlich im Fokus. Bekannt ist das grüne Eiland für seinen süßen Likörwein, Malvasia, der aufgrund seiner goldgelben Farbe auch als „Sonne in der Flasche“ bezeichnet wird.



Alicudi

Die unaufgeregte Insel **Alicudi** (o.) verzaubert durch ihre Unschönbarkeit. An kaum einem anderen Ort Italiens erlebt man so entspannte Abgeschiedenheit wie hier. Die Insel ist ein Naturschutzgebiet und lässt mit ihrer wilden Schönheit die Herzen von Wanderenthusiasten höherschlagen.



FÜR 4 PERSONEN

2 rote Tomaten
1 gelbe Tomate
2 Stiele Basilikum
3 Stiele Oregano, nach Belieben mit Blüten
6 EL natives Olivenöl extra
250 g Büffelmozzarella
4 Sesambrötchen
etwas Meersalz
12 Sardellenfilets in Öl (Glas)
etwas Cayennepfeffer

1 Die Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen

und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Ggf. die Oreganoblüten zum Garnieren beiseitelegen. Die Oreganoblätter hacken und mit dem Öl vermengen.

2 Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Brötchen waagerecht halbieren, die Schnittflächen nach Belieben rösten. Die Brötchenunterseiten mit etwas Oreganoöl beträufeln. Die Tomatenscheiben darauf verteilen und leicht salzen, dann Mozzarella sowie Sardellen darauflegen. Alles mit etwas Cayennepfeffer würzen, mit dem übrigen Oreganoöl beträufeln und mit Basilikum und Oreganoblüten garnieren. Zum Schluss die Brötchenoberseiten darauf- oder anlegen und das Pane cuzzato sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



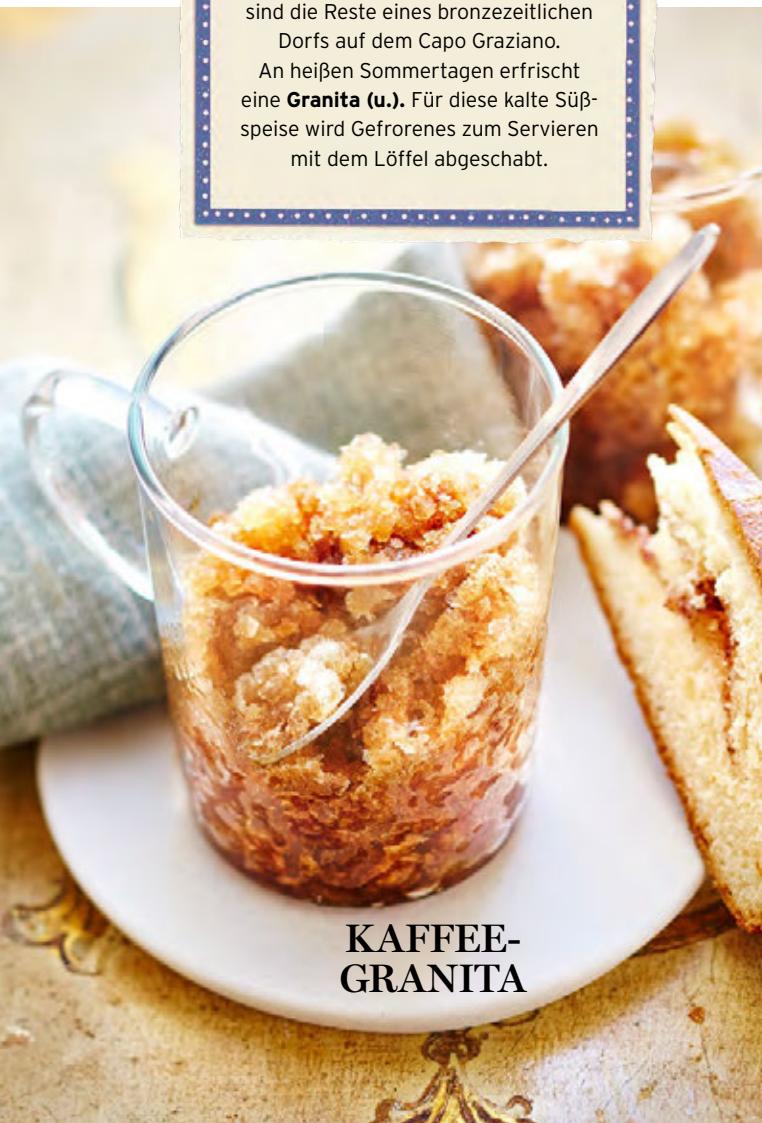
KULINARISCHE ENTDECKUNGEN



FILICUDI

Im positiven Sinne eine Insel der Einsamkeit. Die **malerischen Strände und Buchten (o.)** lassen sich am besten per Boot erkunden. Sehenswert sind die Reste eines bronzezeitlichen Dorfs auf dem Capo Graziano.

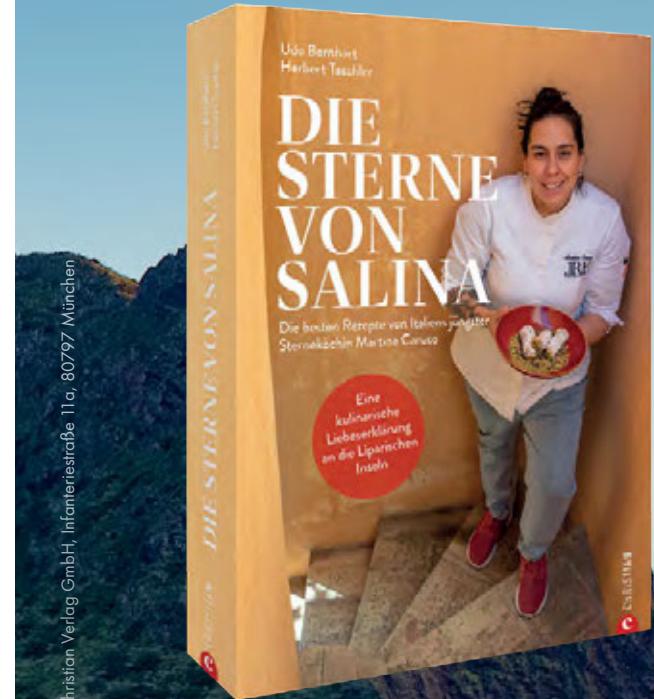
An heißen Sommertagen erfrischt eine **Granita (u.)**. Für diese kalte Süßspeise wird Gefrorenes zum Servieren mit dem Löffel abgeschabt.



KAFFEE-GRANITA

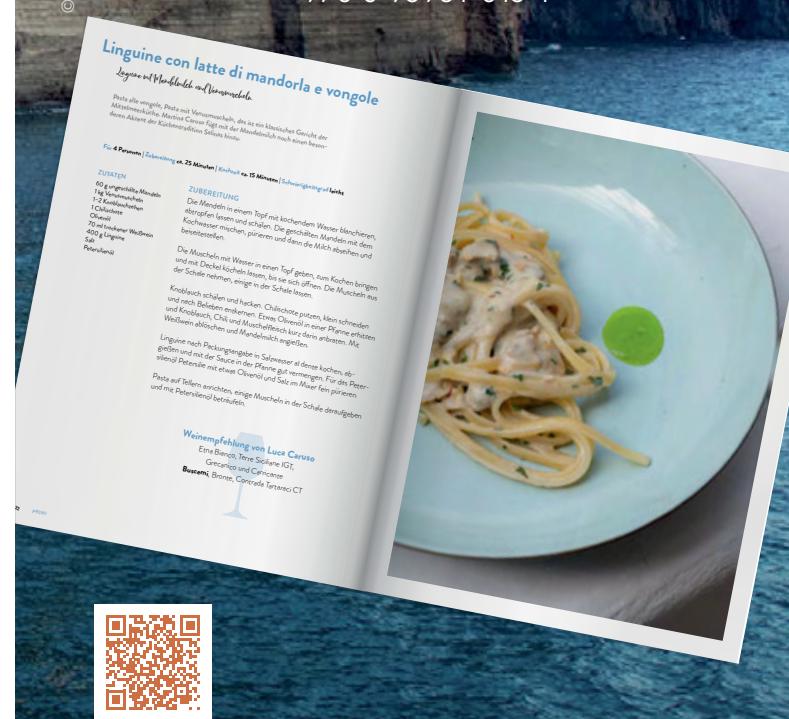
Christian Verlag GmbH, Infanteriestraße 11a, 80797 München

© Roland - stock.adobe.com



Dieses Buch nimmt uns mit in das Paradies Salina, führt uns nach Pollara und in die Küche von Martina Caruso, Italiens jüngster Sterneköchin.

224 Seiten · € (D) 34,99
978-3-95961-815-1



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



LA DOLCE VITA

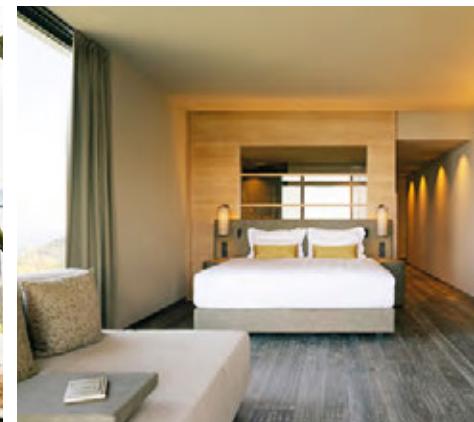
Spannende Geschichten, kulinarische Neuheiten und Hotel-empfehlungen **für die italienischen Momente** in Ihrem Leben



♥ CULTURA

Kunst und Handwerk

Die Kulturveranstaltung „Artigianato e Palazzo“ feiert in diesem Jahr ihr 30-jähriges Jubiläum. Vom 13. bis 15. September 2024 öffnet der Palazzo Corsini in Florenz seine Pforten für Kulturgeiste. Der Palast befindet sich im Besitz der Familie Corsini, die diese Veranstaltung einst mit dem Ziel ins Leben gerufen hat, hohe Handwerkskunst, den Wert der Handarbeit und die Liebe zum Detail zu bewahren, zu fördern und einem breiteren Publikum zugänglich zu machen. Jedes Jahr darf eine neue Auswahl an Kunsthändlern ihre Schätze und ihr Können auf dem malerischen Anwesen präsentieren. www.artigianatoepalazzo.it



Italiano - Deutsch

il gusto.....	der Geschmack
leggere.....	lesen
la vacanza.....	der Urlaub
la gelateria.....	die Eisdiele
il periodo delle vacanze..	die Urlaubszeit
il vulcano.....	der Vulkan
frizzante.....	spritzig
brindare.....	anstoßen
rilassarsi.....	sich entspannen
la frutta con il nocciolo....	das Steinobst
le erbe aromatiche.....	die Kräuter
gratinato.....	überbacken

Am Gardasee berühren sich Himmel und Erde

In Venetien schwebt 200 Meter über dem Glitzern des Gardasees das „5-Sterne Luxury SPA Resort Cape of Senses“. Dieser Ort hat sich ganz und gar den Sinnen verschrieben, um Körper und Geist zu verwöhnen. Dem Sehsinn schmeichelt die Weitsicht im Garten, wo die Harmonie der Natur zwischen Pool und Yogaplatzform den Takt angibt. In den Hotelsuiten spenden sanfte Farben und warmes Design ein Gefühl von Wohligkeit und Wärme. Tast- und Geruchssinn werden im Wellnessbereich angesprochen, während der Körper zeltief entspannen und zur Ruhe finden kann. Bei einer Yogaeinheit freut sich das Gehör über meditative Klänge und wohltuende Stille. Welch erfrischender Reset für alle, die einen stressigen Alltag haben. Und auch der Geschmackssinn wird in diesem besonderen Wellnesshotel aufs Feinste verwöhnt. Küchenchef Francesco Pavani kreiert mit Achtsamkeit aus regionalen Zutaten und einer Prise italienischer Extravaganz wahre Gaumenfreuden. Weitere Informationen unter www.capecofsenses.com

♥ GUSTO

KNABBER-STICKS MIT MEERSALZ



Mit den „Rustinis“ von Dr. Karg's wird Snacking gesund und lecker zugleich. Der Vollkornteig wird aus natürlichen Zutaten zubereitet und enthält keinerlei Zusatzstoffe. Eine vollwertige Alternative zu Chips & Co. für den nächsten Couchabend, zu Bier oder Wein. Die Knuspersticks sind in vier Geschmacksrichtungen im 125-g-Beutel für ca. 4 Euro im Lebensmittelhandel erhältlich. Mehr Infos unter www.dr-karg.de



Gemütliches Ambiente

Sorgen Sie für Behaglichkeit in Ihrem Garten oder auf Ihrem Balkon:

1 DUO MIT FLAIR Windlicht-2er-Set „Michel“ von Loberon, ca. 50 Euro, www.loberon.de **2 PRAKTISCH** Der Solarlampion von Dehner kommt ohne Strom aus, in fünf Farben, je ca. 6 Euro, www.dehner.de **3 KUNST-VOLL** Die Solarkugelleuchte „Luanda“ von Dehner (www.dehner.de) beeindruckt mit tollem Licht- und Schattenspiel. In zwei Größen, ab ca. 40 Euro **4 ELEGANT** Die Feuerschale „Moon 45“ von hofats bietet rauchfreies Feuer für bis zu zwei Stunden. Ca. 300 Euro, www.hofats.de **5 KOMPAKT** Die Feuerschale „Keramik“ von Denk passt auch in kleine Outdoorbereiche. Ca. 169 Euro, über www.manufactum.de **6 ZEITLOS** Solarlaterne „Mila“ von Dehner mit Geflechtoptik, ca. 20 Euro, www.dehner.de



Geschenk für die Ohren

Sommerzeit ist Lesezeit! Ohne spannende Lektüre in den Urlaub starten? Unvorstellbar. Aber nicht immer haben wir Lust oder Platz im Koffer, schwere Bücher mitzunehmen. Eine tolle Möglichkeit, auch dann in die Welt der Geschichten einzutauchen, wenn gerade nicht zum Buch gegriffen werden kann, bieten Hörbücher. Welche Krimis, Romane und mehr wir diesen Sommer nicht verpassen dürfen, verraten unsere Kolleg:innen vom BÜCHERmagazin in ihrem HÖRBUCHmagazin Spezial. Laden Sie sich die besten Tipps und Empfehlungen für den perfekten Akustiksommer jetzt kostenlos hier herunter: www.buecher-magazin.de/sonderheft



♥ GUSTO



Pastagenuss wie selbst gemacht

Neuzugang im Frischepasta-Bestandssortiment von Hilcona (www.hilcona.de)! Die Sorte „Ravioli Bolognese“ überzeugt mit fein bemehltem, extradüninem Pastateig, der prall gefüllt ist mit der klassischen Pastasoße aus saftigem Rindfleisch, Tomaten, Zwiebeln und Karotten. Bei der Herstellung wird auf Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe und Palmöl verzichtet, dafür punktet die Pasta mit besten Zutaten und purem Geschmack. In der 250-g-Packung für ca. 3,50 Euro im Kühlregal erhältlich.

Grüne Welle bei Peugeot



Bei Peugeot ist alles im grünen Bereich: Neben den Klassikern unter den Salz- und Pfeffermühlen kommen auch die hochwertigen Back- und Auflaufformen in waldgrünem Gewand daher und versprühen eine natürliche Note. Die Keramikformen in den Größen von 18 bis 40 Zentimetern sind mit einer hochbeständigen Emaille beschichtet und lassen sich platzsparend ineinanderstapeln. Sie sind ab ca. 20 Euro erhältlich über de.peugeot-saveurs.com

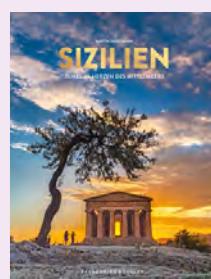


♥ LEGGERE



Wohlfühlessen für Eilige

Im Buch „Italienische Feierabendküche“ präsentiert Autor Daniel Schmitz Rezepte für 60 Gerichte, die mit wenigen Zutaten in maximal 30 Minuten auf dem Tisch stehen. Freuen Sie sich auf italienische Klassiker, One-Pot-Pasta, Ofengerichte und mehr. Neben einer kurzen Einführung in die italienische Küche finden Sie außerdem wertvolle Tipps zum schnellen Kochen. **EMF Verlag, 26 Euro**



Sehnsuchtsmomente

Kommen Sie mit auf eine Reise voller spannender Geschichten und jeder Menge Dolce Vita. In „Sizilien“ von Martin Engelmann finden Sie Tipps für versteckte Buchten, bunte Märkte und pittoreske Dörfer und erleben Kultur- und Naturvielfalt auf der Insel. **Frederking & Thaler Verlag, 39,99 Euro**

Schicksalhafte Begegnung

Als Rosanna Menici den jungen Tenor Roberto Rossini zum ersten Mal als junges Mädchen trifft, schenkt er ihr zunächst kaum Beachtung. Doch als sie zu singen beginnt, kann er seine Augen nicht mehr von ihr lösen. Die beiden begegnen sich sechs Jahre später an der Mailänder Scala wieder und beginnen gemeinsam durch die Opernhäuser der Welt zu ziehen. Doch ihre leidenschaftliche Liebe wird schnell zu einer Obsession. **Goldmann Verlag, 12 Euro**



Nudelfans aufgepasst

Alle lieben Pasta! Über 70 Rezepte mit der beliebten Teigware in verschiedensten Formen versammeln sich im Buch „Nudelglück“ von Dr. Oetker. Ob Spaghetti mit Hackfleischbällchen, Fettuccine Alfredo oder Tortellinisalat - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Dank übersichtlicher Zubereitungsschritte und anschaulicher Rezeptbilder kinderleicht umzusetzen! **Dr. Oetker Verlag, 19,99 Euro**



Fotos: PR (8) | Illustration: AdobeStock/nataliahubert (1)



DAS NEUE MAGAZIN



180 Seiten

Syltliebe mit den schönsten
Fotos und Inselgeschichten



Mit mehr als

150 Tipps
für deinen Sylt-Urlaub



Tolle Extras:

XXL-Gewinnspiel,
Gastro-Guide und vieles mehr



Erhältlich unter: www.falkemedia-shop.de,
in der Kielerleben-Redaktion, Exerzierplatz 3, 23103 Kiel und auf amazon.de

COPPIA PERFETTA

Ein süß-würziges Traumpaar sind diese Kreationen, bei denen Steinobst und Kräuter eine unwiderstehliche Symbiose eingehen. Probieren lohnt sich!

Heiß trifft kalt

Wir servieren frisch gebackenen Crumble mit feiner Minzeiscreme. Ein Zusammenspiel, das besonders bei Desserts und Süßspeisen beliebt ist: Das Eis beginnt zu schmelzen und wird zum cremigen Begleiter des leicht abgekühlten Gebäcks - köstlich!

PFLAUMENCRUMBLE mit Ricotta-Minzeis

Rezept auf Seite 105

Alkoholfrei

Die Nektarinen werden in einer Mischung aus Zitronen- sowie Orangensaft und Limoncello mariniert. Wer das Dessert lieber ohne Alkohol zubereiten möchte, kann statt des Zitronenlikörs Pfirsichnektar, Mango- oder Maracujasaft verwenden.

ZITRONEN-PANNACOTTA mit marinierten Basilikum-Nektarinen

Rezept auf Seite 105

Mohn-Mirabellen-Gugelhupf mit Zitronenmelisse

Gugelhupf con susine, semi di papavero e melissa

FÜR 1 KUCHEN (Ø CA. 24 CM)

500 g Mirabellen
1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
250 g Zucker
2 EL Biozitronensaft
150 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
6 Eier
325 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Ausstäuben
75 g gemahlener Mohn
1 Pck. Backpulver
100 ml Milch
4 Stiele Zitronenmelisse
2 Pck. Vanillepuddingpulver
500 g Quark
etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Die Mirabellen waschen, entsteinen und klein schneiden. Mit Vanillemark, 50 g Zucker, Zitronensaft und 4–5 EL Wasser in einen Topf geben. Alles unter Rühren aufkochen und abgedeckt bei kleiner Hitze 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Mirabellen weich sind. Das Kompott auskühlen lassen.

2 Butter und 150 g Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. 4 Eier einzeln dazugeben und jeweils gut unterrühren. Mehl, Mohn und Backpulver vermischen und abwechselnd mit der Milch zum Buttermix geben. Alles glatt rühren.

3 Die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Übrige Eier mit restlichem Zucker und Vanillepuddingpulver glatt

rühren. Quark, ausgekühltes Kompott und Zitronenmelisse unterziehen.

4 Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Gugelhupfform (Ø ca. 24 cm) gut mit Butter fetten und mit Mehl ausstäuben. 2/3 des Teigs in die Form geben, eine leichte Mulde bilden, den Teig an den Rändern hochstreichen. Die Quarkmasse in die Mulde geben und mit dem restlichen Teig vollständig bedecken. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen in 55–60 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Gugelhupf aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen, dann auf eine Platte stürzen. Mit Puderzucker bestäuben und in Stücke geschnitten servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



Begleitung

Für selbst gemachte Limo 300 ml Wasser mit 300 g Zucker aufkochen, etwas abkühlen lassen. Blättchen von 1 Bund Zitronenmelisse dazugeben.

1 Tag abgedeckt ziehen lassen, absieben und nach Gusto mit gekühltem Sprudelwasser aufgießen.

Variante

Cremiger wird es, wenn Sie die Pfirsiche für die Semifreddomasse pürieren. Je nach Reifegrad etwas Orangensaft untermixen. Eismasse ca. 60 Minuten anfrieren lassen, Fruchtpüree kreisförmig unterziehen und alles durchfrieren lassen.

PFIRSICH- LAVENDEL- SEMIFREDDO *mit Himbeersoße*

Rezept auf Seite 107

EISKALTER GENUSS



Aprikosen-Mokka-Torte mit Thymian

Torta al caffè con albicocche e timo

FÜR 1 TORTE (Ø CA. 24 CM)

5 Eier
175 g Zucker
150 g Mehl
40 g Speisestärke
2 TL Backpulver
12 Blatt Gelatine
750 g Aprikosen
5 Stiele Thymian
300 ml Aprikosensaft
100 g Kirschkonfitüre (ohne Stückchen)
8 EL Instant-Espressopulver
750 g Mascarpone
125 g Puderzucker
30 g Kakaopulver
100 g Sahne

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Boden einer Springform (Ø ca. 24 cm) mit Backpapier belegen. Die Eier und 4 EL heißes Wasser in der Schüssel der Küchenmaschine in ca. 5 Minuten schaumig schlagen. 125 g Zucker nach und nach einrieseln lassen, dabei weiterschlagen, bis eine helle, cremige Masse entstanden ist.

2 Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen, auf die Eimasse sieben und vorsichtig unterheben. Den Biskuitteig in die vorbereitete Form füllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen in 20–25 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Biskuit aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

3 6 Blatt Gelatine nach Packungsan-gabe in kaltem Wasser einweichen. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen, dann in Spalten schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln, 2 Stiele zum Garnieren beiseitelegen. Vom Rest die Blättchen abzupfen. Aprikosen, Thymianblättchen, Aprikosensaft und übrigen Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Alles 4–5 Minuten sanft köcheln lassen, dann den Topf vom Herd nehmen. Die Gelatine gut ausdrücken und anschließend in der heißen Aprikosenspeisemischung auflösen.

4 Den Biskuit aus der Form lösen und waagerecht halbieren. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte setzen und mit der Kirschkonfitüre bestreichen. Den

Boden mit einem Totenring umspannen und das Aprikosenkompott darauf verteilen. Boden ca. 60 Minuten kalt stellen.

5 Übrige Gelatine nach Packungsan-gabe einweichen. Espressopulver mit 4 EL heißem Wasser zu einer Paste verrühren. Mascarpone, Puderzucker und Kakaopulver glatt rühren. Sahne unter Rühren erhitzen. Die Gelatine gut ausdrücken und unter Rühren in der heißen Sahne auflösen. Kurz abkühlen lassen, dann etwas Mascarponecreme unterrühren. Den Mix unter die übrige Mascarponecreme rühren. Die Hälfte der Mokkacreme auf dem Aprikosenkompott verstreichen. Zweiten Tortenboden auflegen und die übrige Creme darauf verstreichen. Die Torte abdecken und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

6 Die Aprikosen-Mokka-Torte aus dem Kühlschrank nehmen und vom Tortenring befreien, dann mit Thymianstielchen garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden
zzgl. 5 Stunden Kühlzeit

PRACHTSTÜCK

Pflaumencrumble mit Ricotta-Minz-Eis

Crumble di prugne con gelato di ricotta e menta



FÜR 4 PERSONEN

3 Stiele Minze
200 ml Milch
200 g Sahne
3 Eigelb
175 g Zucker
250 g Ricotta
800 g Pflaumen
50 g Pistazienkerne
100 g kalte Butter in Stückchen
zzgl. etwas mehr zum Fetteln
200 g Mehl
1 TL getrocknete Minze
1 Prise Salz

1 Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. 3-4 Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken. Milch und Sahne erhitzen.

Eigelbe und 75 g Zucker schaumig schlagen. Milch-Sahne-Mischung unter Rühren dazugießen und alles über einem heißen Wasserbad erhitzen, bis die Masse leicht andickt. Anschließend in einem Eisschälchen kalt rühren, dann Ricotta und gehackte Minze unterrühren. Die Masse in einer Eismaschine nach Herstellerangaben gefrieren lassen.

2 Inzwischen die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen, dann grob würfeln. Die Pistazienkerne hacken. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Mehl, Pistazien, getrocknete Minze, Salz, restlichen Zucker und kalte Butter in eine Schüssel geben, alles von Hand zu Streuseln verarbeiten. Die Pflaumen in die Form geben und mit den Streuseln bedecken. Den Crumble im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann mit dem Ricotta-Minz-Eis anrichten und mit der übrigen Minze garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



Endlich wieder Steinobstsaison!

WEICHE SCHALE, HARTER KERN

KERN: Im Gegensatz zum Kernobst besitzen die saftigen Früchte der Steinobstfamilie nur einen einzigen, sehr harten und holzigen Stein im Inneren. Neben heimischen Sorten wie Aprikosen, Kirschen und Pfirsichen zählen auch exotische Früchte wie Mangos dazu. Letztere werden meist von der Südhalbkugel importiert und haben daher bei uns eher im Herbst und Winter Saison. Die in Europa beheimateten Steinobstsorten sind von Juli bis Anfang Oktober vollreif im Handel erhältlich. Neben jeder Menge Vitamin C, verschiedenen B-Vitaminen, den Vitaminen A und E liefern die bunten Früchte auch sekundäre Pflanzenstoffe, die Zellen vor freien Radikalen schützen.

Zitronen-Pannacotta mit marinierten Basilikum-Nektarinen

Panna cotta al limone con pesche noci al basilico



FÜR 4 PERSONEN

4 Blatt Gelatine
1 Biozitrone
400 g Sahne
90 g Zucker
1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
3 Nektarinen
3 Stiele Basilikum
50 ml Limoncello
50 ml Bioorangensaft

1 Die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben. Die Frucht auspressen.

2 Sahne, 50 g Zucker und 2 EL Zitronensaft in einem Topf unter Rühren vorsichtig aufkochen. Vanillemark und Zitronenschale unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen, die Gelatine gut ausdrücken und in der heißen Flüssigkeit unter Rühren auflösen. Die Masse durch ein feines Sieb in 4 Dessertgläser gießen und etwas abkühlen lassen. Anschließend abgedeckt mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Pannacotta fest geworden ist.

3 Nektarinen waschen, halbieren und vom Stein befreien, dann in Spalten

schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Blättchen fein hacken und mit Nektarinen, übrigem Zucker, restlichem Zitronensaft, Limoncello sowie Orangensaft in einer Schüssel vermischen. Alles abgedeckt bis zum Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen.

4 Die Pannacotta nach Belieben auf Dessertteller stürzen, dafür die Gläser kurz in heißes Wasser halten und ggf. mit einem Messer vorsichtig den Rand lösen. Pannacotta mit den marinierten Nektarinen anrichten und mit dem Basilikum garnieren. Das Dessert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. 3 Stunden Kühlzeit

KLEINE ROSMARIN-
KIRSCH-CROSTATE



GUTE
KOMBI!



Kleine Rosmarin-Kirsch-Crostate

Crostatine di ciliegie al profumo di rosmarino

FÜR 8 STÜCK

300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
175 g kalte Butter in Stückchen
1 Prise Salz
100 g Zucker
350 g Kirschen
3 Zweige Rosmarin
300 g Frischkäse
100 g Schmand
1 Ei
3-4 EL Milch
4 EL brauner Zucker
etwas Puderzucker zum Bestäben, nach Belieben

1 Für den Teig Mehl, Butter, Salz, 50 g Zucker und 4–5 EL eiskaltes Wasser in

eine Schüssel geben. Erst mit den Knethaken des Handrührgeräts (alternativ in der Schüssel der Küchenmaschine), dann mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 45 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen die Kirschen waschen, entstielen und entsteinen. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken. Frischkäse, Schmand, Ei und übrigen Zucker in einer Schüssel glatt rühren.

3 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 8 gleich große

Portionen teilen. Diese rund (Ø ca. 15 cm) ausrollen und mit Abstand auf die Bleche setzen. Die Teiglinge mit der Frischkäsecreme bestreichen, dabei ringsum einen 2–3 cm breiten Rand frei lassen. Kirschen und Rosmarin auf der Creme verteilen. Den Teigrand nach innen über die Füllung klappen, mit Milch bestreichen und mit braunem Zucker bestreuen.

4 Die Mini-Crostate im vorgeheizten Backofen in 18–20 Minuten goldgelb backen, ggf. zwischendurch die Bleche tauschen. Das Gebäck auf Kuchengittern auskühlen lassen, dann nach Belieben mit Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 45 Minuten Kühlzeit

Pfirsich-Lavendel-Semifreddo mit Himbeersoße

Semifreddo di pesche e lavanda con salsa di lamponi



FÜR 4–6 PERSONEN

750 g Pfirsiche
250 g weiße Schokolade
600 g Sahne
5 Eigelb
125 g Puderzucker
2 TL getrocknete essbare Lavendelblüten
300 g Himbeeren
2 EL Biolimettsensaft

1 Pfirsiche waschen, halbieren und vom Stein befreien. 2/3 würfeln, den Rest in Spalten schneiden. Schokolade grob hacken. 150 g Sahne unter Rühren vorsichtig erhitzen, Schokolade hineingeben und darin schmelzen. Eigelbe und 80 g Puderzucker schaumig schlagen. Sahne-Schokoladen-Mischung unterrühren. Mix über einem heißen Wasserbad erhit-

zen, bis die Creme leicht andickt. Dann in einem Eisswasserbad kalt schlagen.

2 Übrige Sahne steif schlagen. Zusammen mit ca. 2/3 der Lavendelblüten unter die Schokoladenmasse heben. Die Pfirsichwürfel ebenfalls unterheben. Eine Kastenform (ca. 24 x 10 cm) mit Frischhaltefolie auskleiden. Semifreddomasse hineingeben und glatt streichen. Abdecken und im Tiefkühlschrank in mindestens 8 Stunden gefrieren lassen.

3 Himbeeren verlesen, nur bei Bedarf vorsichtig waschen und trocken tupfen. Mit übrigem Puderzucker und Limetensaft pürieren, das Himbeerpüree dann durch ein feines Sieb streichen. Das Pfirsich-Lavendel-Semifreddo aus dem Tiefkühlschrank nehmen und ca. 10 Minuten antauen lassen. Auf eine längliche Platte stürzen, von der Frischhaltefolie befreien und mit Pfirsichspalten und Lavendelblüten garnieren. Das Semifreddo mit der Himbeersoße beträufeln und in Scheiben geschnitten sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 8 Stunden Kühlzeit



Eine kleine Küchenkräuterkunde

SIE ALLE GEMEIN HABEN die Eigenschaft, dass ihre Blätter oder Blüten im frischen oder getrockneten Zustand zum Verfeinern, Aromatisieren und Würzen beim Kochen und Backen verwendet werden können. In Kräutern enthaltene ätherische Öle sind nicht nur für die geschmacksgebende Komponente verantwortlich, sie können auch für gesteigertes Wohlbefinden sorgen. So können diese Öle antibakteriell und entzündungshemmend wirken und der Verdauung guttun. Die meisten Kräuter sollten für den vollständigen Erhalt dieser Aromen und Nährstoffe nicht miterhitzt, sondern erst nach dem Garvorgang untergeführt werden. Ausnahmen hiervon bilden z. B. Thymian, Rosmarin und Oregano.

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!

unverheiratete Frau (veralt.)	▼	Fabrikverkauf (engl.)	Standbild	Saugströmung	▼	ital. Gemüsesuppe	▼	anderer Name der Pampelmuse	▼	große Waldpflanzen
Motorrad Weltmeister (Valentino)	►		▼	7		eiförmig	►			
unabhängig, autark	►							mit diesem		längliche Vertiefung
Stockwerk	►	11				Tonart	►	9	▼	▼
Abk.: ultimo	►			ital. Wurstsorte	►					10
poet. Name des Löwen	3			Fluss durch Braunschweig		Vorzeichen, Vorbedeutung	►			
	►				▼	Rogen des Störs	Gattin von John Lennon (Yoko)		Kindertrumpe	
Sternschnuppe		Gattin	feuerfester Schmortopf	►		▼	▼		▼	
benachbart	►		▼		4		rein, unvermischt			krankhaft selbstsüchtig
Schwermetall	großer Krach, Radau		bewaffneter Aufstand	2			▼		▼	
	►			Schneeleopard	Stadtteil, abgelegener Ort	Abk.: Allg. Eisenbahngesetz	►			
ein Kontinent	►				▼		Abk.: Rechnungsnummer	franz. unbest. Artikel		
Kfz.-Z.: Odenwaldkreis (Erbach)	►		6	falsche Ansicht, Fehler	►		▼		1	
Ackerländer	►					dt. Popsängerin	►			
gekochter Obstbrei	►	5		heftig ziehen, reißen	8					© RateFUX 2024-249-005

Lösungswort

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

Foto: AdobeStock/Norbert Süssenguth | Illustration: raymondwareNYC/Shutterstock.com (1)

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

IMPRESSUM

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

Verlag

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

Herausgeber

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

Chefredakteurin

Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)

Redaktion (redaktion@soisstitalien.de)

Henrike Wölf, Janika Ewers, Nicole Neumann (Cvd),

Gerald Zwickler, Elisa Schilling

Rezeptservice (rezeptservice@falkemedia.de)

Mitarbeit

Alexandra Panella, Domenico Gentile, Gabi Hagedorn (Lektorat)

Fotografinnen

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

Grafik und Bildbearbeitung

Anne Wasserstrahl, Mareike Wilke, Jasmin Gäding

Abonnementbestellung

abo@soisstitalien.de, Tel. +49 (0)431 / 200 766-0
falkemedia GmbH & Co. KG, Pahlblöken 15–17,
24232 Schönenkirchen

Mitglied der Geschäftsführung & Leitung Marketing

Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)

Anzeigenleitung

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

Mediaberatung

Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de)

Tel. +49 (0)172 / 175 61 04

Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de)

Tel. +49 (0)4340 / 499 379, mobil: +49 (0)151 / 53 83 44 12
Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmmedien.de)

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

Anzeigenkoordination

Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de)

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

Anzeigenpreise

Siehe Mediadiaten 2024 unter www.falkemedia.de/mediadiaten

Produktionsmanagement/Druck

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

Vertrieb

DMV Der Medienviertel GmbH & Co. KG,
Melsberg 1, 20086 Hamburg

Vertriebsleitung

Hans Wies, DMV Der Medienviertel GmbH & Co. KG
(Hans.Wies@dermedienviertel.de)

Bezugsmöglichkeiten

Abo, Zeitschriften- und Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen,
falkemedia-Shop (www.falkemedia-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 falkemedia. Ein Einsenden
garantiert keine Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung
oder unseren AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte
übernimmt der Verlag keine Haftung.

Urheberrecht

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

Veröffentlichungen

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

Haftungsausschluss

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

Datenschutz

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

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

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



falkemedia



Geballtes Fotowissen, einfach erklärt

Jeden Monat spannende Themen für alle Fotogeisterter:

DigitalPHOTO ist seit 20 Jahren das Magazin für die Fotoprofis von morgen mit spannenden Produkttests und -empfehlungen, Fotopraxis-Ideen und -Tipps sowie neuen Inspirationen für die perfekte Bildoptimierung.



**Jetzt
bestellen
+30 %
SPAREN**

KOMBI-ABO PRINT & DIGITAL

Print- und Digitalausgabe plus FotoTV.-Zugang

- ✓ **12 x Versand im Jahr
bequem nach Hause & portofrei**
- ✓ **E-Paper per App
für das Tablet & Smartphone**
- ✓ **FotoTV.de überall
über 3500 Lernvideos streamen**



ABO ABSCHLIESSEN:
www.digitalphoto.de/jahresabo30



1.

VARIATION

Ein Pastagericht
mit wenigen Zutaten
und vollem Aroma



VIER VARIATIONEN

Leckeres mit Pancetta

In dieser Ausgabe widmen wir uns **dem würzigen italienischen Bauchspeck** und zeigen vier Rezeptideen, die die Vielfalt von Pancetta unter Beweis stellen

ZUCCHINI-SPAGHETTI mit Pesto und Pancetta

Spaghetti con zucchine, pesto e pancetta

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Spaghetti
- 150 g Pancetta in Scheiben
- 1 Zucchini
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 4 Stiele Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL frisch geriebener Parmesan
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Pancetta in Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Mit dem Pancetta in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Einige Blättchen abzupfen und beiseitelegen. Den Rest mit Knoblauch, übrigem Öl, Parmesan, 2 EL Zitronensaft und 1 TL -schale fein pürieren. Etwas Nudelkochwasser ergänzen. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghetti abgießen, dann im Topf mit Pesto, Pancetta sowie Zucchini vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und mit der übrigen Petersilie garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



2.

VARIATION

Eine Suppe, die auch an heißen Sommertagen für Frische sorgt

FENCHEL-PANCETTA-MINESTRONE mit Makkaroni

Minestrone con finocchi, pancetta e maccheroni

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Fenchelknollen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stiele Basilikum
- 1 EL Pinienkerne
- 2 EL frisch geriebener Parmesan
- 150 g Pancetta, gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Fenchelsaat
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 200 g Makkaroni
- 200 g Erbsen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Fenchel sowie Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die Hälfte des Fenchelgrüns beiseitelegen. Fenchelknollen halbieren und in feine Scheiben hobeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und mit übrigem Fenchelgrün, Basilikum sowie Pinienkernen pürieren. Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Pancetta in einem Topf in heißem Öl goldbraun braten. Fenchelsaat, Fenchel und Frühlingszwiebeln mitdünsten. Die Brühe ergänzen, alles aufkochen und leicht salzen. Die rohen Makkaroni untermengen und in 10–15 Minuten gar köcheln. Die Erbsen in den letzten 2 Minuten dazugeben. Die Minestrone abschmecken, auf Suppenschalen verteilen und mit dem Pesto toppen. Dann mit dem beiseitegelegten Fenchelgrün garnieren, mit etwas Pfeffer übermahlen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



CLUB-SANDWICH mit Pancetta, Salat und Tomaten

Club Sandwich con pancetta,
insalata e pomodoro

FÜR 4 STÜCK

- 3 Tomaten
- 8 Salatblätter (z.B. Romana-Salat, Eisbergsalat)
- 8 Pancetta-Scheiben
- 4 EL Mayonnaise
- 1-2 TL Senf
- etwas Biozitronensaft
- 12 Sandwich-Toast-Scheiben
- 4 EL weiche Butter
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Tomaten waschen, waagerecht in 1 Scheiben schneiden und vom Stielansatz befreien. Die Salatblätter verlesen, in kleinere Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Den Pancetta in einer beschichteten Pfanne anbraten und leicht bräunen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mayonnaise und Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen. Eine Grillpfanne erhitzen. Toastscheiben dünn mit Butter bestrichen und in der Grillpfanne von beiden Seiten anrösten.

3. VARIATION

Dieser Snack ist schnell
zubereitet und perfekt für
die Mittagszeit geeignet

2 4 Toastscheiben auf die Arbeitsfläche legen, mit etwas Mayocreme bestreichen und mit Salat, Pancetta und Tomaten belegen. Diese leicht salzen und pfeffern. 4 weitere Toastscheiben darauflegen, mit Mayocreme, Salat, Speck und Tomaten belegen. Die übrigen Toastbrotsscheiben als Deckel auflegen. Die Club-Sandwiches mit Holzstäbchen fixieren, dann diagonal halbieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

WISSENSWERTES ÜBER PANCETTA

Pancetta ist ein zarter Bauchspeck vom Schwein. Er wird luftgetrocknet, manchmal auch leicht geräuchert. Er besitzt eine feine Marmorierung und rosa-rötliche Farbe. Je nach Region wird der Speck mit Salz, Pfeffer und Kräutern wie Rosmarin, Salbei oder Fenchelsaat gewürzt. In der italienischen Küche gilt Pancetta als Allrounder, der perfekt zu Pasta, Salaten und Soßen passt. Pancetta sollte gut verpackt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Beim Kochen entfaltet er, langsam ausgelassen, seinen vollen aromatischen Geschmack.

FISCHFILET IM PANCETTAMANTEL mit Zitronenkartoffeln

Filetto di pesce avvolto nella pancetta con patate al limone

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg kleine festkochende Kartoffeln
- 250 g grüne Bohnen
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 4 Stücke Kabeljaufilet (à 150 g, ohne Haut)
- 80 g Pancetta in dünnen Scheiben
- 1 Biozitrone
- 2 Stiele Estragon
- 100 g schwarze Oliven, nach Belieben entsteinen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. Bohnen waschen und putzen. Zusammen mit den Kartoffeln in eine Backform geben, mit 2 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vermengen, gleichmäßig verteilen und im Ofen ca. 20 Minuten backen.

2 Inzwischen den Fisch waschen, trocken tupfen und jeweils mit 2 Scheiben Pancetta umwickeln. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Zesten in feinen Streifen abziehen, die Frucht auspressen. Den Estragon waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Oliven abtropfen lassen und zwischen das Gemüse geben.

3 Alles mit dem Zitronensaft beträufeln, den Fisch auflegen, mit Pfeffer übermahlen und mit den Zitronenzesten bestreuen. Mit dem übrigen Öl beträufeln und im Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun fertig backen. Das Gericht mit Estragon garnieren und servieren.

TIPP: Wer keinen Fisch mag, kann das Gericht auch mit Feta zubereiten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



4.

VARIATION

Fisch und Oliven
verleihen diesem Gericht
seine mediterrane Note

VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:

HERBSTKUCHEN

Apfel, Birne und Quitte mögen wir am allerliebsten in Form von saftigem Gebäck. Wir verraten Ihnen die besten Rezepte für die Kaffeezeit.

DIE NÄCHSTE
AUSGABE LIEGT AB
6. SEPT.
ÜBERALL FÜR SIE
IM HANDEL



Kürbis all'italiana

Wenn uns die Feldfrucht auf dem Markt anlacht, ist klar: **Der Herbst ist da!** So variantenreich Kürbisssse aussehen, so viele Zubereitungsarten gibt es. Lassen Sie sich überraschen, wie wir Kürbis kombinieren: **zu Pasta, auf der Pizza, im Risotto, als Salat – buon appetito!**



GUT GESCHMORT

Wir zeigen Ihnen mit unseren vielfältigen Rezepten für **zarte Fleischgerichte**, dass Schmoren fast von selbst gelingt. Sie werden staunen!

FEINES BEWAHREN

Es ist wieder Einmachzeit! Wir liefern die passenden **Ideen für Eingelegtes, Chutneys und Konfitüren**, die die Ernte konservieren.

Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern. | Fotos: © StockFood/Meliukh, Irina (1), AdobeStock/Svetlana Kolpakova (1), scripita (1), © StockFood/Stile Italia Edizioni (1)

LIMITIERTE AUFLAGE

Gleich bestellen!



DER NEUE
WANDKALENDER
nur 16,90 €



Mit vielen Mix-Tipps

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

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



Gleich bestellen:
www.zaubermix.de/kalender25

amazon.de®
978-3-96417-309-6

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

FÜR NUR
16,99€



**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
-3-96417-291-4

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:

bücher.de

ISBN: 978

Thalia

OSIANDER.de

Hugendubel
Das Lesen ist schön

Mayersche.de

