

so isst

91 geniale
Rezepte!

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



ISSN 2192-2144

Ausgabe 06 · 2024
Oktober/November
6,99 EURO

*Für Ihre italienischen Momente***KÜRBIS**

**13-mal lecker in Pasta,
Risotto, Suppe und mehr**

**GEBÄCK MIT
HERBSTOBST**

Ideen für die Kaffeezeit

**Knödel wie
in Südtirol**

Einfache Grundrezepte,
die immer gelingen

**Zart & gefüllt:
Fleisch für Gäste**

Saftig geschmorte Involtini und
Braten, die alle begeistern

**LIEBLINGSPASTA**

Linguine mit gebackenem
Kürbis in Salbeibutter

*Neue Rezeptideen für italienischen***HERBSTGENUSS**

SAISONAL: Pastagerichte mit Pilzen • Einmachen • Gesundes mit Roter Bete

TRADITIONELL: Toskanische Küche • Scamorza in vier würzigen Variationen

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

f.m.



EDITORIAL



Lassen Sie uns gemeinsam herbstlich schlemmen!

Liebe Leserin, lieber Leser,

machen Sie sich bereit für italienischen Hochgenuss! In dieser neuen Ausgabe von „So is(s)t Italien“ finden Sie von A wie Apfel-Walnuss-Hefeschnecken bis Z wie Zwetschgenkonfitüre alles, was wir im Herbst lieben. Lassen Sie sich inspirieren von unseren vielfältigen Ideen für den Saisonstar Kürbis, den wir Ihnen gleich 13-mal anders präsentieren. Von köstlichen italienischen Pastagerichten, in denen unterschiedliche Pilzsorten die Hauptrolle spielen, und von unseren Konfitüren und Chutneys, mit denen Sie die frische Ernte für kühlere Tage im Glas bewahren.

Wenn sich das Laub gold und rot verfärbt und es die Temperaturen noch zulassen, packen wir gern einen Korb und starten zu einem Picknick im Wald. Welche Leckereien und Getränke dafür eine gute Wahl sind, erfahren Sie ab Seite 102. Für gemütliche Genussmomente mit lieben Gästen empfehlen wir Ihnen unsere Fleischgerichte (ab Seite 42), die mit würziger Füllung und köstlichen Kartoffelbeilagen daherkommen, und

unsere Südtiroler Knödel (ab Seite 64), die von den Bergen träumen lassen. Unsere unwiderstehlichen Gebäcklieblinge mit Äpfeln und Birnen bilden den süßen Abschluss. Wir in der Redaktion haben uns ausgiebig durch die Kreationen probiert. Mein ganz persönliches Highlight sehen Sie auf dem Foto, aber machen Sie am besten selbst den Geschmackstest!

**Die „So is(s)t Italien“-
Redaktion wünscht
Ihnen genussvolle
Herbsttage!**



S. 83 Apfel-Walnuss-Hefeschnecken

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | **Chefredakteurin**

Lektüretipp zur Erntesaison

Die 80 besten italienischen Gerichte mit Pilzen, Paprika, Tomaten, Zucchini und weiterem frischem Gemüse finden Sie in unserem Sonderheft „Vegetariano“. Entdecken Sie Italiens vegetarische Küche auf 132 Seiten. Für 7,50 Euro bestellbar über www.falkemedia-shop.de



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

Inhalt



42 Fleischgerichte
mit feiner Füllung

Herbstliche
Picknicksnacks

102



Süß und herzhaft
Eingemachtes **58**

REZEPTE

8 Ciao Domenico

Kochbuchautor Domenico Gentile über das Großwerden mit der Vielfalt der vegetarischen Küche Kalabriens

12 Kürbis: Der Herbst leuchtet orange

Was wäre der Herbst ohne den Kürbis? Einfach unvorstellbar. Wir zeigen Ihnen vielfältige Rezeptideen mit dem Star der Saison

22 Frisch aufgetischt

Sechs Gerichte mit Gemüse und Obst der Saison

28 Ali Güngörmüs' Expressküche

Der beliebte TV-Koch zaubert schnell mediterrane Köstlichkeiten auf die Teller

34 Pasta preferita: Pilze

Sechs Pastagerichte mit einer unserer Lieblingszutaten

42 Gefüllte Fleischhits

Genießen Sie die inneren Werte aromatischer Involтини, saftiger Braten und zarter Filets mit feiner Füllung

52 Gesund all'italiana: Rote Bete

Erzielen Sie Wohlbefinden durch italienisches Essen

58 Ab ins Glas - Ernteglück selbst einmachen

Ideen für süße Brotaufstriche und herzhafte Chutneys

64 Südtiroler Knödelträume

Zelebrieren Sie den italienischen Genußgipfel! Diese Knödel und Klößchen sind garantiert eine runde Sache

64 Knödelvariationen aus Südtirol





90 Genussreise in die Toskana

74 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

80 Herbstgebäck mit Äpfeln und Birnen

Fruchtige Gebäckkreationen, die als Dessert oder zum Kaffee himmlisch gut schmecken

90 Genießen Sie die Toskana mit Leib und Seele

Wandern, Wein und Thermalbäder. Erleben Sie das Eldorado für erholungsuchende Genussmenschen

102 Einladung zum Herbstpicknick

Wir packen den Picknickkorb für einen Waldausflug

110 Vier Variationen: Scamorza

Vorhang auf für den cremig-würzigen italienischen Käse, der in Birnenform daherkommt

SERVICE

62 Ratgeber Einmachen

88 Ratgeber Herbstgebäck

98 La dolce vita

STANDARDS

3 Editorial

6 Rezeptfinder

108 Rätsel/Impressum

114 Vorschau



28

Schnelle Rezepte von Ali Güngörmüş



Herbstgebäck mit Äpfeln und Birnen **80**

22 Leckeres mit Obst und Gemüse der Saison



Rote Bete: gesunde Superknolle **52**

Alle Rezepte dieser Ausgabe

UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR DEN GOLDENEN HERBST

VORSPEISE



20 Einfache Kürbiscremesuppe

HAUPTGERICHT



38 Fusilli mit Spinatpesto und Portobelloschnitzeln

NACHSPEISE



84 Blätterteigäpfel mit Nuss-Quark-Füllung

ZWISCHEN-DURCH *nel mentre*



S. 22 Gebackene Spinat-Käse-Sandwiches



S. 25 Kartoffel-Dinkelfladen mit Olivenpesto



S. 30 Geräucherte Paprikasuppe mit Walnüssen



S. 31 Flammkuchen mit Roter Bete und Ziegenkäse



S. 54 Rote-Bete-Suppe mit Birnen



S. 57 Rote-Bete-Orangen-Smoothie



S. 59 Johannisbeerkonfitüre | Rosmarin-Traubengelee



S. 59 Zwetschgenkonfitüre | Pfirsichfruchtaufstrich



S. 60 Tomatenchutney | Aprikosenchutney



S. 60 Kürbischutney | Zwiebelchutney



S. 74 Karottensuppe mit Chili-Knoblauch-Croûtons



S. 78 Blitz-Brokkolisalat mit Tomaten und Mozzarella



S. 104 Käsetaler



S. 105 Champignonsuppe



S. 111 Focaccia-Panini mit Mortadella & Scamorza



S. 112 Zupfbrot mit roten Zwiebeln und Scamorza



S. 10 Cannelloni mit Ricotta-Pilz-Füllung



S. 11 Hülsenfrüchtesuppe aus Matera



S. 17 Kürbispinsa mit Feigen und roten Zwiebeln



S. 17 Kürbisspaghetti mit Ziegenkäse und Nüssen



S. 18 Ofenkürbis mit Hähnchenkeulen



S. 18 Kürbisrisotto mit Walnüssen



S. 21 Butternutkürbis mit Gemüse-Hack-Füllung



S. 21 Linguine mit Kürbispalsten in Salbeibutter



S. 23 Pfefferlings-Kürbis-Pasta



S. 24 Lauwarmer Birnen-Kartoffel-Salat



S. 26 Trauben-Hähnchenkeulen aus dem Ofen



S. 32 Gestürzte Spaghettipanne mit Mortadella

HAUPT-GERICHTE *piatto principale*



S. 10 Cannelloni mit Ricotta-Pilz-Füllung



S. 11 Hülsenfrüchtesuppe aus Matera



S. 18 Kürbisrisotto mit Walnüssen



S. 21 Butternutkürbis mit Gemüse-Hack-Füllung



S. 26 Trauben-Hähnchenkeulen aus dem Ofen



S. 32 Gestürzte Spaghettipanne mit Mortadella



S. 32 Kabeljau mit Tomaten und brauner Kapernbutter



S. 34 Farfalle-Frittata mit Pfifferlingen und Pancetta



S. 35 Spaghetti in Gorgonzolasoße mit Champignons



S. 36 Pasta mit Steinpilzen und Schweinemedallions



S. 37 Grüne Lasagne mit Austernpilzen



S. 39 Penneauflauf mit Kräuterseitlingen



S. 46 Rinderinvoltini in Tomatensoße



S. 47 Schweineschulter gefüllt mit Äpfeln & Speck



S. 47 Kalbsinvoltini mit Parmesankartoffeln & Bohnen



S. 48 Hähnchenbrust mit Kroketten und Karotten



S. 48 Rinderfilet mit Gorgonzolafüllung & Gnocchi



S. 50 Kaninchen im Speckmantel mit Kartoffeln



S. 54 Rote-Bete-Karotten-Quiche



S. 57 Rote-Bete-Ravioli mit Frischkäsefüllung



S. 65 Serviettenknödel mit Tomaten-Mozzarella-Soße



S. 66 Grießklößchen in Gemüsesuppe



S. 69 Semmelknödel mit Pilzrahmsoße



S. 70 Käseknödel mit Salbeibutter und Tomaten



S. 75 Geflügelhackbällchen mit Reis und Fetasoße



S. 76 Schnelles Hähnchenragù mit Tagliatelle



S. 77 Gebackenes Gemüse mit Garnelen



S. 95 Bordatino | Zartes Rinderragù mit Chianti



S. 96 Pici all'aglione



S. 111 Kürbislasagne mit Scamorza



S. 112 Pancetta-Lendensteaks mit Scamorza

NACHSPEISEN & GETRÄNKE *dolce & bevande*



S. 27 Cremiges Feigendessert mit Kürbis



S. 79 Joghurt mit gedünsteten Trauben



S. 83 Apfel-Walnuss-Hefeschnecken



S. 83 Birnenmus-Ricotta-Torte ohne Backen



S. 84 Birnen-Schmand-Kuchen mit Pinienkernen



S. 87 Birnen-Beignets mit Zabaione



S. 87 Goldbraun frittierte Apfelbällchen



S. 89 Gestürzter Apfelkuchen



S. 96 Ricotta-Pflaumen-Schiacciata mit Rosmarin



S. 106 Windbeutel mit Maronifüllung

PLUS: 16 weitere Rezeptideen

- S. 18** Kürbiskern-Knabbersnack
- S. 18** Kürbiskernpesto
- S. 50** Drei Kartoffelbeilagen
- S. 63** Drei Einkochsud-Varianten für Gemüse
- S. 89** Fünf leckere Toppings für Kuchen
- S. 106** Drei wärmende Getränke fürs Herbstpicknick





TRADITIONSREICHE GEMÜSEKÜCHE

Domenico Gentile hat schon in seiner Kindheit erlebt, wie vielfältig vegetarische Gerichte sind. Bei Reisen durch Italien traf er unter anderem Francesco Aliperta (o.), der Piennolo-Tomaten am Vesuv anbaut, und Lucrezia Scalise (l.). Für sein neues Buch hat er die regionalen Besonderheiten der vegetarischen Kochtradition unter die Lupe genommen.



Wer es selbst macht, weiß, was drinsteckt. Das gilt nicht nur für Gerichte, sondern auch für die Produkte (z.B. Käse), mit denen gekocht wird



CIAO DOMENICO

Vegetarische Familienküche

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

Wenn ich an die Ferienzeit in meiner Kindheit und Jugend in Kalabrien zurückdenke, sehe ich immer meine Tanten und Cousinen auf den Treppen vor ihren Häusern sitzen, wie sie zusammen mit den älteren Damen der Nachbarschaft unterschiedlichste Gemüsesorten putzen, schneiden und verarbeiten. Ich erinnere mich an sonnengereifte Tomaten, an Fenchel, Auberginen, Zucchini und an riesige Kürbisse. Ich erinnere mich auch an den Geschmack von frischen Kichererbsen und Erbsen, die wir roh auf der Treppe gegessen haben, und an die großen Favabohnen, bei denen man vorm Essen zuerst einmal den Kern herauspulen musste.

All das, was die Frauen am Tag geerntet und verarbeitet hatten, gab es dann am selben Abend oder spätestens einen Tag später für die Familie zum Essen. Meine Tante Caterina hatte auch immer schon eine Ziege zu Hause. Die machte gefühlt nichts anderes, als den ganzen Tag lang Gras zu fressen und morgens frische Milch zu geben. Aus dieser Milch stellte meine Tante dann frischen Ricotta her. Den gab es gefühlt jeden Tag. Da ich der erste Sohn der Familie war, habe ich stets das zum Essen bekommen, was ich wollte. Meistens waren es Patatine fritte, also quasi Pommes. Diese waren selbstverständlich aus frischen Kartoffeln gemacht. Ich habe mir damals keine Gedanken darüber gemacht, dass wir eigentlich zum Großteil nur Gemüse gegessen haben. Es war völlig selbstverständlich. Leckere Gemüsesuppen, Pasta mit Kichererbsen, Bohnen in allen Varianten, frische Tomatensoße, Kartoffeln und Paprika als „pippe e patate“ zubereitet. Zucchini mit Zwiebeln und Rührei, Pastaaufläufe und Ricotta in allen möglichen Varianten standen bei uns ebenfalls sehr häufig auf dem Speiseplan.

Ich sage nicht, dass es bei meiner Tante nicht auch immer Wurst wie Salsiccia, Soppressata oder Nduja gab. Doch warm gegessen haben wir von jeher schon größtenteils vegetarisch. In Kala-

brien liegt das natürlich unter anderem daran, dass die Region im Süden Italiens sehr arm ist und dass der Kalabrier bis heute ein Selbstversorger ist. Außerdem ist diese frische Küche eben ein fester Teil der Region und der lokalen Esskultur.

Frische mediterrane Küche bedeutet in erster Linie, dass saisonale Zutaten und überwiegend Gemüse verwendet werden. An den Küsten gibt es natürlich auch viel Fisch und im Herbst und Winter, wenn Schweine geschlachtet werden, um die Wurst für das ganze Jahr herzustellen, erst mal viel Fleisch. Das relativiert sich dann aber über die nächsten Monate, und schon ist das Hauptnahrungsmittel wieder Gemüse. Ich erzähle Ihnen das, weil mein aktuelles Buch sich auf die rein vegetarische Küche Italiens bezieht. Es ist aber nicht speziell vegetarisch, sondern besonders traditionell. Denn lange bevor man überall das Wort „vegetarisch“ lesen konnte, gab es eine frische Gemüseküche in Italien, die einfach nur authentisch ist und war, ohne besonderen Gesundheitstrends zu folgen. Für mein Buch „La cucina vegetariana tradizionale“ bin ich durch ganz Italien gereist, um die traditionelle vegetarische Küche vor Ort zu erleben. Welche Besonderheiten die lokalen Küchen von Südtirol bis Sizilien aufweisen – auch bedingt durch klimatische Gegebenheiten und regio-

nale Kochtraditionen – und wie vielfältig die vegetarischen Gerichte sind, die ich entdeckte, erfahren Sie in meinem Buch.

Es gibt Neuigkeiten: Ich habe seit Kurzem einen YouTube-Kanal. Nun ist es für Sie noch einfacher, mir beim Kochen zuzuschauen und meine Rezepte Schritt für Schritt und in Bewegtbild zu sehen, um sie ganz leicht selbst nachzukochen. Sie wollten schon immer wissen, wie eine Torta Caprese gelingt und worauf es bei einer guten Carbonara ankommt? Ich zeige es Ihnen! Abonnieren Sie meinen Kanal [@cookingitalybydomenico](#) und werden Sie Teil meiner Community. Ich freue mich, wenn Sie mir dabei helfen, mit diesem Kanal noch mehr Menschen für die italienische Küche zu begeistern. Wir sehen uns!

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





CANNELLONI MIT RICOTTA-PILZ-FÜLLUNG

Gefüllte vegetarische Cannelloni, vor allem mit Ricotta und Spinat, sind in Mittelitalien von Rom bis zur Toskana besonders beliebt. Alle waldreichen Regionen verwenden gern Pilze in ihren Cannelloni.

Cannelloni mit Ricotta-Pilz-Füllung

Cannelloni ricotta e funghi

FÜR 4–6 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe**
- 250 g Champignons (alternativ andere Pilze nach Wahl)**
- 4 Stiele Petersilie**
- 2–3 EL natives Olivenöl extra**
- 100 ml Weißwein**
- 250 g Mozzarella**
- 500 g Ricotta**
- 50 g Butter**
- 50 g Mehl**
- 500 ml Milch**
- 1–2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss**
- ca. 350 g Cannelloniröllchen**
- 50 g frisch geriebener Parmesan**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Knoblauchzehe schälen. Die Pilze trocken säubern, dabei die Stiele etwas abschneiden. Pilze in Scheiben schneiden.

Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen (2 abgezupfte Petersilienstiele aufbewahren) und beiseitelegen.

2 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, ganze Knoblauchzehe, Pilze sowie die 2 abgezupften Petersilienstiele darin anbraten. Knoblauch und Petersilienstiele entfernen. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit dem Wein ablöschen und alles 5–6 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig verkocht ist.

3 3 EL der Pilze aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, restlichen Pfanneninhalt in eine Schüssel geben. Einige Petersilienblättchen zum Garnieren beiseitelegen, Rest grob hacken. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Petersilie, Mozzarella und Ricotta mit den Pilzen vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen.

4 Für die Béchamelsoße die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl darin unter Rühren kurz anschwitzen. Milch in einem weiteren Topf erhitzen, unter Rüh-

ren zur Mehlschwitze geben. Béchamelsoße unter Rühren cremig einkochen lassen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

5 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Etwas Béchamelsoße in der Auflaufform verteilen. Die Cannelloniröllchen mit der Pilzmasse füllen, in die Soße setzen und mit dem Parmesan bestreuen. Die beiseitegestellten Pilze darauf verteilen. Alles gleichmäßig mit der übrigen Béchamelsoße bestreichen.

6 Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und die Cannelloni im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen, dabei nach 20 Minuten die Alufolie entfernen, damit die Oberfläche gebräunt wird. Die Cannelloni aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Die beiseitegelegten Petersilienblättchen darauf verteilen und das Gericht servieren.

TIPP: In meinem Buch zeige ich Ihnen, wie Sie den Nudelteig für die Cannelloni selbst herstellen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten**

HÜLSENFRÜCHTESUPPE AUS MATERA

Sie zählt zu den ursprünglichsten Gerichten der Stadt Matera und wird zum Erntedankfest aufgetischt, da sie die Zutaten der aktuellen Ernte beinhaltet. Das Gericht ist so wichtig, dass es zum Fest der Ernennung von Matera zur europäischen Kulturhauptstadt serviert wurde.

Hülsenfrüchtesuppe aus Matera

La crapiata materana

FÜR 6-8 PERSONEN

- 100 g getrocknete weiße Bohnen
- 100 g getrocknete schwarze Augenbohnen
- 200 g getrocknete Tellerlinsen (braune Linsen)
- 100 g getrocknete Kichererbsen
- 100 g getrocknete, geschälte Favabohnen (Saubohnen bzw. dicke Bohnen)
- 200 g Hartweizenkörner
- 100 g Dinkelkörner
- 3 kleine festkochende Kartoffeln (insgesamt 200 g)
- 2 Lorbeerblätter
- etwas Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Karotte
- 8-10 Kirschtomaten, nach Belieben
- 100 g TK-Erbsen
- 1-2 Prisen Chilipulver
- etwas natives Olivenöl extra zum Beträufeln

1 Am Vortag alle getrockneten Hülsenfrüchte und die Getreidekörner in eine sehr große Schüssel geben, mit reichlich kaltem Wasser bedecken und 24 Stunden bei Zimmertemperatur einweichen.

2 Am nächsten Tag die Hülsenfrüchte-Getreide-Mischung in ein Sieb abgießen und in einen großen Topf geben. Die Kartoffeln schälen, würfeln und mit in den Topf geben. Die Lorbeerblätter hinzufügen, alles mit kaltem Wasser bedecken, aufkochen, salzen und ca. 45 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren und kontrollieren, ob genug Wasser vorhanden ist.



3 Inzwischen die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Sellerie putzen. Blätter entfernen und die Stange in Scheiben schneiden. Karotte schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten, falls verwendet, waschen und nach Belieben halbieren oder ganz lassen. Alles mit in den Topf geben und weitere 45 Minuten köcheln lassen, dabei in den letzten ca. 10 Minuten die Erbsen hinzufügen. Die Hülsenfrüchtesuppe mit Chilipulver würzen, Lorbeerblätter entfernen. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen, jeweils mit etwas Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 105 Minuten**
zzgl. 24 Stunden Ruhezeit



REDAKTIONSTIPP

Für sein neues Buch „La cucina vegetariana tradizionale“ reiste Autor Domenico Gentile durch ganz Italien, um die vegetarische Küche vor Ort zu erleben. Erfahren Sie, welche wunderbaren und abwechslungsreichen Rezepte er dabei zusammengetragen hat, und geraten Sie schon beim Lesen in Kochlaune. **Becker Joest Volk Verlag, 28 Euro**

KÜRBIS

Der Star im Herbst

Endlich wieder Kürbiszeit! Da kommen unsere neuen und vielfältigen Rezeptideen für Kürbis gerade recht. Welches Gericht kochen Sie als Erstes nach?

KÜRBISSPAGHETTI

mit Ziegenkäse und Karamellnüssen

Rezept auf Seite 17

Solo oder als leckere Beilage

Diese Pasta ist eine tolle Hauptspeise. Sie können sie aber auch als Beilage zu einem leckeren Schmorgericht servieren. Gut bieten sich das Rinderragù (Seite 95) oder die Rinderinvoltini (Seite 46) an.

*Und dazu
noch einen Salat?*

1 Bund Rucola verlesen. 1/2 kleinen
Radicchio zerzupfen. Beides waschen
und trocken schleudern. 3 EL Balsa-
micoessig, 1 TL Senf, 2 TL Honig
und 5 EL Olivenöl verquirlen.
Dressing und Salate gut
vermengen.

OFENKÜRBIS
mit Hähnchenkeulen

Rezept auf Seite 18

Veggie- Alternative

Wer auf Hackfleisch verzichten möchte, ergänzt das Gemüse z. B. durch 500 g Mangold. Diesen in Stücke schneiden und mit dem restlichen Gemüse anbraten, dann wie im Rezept beschrieben fortfahren.

GEBACKENER BUTTERNUTKÜRBIS mit Gemüse-Hack-Füllung

Rezept auf Seite 21

Fotos: Ira Leon (2)

LIEBLINGSPASTA



Aus Pasta wird Frittata

Bereiten Sie die doppelte Menge zu und stellen Sie einen Teil über Nacht kalt. Pastamischung mit 10 Eiern, Salz und Pfeffer vermengen und in einer großen Pfanne in 3 EL Olivenöl eine Frittata daraus backen.

LINGUINE *mit gebackenen Kürbisspalten in Salbeibutter*

Rezept auf Seite 21

ÜPPIG BELEGT

Fruchtig und herzhaft

Diese Pinsa überzeugt durch die Kombination von Kürbis mit Feigen und Cranberries. Durch den Ziegenkäse in der Creme werden die unterschiedlichen Aromen gut ausbalanciert. Unbedingt ausprobieren!

KÜRBISPINSA
mit Feigen und roten Zwiebeln

Kürbispinsa mit Feigen und roten Zwiebeln

Pinsa con zucca, fichi e cipolle rosse

FÜR 4 PERSONEN

- 2 g frische Hefe
- 25 g Sauerteigansatz (z. B. Lievito Madre)
- 400 g Mehl (tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 450 g Butternutkürbis
- 2 rote Zwiebeln
- 250 g Ziegenfrischkäse
- 100 g Crème fraîche
- 2 Feigen
- 1 Handvoll frische Cranberrys
- 50 g Rucola
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Teig die Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen, dann den Sauerteigansatz untermengen. Mehl und 2 TL Salz vermischen. Sauerteigansatz und 1 EL Öl dazugeben und alles in 5–8 Minuten zu einem elastischen Teig verkneten. Ggf. noch etwas Wasser oder Mehl ergänzen. Den Teig über Nacht abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Am nächsten Tag den Teig in 4 gleich große Portionen teilen und jeweils zu Kugeln formen. Teiglinge mit etwas Olivenöl bestreichen, abgedeckt ca. 3 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis schälen, waschen, von Kernen und Fasern befreien und in 4–5 mm dicke Scheiben oder Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Beides mit dem übrigen Öl vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen und vom Blech nehmen.

3 Die Backofentemperatur auf 230 °C Ober-/Unterhitze erhöhen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Die Teigkugeln auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Handballen jeweils zu ovalen Fladen auseinanderdrücken und -ziehen. Ziegenfrischkäse, Crème fraîche, Salz und Pfeffer verrühren.

4 Je 2 Fladen auf ein Blech legen und mit der Creme bestreichen, dabei ringsum einen 1,5–2 cm breiten Rand frei lassen. Kürbis und Zwiebeln darauf verteilen. Feigen waschen, trocken tupfen, in dünne Spalten schneiden und ebenfalls darauflegen. Cranberrys waschen, trocken tupfen und auf den Fladen verteilen. Je 2 Fladen im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Inzwischen Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Pinsas aus dem Ofen nehmen, mit etwas Rucola bestreuen und in Stücke geschnitten servieren.

TIPP: Wenn Sie keine frischen Cranberrys finden, können Sie alternativ auch rote Weintrauben verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden zzgl. 11 Stunden Ruhezeit

Kürbisspaghetti mit Ziegenkäse und Karamellnüssen

Spaghetti alla zucca con caprino e noci caramellate



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Butternutkürbis (ca. 1,5 kg)
- 35 g Zucker
- 80 g Walnusskerne
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 150 ml trockener Weißwein
- 150 g Mascarpone
- 250 g Sahne
- 400 g Spaghetti
- 1 EL Butter
- 250 g Ziegenkäse
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Kürbis schälen, waschen und halbieren, von Kernen und Fasern befreien und mithilfe eines Spiralschneiders zu dünnen Gemüsenudeln verarbeiten. Zucker und 3–4 EL Wasser in eine kleine Pfanne geben und hellbraun karamellisieren lassen. Die Nüsse dazugeben, unterschwenken und alles weitererhitzen, bis die Nüsse von einer goldbraunen Schicht ummantelt sind. Die Karamellnüsse auf Backpapier geben und auskühlen lassen.

2 Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln abzupfen und hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Beides mit dem Wein ablöschen, diesen etwas einkochen lassen, dann Rosmarin, Mascarpone und Sahne dazugeben. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen, unter Rühren aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten einköcheln lassen.

3 Inzwischen die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Kürbispasta in den letzten 2 Minuten dazugeben und mitgaren. Alles in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit Butter vermengen.

4 Die ausgekühlten Karamellnüsse grob hacken. Den Ziegenkäse grob zerbröckeln. Die Pasta ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen und mit der Weißweinsoße beträufeln. Das Gericht mit Ziegenkäse und Karamellnüssen garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Ofenkürbis mit Hähnchenkeulen

Zucca al forno con cosce di pollo



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Hokkaidokürbis (ca. 1,2 kg)
- 800 g festkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchknolle
- 4 rote Zwiebeln
- 4 Stiele Thymian
- 3 Stiele Majoran
- 2 Zweige Rosmarin
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 4 Hähnchenkeulen (à ca. 350 g)
- 200 ml Geflügelbrühe
- 4 Stiele Petersilie
- 2 Frühlingszwiebeln
- 300 g Quark
- 200 g Joghurt
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 TL flüssiger Honig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien und in Spalten schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und der Länge nach vierteln. Knoblauchknolle ungeschält waagrecht halbieren. Zwiebeln schälen und vierteln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Stiele und Zweige grob zerpfücken.

2 Alle vorbereiteten Zutaten auf einem Backblech verteilen und mit 5 EL Öl sowie etwas Salz und Pfeffer mischen. Das übrige Öl mit Paprikapulver und etwas Salz verrühren. Hähnchenkeulen trocken tupfen und mit dem Paprikaöl einreiben. Diese ebenfalls auf das Blech geben, die Geflügelbrühe angießen und alles im vorgeheizten Ofen in 45–50 Minuten garen.

3 Für den Dip Petersilie und Frühlingszwiebeln waschen und trocken schütteln. Petersilienblättchen abzupfen und hacken, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Quark, Joghurt, Senf, Honig sowie Salz und Pfeffer glatt rühren. Petersilie und Frühlingszwiebeln unterrühren. Hähnchenkeulen und Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit dem Dip servieren.

TIPP: Der Knoblauch wird beim Backen weich und süß. Sie können die Zehen einfach aus der Knolle drücken und mitessen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Kürbisrisotto mit Walnüssen

Risotto di zucca con le noci

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 500 g Hokkaidokürbis
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 350 g Risottoreis
- 150 ml trockener Weißwein
- 1 l heiße Gemüsebrühe
- 2 Stiele Majoran
- 40 g Walnusskerne
- 30 g Butter
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen, halbieren und von Kernen und Fasern befreien, dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Reis dazugeben und mitdünsten, dann alles mit dem Weißwein ablöschen. Diesen unter Rühren verkochen lassen, dann Kürbis sowie nach und nach die heiße Brühe dazugeben. Diese immer wieder verkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in 20–25 Minuten al dente garen.

3 Inzwischen den Majoran waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Nüsse grob hacken. Butter und 2/3 des Parmesans unter das Risotto rühren und alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto auf Teller verteilen, mit übrigem Parmesan, Majoran und gehackten Walnüssen bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Leckeres aus Kürbiskernen

KERNE NICHT WEGWERFEN! Von Fasern befreien und auf einem Blech im auf 150 °C Umluft vorgeheizten Ofen trocknen lassen, zwischendurch wenden. Für einen Knabersnack 200 g Kürbiskerne, 1 EL Olivenöl, Cayennepfeffer und Salz in einer Pfanne anrösten, auskühlen lassen. Für Pesto 200 g geröstete Kürbiskerne fein zerkleinern und mit 1 gepressten Knoblauchzehe und Kürbiskernöl zu einer Paste verrühren. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

WÜRZIG-CREMIG

Kernige Angelegenheit

Statt Walnüsse können Sie auch geröstete Kürbiskerne verwenden und das Risotto vor dem Servieren mit etwas Kürbiskernöl beträufeln. Mit Pinienkernen hingegen sorgen Sie für eine feine Aromatik.

KÜRBISRISOTTO
mit Walnüssen



Feines Suppentopping

150 g Hokkaidokürbis und 1 Apfel
5 mm groß würfeln. Kürbiswürfel in
2 EL heißem Olivenöl braten, bis sie
gar und goldbraun sind. Die Apfel-
würfel kurz mitbraten. Mix sal-
zen, pfeffern und auf die
Suppe streuen.

SUPPENHIT

Einfache Kürbiscremesuppe

Vellutata di zucca

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg **Hokkaidokürbis**
- 350 g **mehligkochende Kartoffeln**
- 1 Bund **Suppengrün**
- 2 EL **natives Olivenöl extra**
- 850 ml **Gemüsebrühe**
- 250 g **Sahne**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Kürbis waschen, halbieren und von Kernen und Fasern befreien, dann in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln sowie Suppengrün bis auf die Petersilie ggf. schälen und putzen, dann waschen und ebenfalls würfeln.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Kürbis, Kartoffeln und Suppengrün darin andünsten. Gemüsebrühe und 200 g Sahne dazugießen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

3 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Suppenteller verteilen und mit übriger Sahne und Petersilie garniert servieren.

TIPP: Kürbis verträgt sich gut mit Schärfe. Kochen Sie etwas Ingwer mit oder schmecken Sie die Suppe mit Chilipulver ab.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**

Gebackener Butternutkürbis mit Gemüse-Hack-Füllung

Zucca Butternut ripiena di verdure e carne macinata



FÜR 4 PERSONEN

- 2 mittelgroße Butternutkürbisse
- 7 EL natives Olivenöl extra
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stiele Oregano
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 250 g Kichererbsen (Dose)
- 400 g gemischtes Hack
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 200 g passierte Tomaten (Dose)
- 100 g geriebener Mozzarella
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kürbisse waschen, halbieren und von Kernen und Fasern befreien. Schnittflächen mit Salz würzen und jeweils mit 1 EL Öl beträufeln. Die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen 35–40 Minuten backen.

2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Paprika und Zucchini waschen und putzen, beides fein würfeln. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.

3 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin unter Rühren anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mitbraten. Oregano, Paprika, Zucchini und Kichererbsen ebenfalls dazugeben und alles mit Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer würzen. Passierte Tomaten dazugeben und alles unter Rühren ca. 10 Minuten garen.

4 Die gebackenen Kürbishälften aus dem Ofen nehmen (den Ofen nicht ausschalten), vorsichtig mit einem Löffel etwas aushöhlen, dabei einen 1,5 cm breiten Rand lassen. Das Kürbisfruchtfleisch grob würfeln und unter die Hackmischung heben. Die Mischung mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und in die Kürbishälften füllen. Jeweils mit etwas Mozzarella bestreuen und im heißen Backofen in 15–20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Linguine mit gebackenen Kürbisspalten in Salbeibutter

Linguine burro e salvia con zucca al forno



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Hokkaidokürbis (ca. 1,2 kg)
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Chiliflocken
- 1/2 Bund Salbei
- 3 Knoblauchzehen
- 60 g geröstete und gesalzene Pistazienkerne
- 400 g Linguine
- 50 g Butter
- 80 g frisch gehobelter Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren und von Stielansatz sowie Kernen und Fasern befreien. In Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit Öl, Chiliflocken sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Kürbisspalten flach verteilen und im vorgeheizten Ofen 30–35 Minuten backen.

2 Inzwischen Salbei waschen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen. Die Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Pistazienkerne grob hacken. Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

3 Butter in einer großen Pfanne erhitzen, den Salbei darin bei mittlerer Hitze knusprig braten. Knoblauch dazugeben und einige Minuten mitschwenken, dann wieder aus der Pfanne entfernen. Tropfnasse Linguine dazugeben und unterschwenken. Die Pasta mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gebackenen Kürbisspalten auf Tellern anrichten. Das Gericht mit Pistazienkernen und Parmesan bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

Kürbis, der Verwandlungskünstler

OB HERZHAFT ODER SÜSS, Kürbis eignet sich dank seiner Eigensüße für die Zubereitung von verschiedenen Speisen. Sie können ihn gut mit würzigen Gegenspielern kombinieren oder die Süße mit fruchtigen Komponenten aufgreifen. Wer ganz auf süß setzen möchte, probiert unser cremiges Feigendessert mit Kürbis (Seite 27).



FRISCH AUFGETISCHT

Was bringt die Saison?

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

GEBACKENE SPINAT-KÄSE-SANDWICHES

Sandwich con formaggio e spinaci



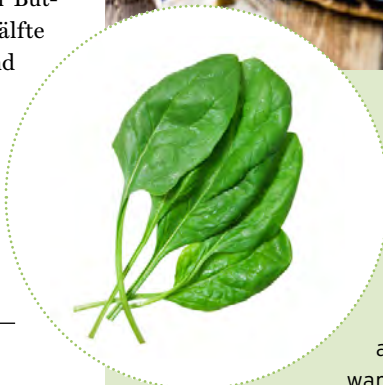
FÜR 4 PERSONEN

- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Babyspinat
- 150 g Provolone
- 80 g Butter
- 100 g Sahne
- 1 TL Senf
- 8 Sauerteigbrotscheiben

1 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat waschen, waschen und gut abtropfen lassen. Provolone grob raspeln. In einer Pfanne 20 g Butter erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Alles kurz köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Sahne, Senf und Käse gut untermischen, bis der Käse geschmolzen ist. Kurz abkühlen lassen.

2 Die Brotscheiben jeweils halbieren. Auf einer Seite mit der übrigen Butter bestreichen. Je 1 ungebutterte Hälfte mit dem Spinatmix bestreichen und mit der zweiten Brothälfte (gebutterte Seite nach außen) belegen. Die Spinat-Käse-Sandwiches in einer beschichteten Pfanne portionsweise bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten



SPINAT *Spinaci*

Das grüne Blattgemüse enthält die Vitamine C, E, K sowie Provitamin A. Im Laufe der Lagerungszeit verliert frischer Spinat schnell an diesen wertvollen Nährstoffen, er sollte deshalb möglichst zügig verarbeitet werden. Entgegen des Gerüchts kann Spinat bedenkenlos erneut aufgewärmt werden, wenn er nach dem Garen nicht lange warm gehalten und ausgekühlt im Kühlschrank gelagert wird.



Fotos: © StockFood/Alamy (1), © Getty Images/Stock/Getty Images Plus/Doleg (1), xantaw (1), © StockFood/Alamy (1), rina (1)

PIFFERLINGS-KÜRBIS-PASTA mit Feigen und Salbei

Pasta con zucca, finferli, fichi e salvia

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g** Muskatkürbisfruchtfleisch
- 400 g** Pfiifferlinge
- 2-3 Stiele** Salbei
- 2** Feigen
- 4 EL** natives Olivenöl extra
- 2** Schalotten, fein gewürfelt
- 1** Knoblauchzehe, gehackt
- 100 ml** trockener Weißwein
- 200 g** Sahne
- 2 EL** Butter
- 500 g** Pappardelle
- 40 g** frisch geriebener Parmesan
- etwas** Salz und frisch geriebener schwarzer Pfeffer

1 200 g Kürbisfruchtfleisch raspeln, den Rest ca. 1 cm groß würfeln. Pfiifferlinge putzen. Den Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen. Die Feigen waschen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Kürbisraspel dazugeben, alles 5 Minuten garen. Wein angießen und fast verkochen, die Sahne dazugießen. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen und einköcheln lassen.

2 Inzwischen Salbei in einer zweiten Pfanne in Butter knusprig braten. Herausnehmen. Pfiifferlinge und Kürbiswürfel in der Pfanne in 2 EL Öl 10 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern. Pappardelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Feigen zur Pilzmischung geben und kurz mitbraten. Die Pappardelle abgießen und tropfnass unter die Kürbissoße mischen. Die Pasta abschmecken, auf Teller verteilen und mit der Pfiifferlingsmischung toppen. Das Gericht mit Salbei und Parmesan garniert servieren.



PIFFERLINGE *Finferli*

Da die Wildpilze nicht gezüchtet werden können, haben sie bei uns nur von Spätsommer bis in den Spätherbst Saison. Ihren Namen verdanken sie ihrem leicht pfeffrigen Geschmack. Pfiifferlinge von guter Qualität erkennt man an ihrer sattgelben Farbe, der festen Konsistenz und ihrem leichten Duft nach Aprikosen. Die Pilze sollten nicht roh verzehrt, sondern stets gut gegart werden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

50 Minuten

LAUWARMER BIRNEN-KARTOFFEL- SALAT

Insalata tiepida di patate e pere

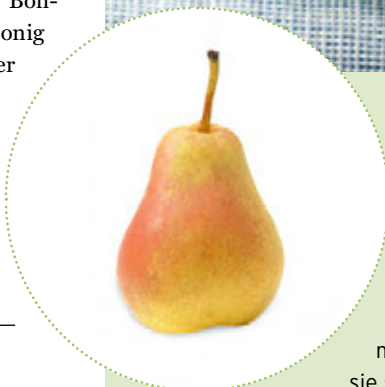
FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg festkochende Drillinge
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 250 g grüne Bohnen
- 3 Eier
- 2 Birnen
- 1 EL Puderzucker
- 5 EL Apfelessig
- 2 EL flüssiger Honig
- 100 g Gorgonzola
- 150 g Schmand
- 1/2 Radicchio in Streifen
- 50 g Walnusskerne, geröstet
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und vierteln. Kartoffeln, Paprikapulver, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Den Mix auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Eier in kochendem Wasser in ca. 7 Minuten wachweich kochen. Abgießen, abschrecken, pellen und vierteln.

2 Birnen waschen, in Spalten schneiden und vom Kerngehäuse befreien. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Birnen darin andünsten. Mit Puderzucker karamellisieren. Mit 2 EL Essig ablöschen, etwas abkühlen lassen. Kartoffeln, Bohnen, Birnen, 3 EL Essig, je 1 EL Honig und Öl sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Gorgonzola, Schmand, übrigen Honig und restliches Öl pürieren. Radicchio auf Teller verteilen und den Kartoffel-Birnen-Mix daraufgeben. Den Salat mit Eiern, Nüssen und Käsecreme getoppt servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT**
60 Minuten



BIRNE *Pera*

Die Kernfrucht mit dem fruchtig-milden und süßen Geschmack gehört zu den Obstsorten mit den meisten Ballaststoffen und ist damit sehr gut für unsere Darmgesundheit. Dabei unbedingt die Schale mitessen, da sie nicht nur reich an Ballaststoffen ist, sondern auch die meisten Vitamine enthält. Birnen werden schnell überreif, sie sollten daher am besten im Kühlschrank gelagert werden.

KARTOFFEL-DINKEL-FLADEN mit Olivenpesto

Pizza di farro con patate e pesto di olive

FÜR 4 PERSONEN

- 15 g frische Hefe
- 400 g Dinkelmehl (Type 630)
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 10 EL natives Olivenöl extra
- 300 g festkochende Kartoffeln
- 4 Zweige Rosmarin
- je 1 Bund Basilikum und Kerbel
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 70 g grüne Oliven, entsteint
- 3 EL Kapern in Lake (Glas)
- 250 g Ziegenfrischkäse
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe in 4 EL lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, 1 TL Salz, 2 EL Öl, Hefemischung und 200 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen. Kartoffeln waschen, in dünne Scheiben hobeln und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Abschrecken und trocken tupfen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Einige Basilikum- und Kerbelblättchen beiseitelegen, den Rest fein hacken. Knoblauch, gehackte Kräuter, übriges Öl, Salz und Pfeffer vermischen.

2 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche vierteln und jeweils zu einem Fladen formen (ca. 1 cm dick). Je 2 Teiglinge auf ein Backblech setzen, mit etwas Kräuteröl bestreichen, mit Kartoffelscheiben belegen und diese mit etwas Kräuteröl beträufeln. Die Fladen im heißen Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen, ggf. zwischendurch die Bleche tauschen. Oliven und Kapern hacken und unter das restliche Kräuteröl mischen. Die Fladen mit Frischkäseklecksen, Olivenpesto und übrigen Kräutern garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

60 Minuten zzgl. 60 Minuten

Ruhezeit

KARTOFFELN *Patate*

Die auch als Erdäpfel bekannten Knollen sind die perfekte Lagerware für den Herbst und Winter. Um das Keimen zu verhindern, sollten Kartoffeln immer kühl und dunkel aufbewahrt werden. Schneiden Sie kleinere grüne Stellen und Keimaugen heraus, das Gemüse bei größeren Flecken lieber nicht mehr verzehren. 100 Gramm Kartoffeln enthalten mit 19 Milligramm ähnlich viel Vitamin C wie Äpfel.



TRAUBEN-HÄHNCHEN-KEULEN aus dem Ofen

Cosce di pollo e uva al forno

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Hähnchenunterkeulen
(à ca. 180 g)
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 250 g dunkle Weintrauben
- 3 rote Zwiebeln
- 3 Stiele Thymian
- 1 Biozitrone (abgeriebene
Schale und Saft)
- 4 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Bräter bereitleiten und nach Belieben mit Backpapier auslegen. Die Hähnchenkeulen trocken tupfen und mit der Hautseite nach oben in den Bräter legen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

2 Die Trauben waschen, von den Rispen zupfen und um das Fleisch herum im Bräter verteilen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und grob zerpfücken. Beides in den Bräter geben, dann Zitronenschale, -saft und Öl darüber verteilen. Alles ca. 45 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Aus dem Ofen nehmen und nach Belieben mit geröstetem Knoblauchbrot servieren.

TIPP: Wer mag, gibt in den letzten 15 Garminuten noch 75 g Gorgonzola sowie 50 g gehackte Walnusskerne mit in den Bräter.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT**
80 Minuten



TRAUBEN *Uve*

Sie sind die Basis für Wein und Balsamicoessig, aber auch als Obst sehr beliebt und gesund. Die Inhaltsstoffe Resveratrol und OPC (oligomere Procyanidine) wirken sich positiv auf die Durchblutung aus und können somit Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Flavonoide, also natürliche Pflanzenfarbstoffe, die besonders in roten Trauben vorkommen, können bei Gelenkschmerzen helfen.



CREMIGES FEIGEN-DESSERT mit Kürbis

Dessert cremoso ai fichi con la zucca

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 300 ML)

- 500 g Muskatkürbis
- 60 g Zucker
- 1/2 Zimtstange
- 100 ml Bioorangensaft
- 3 Feigen
- 4 EL brauner Rum
- 200 g Mascarpone
- 200 g Quark
- 2 EL Biozitroneinsatz
- 30 g Walnusskerne
- 1 Stiel Minze
- 4 TL flüssiger Honig

1 Kürbis schälen, waschen, von Kernen und Fasern befreien und klein würfeln. 2 EL Zucker in einem Topf karamellisieren. Kürbis und Zimt unterrühren, alles mit dem Orangensaft ablöschen und ca. 10 Minuten garen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen die Feigen waschen, in Scheiben schneiden und mit Rum beträufelt ziehen lassen.

2 Mascarpone, Quark, übrigen Zucker und Zitronensaft cremig rühren. Walnüsse hacken. Minze waschen und Blättchen abzupfen. 4 EL gegarten Kürbis beiseitestellen. Zimtstange entfernen, restlichen Kürbis pürieren. Kürbispüree, Creme und Feigen abwechselnd in die 4 Gläser füllen. Mit den übrigen Kürbiswürfeln toppen. Das Dessert mit Honig und gehackten Walnüssen toppen und mit Minzblättchen garniert servieren.


FEIGEN *Fichi*

Die zu den Scheinfrüchten zählenden Feigen enthalten neben Ballaststoffen, E- und B-Vitaminen auch wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Magnesium und Kalium. Beim Einkauf erkennen Sie reife Feigen an einer weichen, aber unbeschädigten Oberfläche. Ihre Schale kann mitgegessen werden. Das sehr druckempfindliche Obst im Kühlschrank lagern, so bleibt es zwei bis drei Tage lang frisch.



♥ ZUBEREITUNGSZEIT

35 Minuten

A man with dark hair, smiling, wearing a light blue button-down shirt over a white t-shirt and dark trousers. He is sitting at a wooden table outdoors, holding a small glass of amber liquid. In the background, there are other people and a building, suggesting a cafe or restaurant setting. Purple flowers are in the foreground, slightly out of focus.

VERMITTLER Ali Güngörmüs
verbindet in seinen Rezepten
die mediterrane Küche mit
orientalischer Aromenvielfalt

A decorative, stylized floral or geometric motif in a light beige color, located on the left side of the page, partially overlapping the text area.

Ali Güngörmüs Expressküche

Der TV- und Spitzenkoch nimmt uns mit auf einen **kulinarischen Kurztrip in den Süden**. Mit im Gepäck: Köstlichkeiten, die in maximal 30 Minuten fertig sind



Effektiv

Mit diesem Fischgericht zaubern Sie in Windeseile ein köstliches und gesundes Essen auf den Tisch, das bei Ihren Gästen ordentlich Eindruck macht, auch wenn die Zubereitung ganz einfach gelingt. Die gebräunte Kapernbutter sorgt für ein besonderes Aroma. Servieren Sie als Sättigungsbeilage noch kleine Pellkartoffeln dazu.



KABELJAU mit Tomaten und brauner Kapernbutter

Rezept auf Seite 32

Fotos: Getty Images/Stock/Getty Images Plus/Toneka Chis (3), © DK Verlag/Smile & Share (2) | Illustration: Getty Images/Stock/Getty Images Plus/Toneka Chis (1)

Aromenvielfalt



Geräucherte Paprikasuppe mit Walnüssen

Zuppa di peperoni, paprica affumicata e noci

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Stiel Thymian
- 80 g Walnusskerne
- 50 g Butter
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 600 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 150 g Crème fraîche oder Naturjoghurt (10 % Fett) zzgl.
- 50 g zum Garnieren

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und klein schneiden. Den Thymian waschen und trocken tupfen. 8–12 Walnusshälften ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne hell anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2 Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika, ganzen Thymianstiel, restliche Walnüsse und Paprikapulver dazugeben. Alles ca. 10 Minuten dünsten, dann mit der Brühe ablöschen und abgedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3 Den Thymianstiel entfernen, dann die Crème fraîche bzw. den Joghurt dazugeben und die Suppe im Topf mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Paprikasuppe auf Suppenschalen oder tiefe Teller verteilen, dann jeweils mit 1 Klecks Crème fraîche und gerösteten Walnüssen garnieren und servieren.

TIPP: Wer will, kann die Crème fraîche mit einem Löffel spiralförmig unter die Suppe rühren und noch etwas gerösteten Schwarzkümmel darüberstreuen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Gut gewürzt

Anders als bei anderen Paprikapulversorten werden die roten Paprikaschoten für geräuchertes Pulver über einen längeren Zeitraum beim Trocknen über Holz geräuchert. Es verleiht Gerichten eine herzhafte Note und eignet sich besonders gut für die vegetarische Küche. Da es recht intensiv ist, an die Dosierung herantasten.

Flammkuchen mit Roter Bete, Feigen und Ziegenkäse

Tarte flambée con barbabietola, fichi e caprino

FÜR 4 PERSONEN

- 260 g Flammkuchenteig (Kühlregal)
- 200 g Crème fraîche
- 2 Rote-Bete-Knollen (gegart, vakuumiert)
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 EL Balsamicoessig
- 8 Feigen
- 2 EL flüssiger Honig
- 1 TL abgeriebene Bioorangenschale
- 2 Rollen Ziegenfrischkäse (à ca. 150 g)
- 2 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Den Flammkuchenteig samt Backpapier auf einem Backblech ausrollen. Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Flammkuchenteig verstreichen, dabei ringsherum einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen.

2 Rote Beten in Spalten schneiden, in einer Schüssel mit etwas Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Essig mischen und auf dem Teig verteilen. Feigen waschen, vierteln, vorsichtig mit Honig und Orangenschale vermischen und ebenfalls auf den Teigboden geben.

3 Den Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden und zwischen Rote Beten und Feigen geben. Den Flammkuchen im vorgeheizten Ofen in 15–18 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, mit Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

TIPP: Ein paar Esslöffel geröstete Pinienkerne als Topping sind die perfekte Ergänzung zu diesem würzigen Flammkuchen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten





Gestürzte Spaghettipfanne mit Mortadella

Frittata di spaghetti con la mortadella

FÜR 4 PERSONEN

500 g Spaghetti
250 g Mortadella
4 EL natives Olivenöl extra
6 Eier
150 g Mozzarella
60 g Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 10 Minuten al dente garen. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen und leicht abkühlen lassen. Inzwischen die Mortadella in ca. 5 mm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne in heißem Olivenöl kurz anbraten. Die Spaghetti dazugeben und alles durchschwenken.

2 Die Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Mischung über Spaghetti und Mortadella gießen. Den Mozzarella gut abtropfen lassen, in kleine Stücke zupfen und darauf verteilen. Alles abgedeckt bei mittlerer Hitze in 5–8 Minuten stocken lassen.

3 Zum Servieren den Fladen vorsichtig mit einem Pfannenwender vom Pfannenrand lösen, dann vorsichtig auf eine Platte stürzen. Parmesan darüberreiben und das Gericht in Stücke geschnitten servieren.

TIPP: Dazu passt als frische Beilage ein Salat aus gewürfelten Tomaten, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Basilikum.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Kabeljau mit Tomaten und brauner Kapernbutter

Merluzzo con pomodori e burro ai capperi

FÜR 4 PERSONEN

4 Tomaten
1/2 Biozitrone
1 kl. Bund Petersilie
2 EL Kapern in Lake (Glas)
4 Kabeljau-Loins (à ca. 200 g)
2 EL Sonnenblumenöl
150 g Butter
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Tomaten häuten. Dazu die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in kochendem Wasser 10–12 Sekunden blanchieren. Dann herausnehmen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln und klein würfeln, dabei die Kerne entfernen.

2 Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. 2 Scheiben abschneiden und samt Schale in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Tomaten, Zitronenwürfel, Petersilie und abgetropfte Kapern in einer Schüssel vermischen.

3 Den Fisch waschen und trocken tupfen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite ca. 4 Minuten anbraten. Dann wenden und die Butter dazugeben. Die Hitze erhöhen und alles so lange garen, bis die Butter leicht braun wird.

4 Die Tomaten-Kapern-Mischung in die Pfanne geben und alles kurz erhitzen. Fisch und Gemüse auf Tellern anrichten und das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Publikumsliebbling mit Stern

VORREITER Mit seinem 2005 in Hamburg eröffneten Restaurant „Le Canard Nouveau“ schaffte Ali Güngörmüş das, was bisher noch kein türkischstämmiger Koch vor ihm geschafft hatte: Ihm wurde 2006 die höchste Auszeichnung verliehen, die die Kochwelt zu bieten hat: Er erhielt einen „Michelin“-Stern. Dass er es einmal so weit bringen würde, hatte er sich vermutlich nicht zu träumen gewagt. Als mittleres von sieben Kindern wuchs er die ersten zehn Jahre seines Lebens auf einem Bauernhof im ostanatolischen Hochland auf. Die Familie folgte dem Vater nach Deutschland und Güngörmüş entschied sich nach der Schule gegen den Willen seiner Eltern, eine Kochausbildung zu absolvieren. 2014 besann er sich mit der Eröffnung des „Pageou“ in München auf seine Wurzeln und widmet sich dort der mediterran-orientalischen Küche, ebenso wie in seiner 2022 eröffneten „Pera Meze“-Bar.

CHARISMATISCH Neben der Karriere als Spitzenkoch in seinen Restaurants machte sich Güngörmüş ebenfalls einen Namen als TV-Koch. Im Fernsehen war und ist er in Sendungen wie „Die Küchen-schlacht“, „Topfgeldjäger“ und „Grill den Henssler“ zu sehen. Und auch abseits der Küche tanzt Güngörmüş im wahrsten Sinne des Wortes über den Bildschirm: 2023 war er Kandidat bei der Promi-Tanz-Show „Let's Dance“ und belegte den 8. Platz.

TIPP: Wer direkt vom Profi lernen möchte, kann im „Pageou“ in München einen ca. 5-stündigen Kochkurs buchen. Mehr Infos unter www.pageou.de

REDAKTIONSTIPP

Lassen Sie sich von den hier vorgestellten und über 75 weiteren Rezepten in Ali Güngörmüşs neuem Buch „Mediterran Express“ in Windeseile in Urlaubsstimmung versetzen! Freuen Sie sich auf ausgefeilte Kreationen, für deren Zubereitung Sie dank kluger Vorratshaltung nur noch wenige frische Zutaten einkaufen müssen und die in höchstens 30 Minuten auf dem Tisch stehen. Darüber hinaus werden Sie bestens versorgt mit Tipps und Tricks für die schnelle Alltagsküche.

DK Verlag, 24,95 Euro



ADRIA, AMORE MIO



Ingolf Hatz erkundet die kulinarischen Landschaften der Adria und verrät die besten Rezepte. Ein Roadtrip zum Schmelgen und Genießen.

320 Seiten • € (D) 32,99
978-3-95961-755-0



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

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

CHRISTIAN



PASTA ★ PREFERITA

Unsere liebsten Nudelgerichte

Freuen Sie sich auf sechs köstliche Pastakreationen, die mit **würzigen Pilzen** in **unterschiedlichen Sorten** zur Höchstform auflaufen. Buon appetito!

FARFALLE-FRITTATA MIT PFIFFERLINGEN UND PANCETTA

Frittata di farfalle con finferli e pancetta

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Farfalle
- 100 g Pancetta in dünnen Scheiben
- 1 Stange Lauch
- 500 g Pfifferlinge
- 3 Stiele Petersilie
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 10 Eier
- 150 ml Milch
- 40 g frisch geriebener Pecorino
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Farfalle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit den Pancetta in Stücke schneiden. Den Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Die Pfifferlinge gründlich putzen, große Exemplare ggf. halbieren. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

2 Den Pancetta in einer großen, ofenfesten Pfanne anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das Öl in die Pfanne geben und die Pfifferlinge darin portionsweise rundum scharf anbraten. Am Ende alle Pilze in die Pfanne geben, den Lauch hinzufügen und unter Rühren mitdünsten. Beides mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.



3 Inzwischen Eier, Milch, die Hälfte der Petersilie, Pecorino sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Pasta abgießen und wie den Pancetta in die Pfanne geben. Alles gut vermengen. Die Eimischung angießen und kurz stocken lassen. Die Frittata dann im vorgeheizten Ofen in 8–10 Minuten zu Ende garen. Die Farfalle-Frittata herausnehmen, in Stücke schneiden, mit der restlichen Petersilie bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Pfifferlinge

Da sie nicht gezüchtet werden können, sind frische Pfifferlinge nur von Ende Juni bis Oktober im Handel erhältlich. Für den Eigenbedarf darf auch selbst gesammelt werden. Gute Chancen haben Sie nach Regen an warmen Tagen.

SPAGHETTI IN MANGOLD-GORGONZOLA-SOSSE MIT GEBRATENEN CHAMPIGNONS

Spaghetti al gorgonzola con bieta e champignon

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 roter Peperoncino
- 500 g Blattmangold
- 500 g braune Champignons (alternativ weiße Champignons)
- 200 g Gorgonzola
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 150 ml trockener Weißwein
- 400 g Spaghetti
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Den Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Mangold waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und vierteln. Gorgonzola würfeln.

2 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Pilze darin bei großer Hitze rundum scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Den Mangold dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit dem Weißwein ablöschen, diesen etwas verkochen lassen, dann den gewürfelten Gorgonzola dazugeben und in der Pfanne schmelzen lassen.

3 Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Mangold-Gorgonzola-Soße mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Tropfnasse Spaghetti und gebratene Pilze untermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und das Gericht sofort servieren.

TIPP: Verfeinern Sie das Gericht nach Belieben noch mit einigen gehackten und gerösteten Walnuss- oder Pinienkernen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Champignons

Egal ob weiß oder braun, sie zählen zu den beliebtesten Speisepilzen. Braune Exemplare haben ein etwas nussigeres Aroma und festeres Fleisch als weiße. Der Ursprung der Züchtung liegt in den Katakomben der Pariser Metro.





CASTELLANE MIT STEINPILZEN, SALBEI, UND SCHWEINE-MEDAILLONS

Castellane burro e salvia con funghi porcini e medaglioni di maiale

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kg Steinpilze
- 1/2 Bund Salbei
- 4 Schweinemedallions (à 120 g)
- 4 Pancettascheiben
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 400 g Castellane
- 50 g Butter
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden, den Knoblauch fein würfeln. Steinpilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen.

2 Schweinemedallions trocken tupfen und mit je 1 Scheibe Pancetta umwickeln. Ggf. mit Küchengarn fixieren. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Medallions darin bei großer Hitze rundum 6–8 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen.

3 In der Zwischenzeit Castellane nach Packungsangabe in einem großen Topf in kochendem Salzwasser al dente garen. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen, die Steinpilze darin rundum scharf anbraten. Die Hitze etwas reduzieren, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Castellane in ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Butter im Topf der Nudeln erhitzen, Salbei darin langsam knusprig anbraten. Castellane und ggf. etwas Nudelkochwasser untermengen. Pasta, gebratene Steinpilze und Medallions zusammen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Steinpilze

Die Wildpilze wachsen etwa von Juli bis November in Nadel- und Laubwäldern und bilden je nach Standort einen hell- bis kastanienbraunen Hut. Außerhalb der Saison sind sie in tiefgekühlter und getrockneter Form erhältlich.

GRÜNE LASAGNE MIT AUSTERNPILZEN

*Lasagne verdi con funghi
pleurotus*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 800 g Austernpilze
- 8-10 Wirsingblätter
- 60 g Butter zzgl. etwas mehr
zum Fetten
- 60 g Mehl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 450 ml Milch
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 8-12 grüne Lasagneplatten
- 100 g geriebener Mozzarella
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in kleine Würfel schneiden. Die Austernpilze putzen. Die Wirsingblätter von der Mittelrippe befreien und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren.

2 Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Das Mehl einstreuen und unter Rühren anschwitzen. Gemüsebrühe und Milch nach und nach dazugießen, dabeiiterrühren. Hitze reduzieren und die Soße unter gelegentlichem Rühren in 8-10 Minuten cremig einköcheln lassen, dann mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3 Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin portionsweise scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Etwas Soße in die Form geben. Mit Lasagneplatten bedecken, eine Schicht Wirsingblätter darauf verteilen und einige Pilze daraufgeben. Etwas Soße darüber verteilen und mit den



übrigen Zutaten auf diese Weise weiter-schichten, bis die Zutaten aufgebraucht sind, dabei mit einer Schicht Lasagneplatten und Soße abschließen.

5 Alles mit dem geriebenen Mozzarella bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 35-40 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Austernpilze

Die Zuchtpilze bestechen durch einen feinen Geschmack, der an Kalbfleisch erinnert. Sie wachsen in Kolonien auf feuchtem, zerkleinertem Stroh. Diese ähneln einer Austernbank, weshalb vermutlich der Name zustande kam.



FUSILLI MIT SPINAT-PESTO UND PORTOBELLOSCHNITZELN

Fusilli al pesto di spinaci con funghi Portobello panati

FÜR 4 PERSONEN

- 50 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Babyspinat
- 1/2 Biozitron (Saft)
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 60 g frisch geriebener Grana Padano
- 350 g Kirschtomaten
- 8 Portobellopilze (à ca. 120 g)
- 4 Eier
- 50 g Sahne
- 100 g Mehl
- 150 g Semmelbrösel
- 400 g Fusilli
- 80-100 g Butterschmalz
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Den Knoblauch schälen und würfeln. Spinat waschen und trocken schleudern. Spinat, Pinienkerne, Knoblauch, Zitronensaft und Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. 40 g geriebenen Grana Padano unterrühren und das Pesto mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Pilze putzen und von Stielen und Lamellen befreien. Eier, Sahne sowie etwas Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen flachen Teller geben.

3 Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen die Pilze erst im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen, die panierten Pilze darin portionsweise rundum goldbraun ausbacken.

4 Das Pesto mit etwas Pastakochwasser bis zur gewünschten Konsistenz glatt rühren. Pasta mit Pesto und Tomaten vermengen und mit den ausgebackenen Portobelloschnitzeln auf Tellern anrichten. Das Gericht mit dem übrigen geriebenen Grana Padano bestreuen und servieren.

TIPP: Anstelle von Pinienkernen können sie für das Pesto Mandeln verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Portobellopilze

Für diese spezielle Champignonzucht lässt man braune Champignons so lange wachsen, bis ihr Hut einen Durchmesser von mindestens 12 Zentimetern erreicht hat. Sie eignen sich besonders gut zum Füllen, Überbacken und Panieren.

PENNE-HÄHNCHEN-AUFLAUF MIT KRÄUTERSEITLINGEN

Sformato di penne, pollo e funghi cardoncelli

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Penne
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Stiele Majoran
- 1 rote Paprikaschote
- 750 g Kräuterseitlinge
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 200 g gepalte Erbsen
- 200 g Schmand
- 150 ml Gemüsebrühe
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 30 g Semmelbrösel
- 1-2 EL Butter
- etwas Salz und frisch geriebener schwarzer Pfeffer

1 Die Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser knapp al dente garen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Majoran waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Paprikaschote waschen, entkernen und würfeln. Die Kräuterseitlinge putzen und der Länge nach halbieren.

2 Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und grob würfeln. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundum scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Weitere 2 EL Öl darin erhitzen und die Pilze darin rundum scharf anbraten. Pilze ebenfalls aus der Pfanne nehmen. Dann das restliche Öl in die Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Paprika kurz mitbraten, dann Erbsen und Majoran unterrühren. Fleisch und Pilze zurück in die Pfanne geben, alles gut vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schmand und Brühe



in einer Schüssel verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Auflaufform die tropfenassen Penne mit dem Pfanneninhalte vermischen, den Schmandguss darübergießen. Parmesan und Semmelbrösel daraufstreuen und die Butter in kleinen Flöckchen daraufsetzen. Alles im vorgeheizten Ofen in 20-25 Minuten goldbraun backen. Den Nudelaufbau aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Kräuterseitlinge

Diese Kulturpilze zählen zu den am einfachsten zu verarbeitenden Pilzen: Nur die trockenen Stielen müssen ggf. entfernt werden. Braten Sie die Pilze scharf an, damit sie beim Garen fest bleiben und nicht gummiartig werden.



ALEXANDRO PAPE

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



ALEXANDRO PAPE

MEETS WINE

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

DREIERLEI POLPETTE PANE MIT CAPOCOLLO, TOMATENSALSA UND RICOTTA FORTE

AUF AUBERGINEN-ZUPFSALAT

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Auberginen
- ca. 600 ml natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 2 Knoblauchzehen
- je 1 Bund Petersilie und Basilikum
- 4 EL Ricotta forte
- 800 ml Milch
- 500 g altbackenes Focaccia- oder Fladenbrot
- 2 Eier zzgl. 2 Eigelb
- 350 g frisch geriebener Parmesan
- 20 Kirschtomaten, geviertelt
- 1 Schalotte, geschält, in feinen Streifen
- 8 Scheiben Capocollo
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Auberginen waschen, trocken tupfen, längs halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein kaltes, mit etwas Olivenöl gefettetes und mit 1 geschälten Knoblauchzehe eingeriebenes Blech legen. Die Auberginen auf der Hautseite 4–5-mal einstechen, im vorgeheizten Ofen weich garen. Das gebackene Auberginenfleisch von der Haut lösen und klein gezupft in eine Schüssel geben. Je 2 EL grob gehackte Petersilien- und Basilikumblättchen untermengen. Alles mit Salz und Pfeffer sowie je 1 EL Ricotta und Olivenöl vermischen. Den Auberginen-Zupfsalat bei Zimmertemperatur beiseitestellen.

2 Die Milch in einem Topf auf ca. 60 °C erwärmen, salzen und pfeffern. Das Brot in Stücke brechen und in einer Schüssel mit der warmen Milch übergießen. Den Mix 20 Minuten ruhen lassen. Das Brot anschließend ausdrücken, in eine Schüssel geben und mit je 1/2 Bund grob gehackter Petersilie und Basilikum sowie Eiern, Eigelben und Parmesan gut verkneten.

3 Das Olivenöl 1 cm hoch in eine Pfanne geben und langsam erhitzen. Aus der Brotmasse mit angefeuchteten Händen 12 ca. 1 cm dicke Taler formen, diese im heißen Öl von beiden Seiten knusprig ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten. Kirschtomaten, Schalottenstreifen, 2 EL Olivenöl, 1 EL grob gehacktes Basilikum und 1 fein gehackte Knoblauchzehe vermengen. Salzen und pfeffern. Den übrigen Ricotta mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

4 Den Auberginen-Zupfsalat auf vorgewärmte Teller geben. 4 Polpette pane mit Capocollo, 4 mit der Tomatensalsa und 4 mit Ricottacreme toppen. 1 Polpette pane jeder Sorte auf dem Auberginen-Zupfsalat anrichten. Das Gericht mit Basilikum garnieren, mit Olivenöl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten zzgl. 20 Minuten Ruhezeit



IM WARENKORB ...

... für dieses köstliche Gericht dürfen altbackenes Brot, Auberginen, Ricotta, Kirschtomaten und Kräuter nicht fehlen. Mit ein paar weiteren Zutaten, z. B. Eiern, Milch und Capocollo entsteht eine wunderbare Speise.



Weintipps von den
Experten von Vinolisa

TORREVENTO – BOTSCHAFTER DER APULISCHEN WEINKULTUR

Seit jeher besitzt Torrevento eine Vorreiterrolle für den apulischen Weinbau. Dabei setzt der Spitzenbetrieb vor allem auf autochthone, also lokal begrenzt vorkommende Rebsorten, deren gesamtes qualitatives Potenzial voll ausgeschöpft wird. Aus ihnen entstehen bei Torrevento höchst individuelle und charakterstarke Weine mit eigenständigem Profil, die begeisternde Genusslebnisse liefern.



TORREVENTO

WEINE

Beide erhältlich unter www.vinolisa.de

1 „Vigna Pedale Castel del Monte Riserva Rosso DOCG 2016“, Torrevento, 11,95 Euro
Mit Höchstbewertungen versehener Top-Rotwein aus der apulischen Spitzensorte Nero di Troia. Tiefes Rubin, ins Purpurne spielend, pralle dunkle Beerenfrucht, Cassis und Kräuterwürze. Tiefergründig, geschmeidig, mit feinkörnigen Tanninen und einem langen Nachhall.

2 „Veritas Castel del Monte Rosato DOCG 2023“, Torrevento, 9,95 Euro
Der einzige Rosé Italiens mit DOCG-Status wird aus Bombino Nero gekeltert und bietet Aromen roter Beeren mit etwas Banane. Geradlinig strukturiert und präsent am Gaumen, zarte Säure sorgt für Frische und Harmonie.





Fruchtige Überraschung

Im Inneren des Schweinerollbratens verbirgt sich eine Füllung mit besonderem Aroma: Süßer Apfel trifft auf würzigen Pancetta, Zwiebel sowie aromatische Gewürze. Ihre Gäste werden begeistert sein, wetten?

GLASIERTE SCHWEINESCHULTER

gefüllt mit Bratäpfeln und Speck

Rezept auf Seite 47

GUT GEFÜLLT

INVOLTINI, BRATEN & CO.

Diese **sechs deftigen Fleischgerichte**, die mit köstlicher Füllung verfeinert in Bräter und Pfanne garen, sorgen für wohlige Genussmomente

KALBSINVOLTINI

*mit Parmesan-Kartoffelspalten
und grünen Bohnen*

Rezept auf Seite 47

Fein abgestimmt

Eine Creme aus Ricotta, getrockneten Tomaten, Knoblauch und abgeriebener Zitronenschale vereint sich mit Parmaschinken zu einer feiwürzigen Füllung, die ideal mit dem zarten Kalbfleisch harmoniert.

FÜRS NÄCHSTE SONNTAGSSESSEN

Frischkäse trifft Kräuter

Die Füllung für diese Hähnchenbrustfilets besteht aus jeder Menge frischer Kräuter, etwas Knoblauch, Pecorino sowie Frischkäse. Sollte von diesem Mix etwas übrig bleiben, schmeckt er auch auf Brot.

**GEFÜLLTES
HÄHNCHENBRUSTFILET**
*mit italienischen Kroketten
und Thymiankarotten*

Rezept auf Seite 48

KANINCHEN *im Speckmantel mit Kartoffeln*

Rezept auf Seite 50

Für echte Fleischfans

Die Kaninchenrücken werden gefüllt mit einer Mischung aus Kaninchenfleisch, gedünsteten Schalotten sowie etwas Cognac. Der Clou: Innen wie außen gibt es noch eine Lage würzigen Pancetta!

ZART GEGART

Rinderinvoltini in Tomatensoße

Involtini di manzo al sugo

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Stiele Salbei
- 2 Zwiebeln
- 6-8 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 4 dünne Rumpsteaks
(à ca. 180 g)
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 40 g frisch geriebener Pecorino
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 300 ml trockener Rotwein
- 400 g geschälte Tomaten (Dose)
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Gewürznelken
- 3 Stiele Petersilie, grob gehackt
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln grob würfeln. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Rumpsteaks trocken tupfen, jeweils zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie plattieren. Auf jedes Stück Fleisch je 1 Scheibe Parmaschinken, 1-2 Salbeiblätter und 10 g Pecorino geben. Fleisch eng einrollen und mit Holzspießen fixieren. Involtini mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2 In einem großen Schmortopf das Öl erhitzen, die Involtini darin portionsweise anbraten. Aus dem Bräter nehmen, im verbliebenen Fett die Zwiebeln kurz andünsten. Involtini wieder dazugeben, kurz mitbraten, dann alles mit 150 ml Rotwein ablöschen, diesen fast verkochen lassen. Übrigen Salbei, Dosentomaten, restlichen Rotwein, Lorbeer, Knoblauch und Gewürznelken dazugeben, alles salzen, pfeffern und bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 80 Minuten abgedeckt schmoren. Zwischendurch umrühren.

3 Dann die Tomatenstücke dazugeben und alles offen 15-20 Minuten weitergaren. Die Tomatensoße abschmecken und das Gericht mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt frisches Ciabatta.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden

RINDERINVOLTINI in Tomatensoße

Klassiker im neuen Gewand

Wir servieren Rinderinvoltini nach Saltimbocca-Art! Die Füllung besteht in Anlehnung an das original römische Fleischgericht vor allem aus Parmaschinken und Salbei, wir verfeinern sie mit etwas Pecorino.



Glasierte Schweineschulter gefüllt mit Bratäpfeln und Speck

Spalla di maiale glassata, ripiena di mele al forno e pancetta

FÜR 4-6 PERSONEN

- 2 Schweinerollbraten (aus der Schulter, à ca. 600 g)
- 2 EL scharfer Senf
- 1 Zwiebel
- 80 ml Milch
- 2 altbackene Brötchen
- 120 g Pancetta in dünnen Scheiben
- 2 Äpfel
- 30 g Butter
- 2 TL Zucker
- 1/2 TL Zimtpulver
- 1/2 TL abgeriebene Biozitrone-schale
- je 1/4 TL Ingwer- und Pimentpulver
- 1 Ei
- 2-3 Stiele Salbei
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 80 ml trockener Weißwein
- ca. 350 ml Gemüsebrühe
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Fleisch trocken tupfen, auf der Arbeitsfläche auslegen und auf beiden Seiten salzen. Auf der Innenseite mit Senf bestreichen und mit Pfeffer würzen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Milch lauwarm erwärmen. Brötchen in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben, leicht salzen, mit der Milch übergießen und ca. 10 Minuten einweichen.

2 Pancetta in kleine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne knusprig auslassen. Zwiebel dazugeben und glasig dünsten, dann den Mix vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. In einer zweiten Pfanne Butter und Zucker erhitzen, die

Äpfel darin karamellisieren, mit Zimt, Zitronenschale, Ingwer und Piment würzen. Alles 2-3 Minuten köcheln lassen und beiseitestellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Ei, Zwiebel-Speck-Mischung sowie 3 Äpfel zur Brötchenmischung geben, alles gut vermengen. Die Masse als Füllung auf die Fleischstücke geben und gleichmäßig verteilen, dabei einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Fleisch jeweils von der langen Seite her einrollen und die Braten mit Küchengarn in Form binden. Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen.

4 Das Öl in einem Bräter erhitzen, die Braten darin ringsum anbraten und bräunen. Salbei mitbraten. Alles mit dem Wein ablöschen, 200 ml Brühe angießen und das Fleisch im vorgeheizten Ofen 60-90 Minuten garen. Dabei wiederholt mit Sud und übriger Brühe übergießen. Die Braten aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden



Kalbsinvoltni mit Parmesan-Kartoffelspalten und grünen Bohnen

Involtni di vitello con spicchi di patate al parmigiano e fagiolini

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 3 EL Speisestärke
- 7 EL natives Olivenöl extra
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- 3 Schalotten
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 1/2 Biozitronen (abgeriebene Schale)

- 150 g Ricotta
- 1 Knoblauchzehe
- 4 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 125 g)
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 100 ml Rotwein
- 300 ml Kalbsfond
- 500 g grüne Bohnen
- 2 EL Butter
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. 1 Kartoffeln schälen, waschen und der Länge nach vierteln. Mit 2 EL Stärke, etwas Salz, 4 EL Öl sowie Parmesan gut vermengen. Mix auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch wenden. Inzwischen Schalotten schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten gut abtropfen lassen und fein würfeln. Mit Zitronenschale und Ricotta in eine Schüssel geben, Knoblauch schälen und dazupressen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen und glatt rühren.

2 Kalbsschnitzel trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie plattieren. Jeweils eine Seite salzen und pfeffern, die andere Seite mit je 1 Scheibe Schinken belegen und mit Ricottamasse bestreichen. Fleisch eng einrollen und mit Holzspießen fixieren. Übriges Öl in einem Bräter erhitzen, die Involtni darin rundum scharf anbraten. Herausnehmen und die Schalotten im Bräter anbraten, Involtni zurück in den Topf geben. Alles mit Wein und Fond ablöschen und abgedeckt 30 Minuten schmoren lassen.

3 Inzwischen die Bohnen putzen und waschen. In kochendem Salzwasser in 6-8 Minuten bissfest garen. Abgießen und abschrecken. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Bohnen darin schwenken und mit etwas Salz würzen. Die Involtni aus dem Garsud nehmen und kurz abgedeckt ruhen lassen. Die restliche Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, die Soße damit abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kalbsinvoltni von den Holzspießen befreien, aufschneiden und mit den Bohnen, der Soße und den Kartoffelspalten auf Tellern anrichten. Das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

NEUE HITS FÜR GÄSTE



Gefülltes Hähnchenbrustfilet mit italienischen Krokettten und Thymiankarotten

Petto di pollo ripieno, crocchette italiane e carote al timo

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 700 g junge Bundkarotten mit Grün
- 4 Stiele Thymian
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Majoran, Basilikum)
- 200 g Frischkäse
- 100 g frisch geriebener Pecorino
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g)
- 2-3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 40 g schwarze Oliven, entsteint
- 40 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 50 g Pinienkerne
- 80 g Butter
- 2 Eier zzgl. 3 Eigelb
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 80 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- reichlich Öl zum Frittieren
- 300 ml Gemüsebrühe
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser je nach Größe in 30-35 Minuten garen. Die Karotten schälen, dabei etwas Grün stehen lassen, und waschen. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen.

Die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Gehackte gemischte Kräuter mit Frischkäse und 40 g Pecorino in einer Schüssel verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen und alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und seitlich jeweils eine Tasche hineinschneiden. Das Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen und die Frischkäsemischung in die Taschen füllen. Fleisch mit Holzspießen fixieren. Das gefüllte Fleisch in eine gefettete Auflaufform setzen, mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen in 35-40 Minuten goldbraun backen.

3 In der Zwischenzeit Oliven in dünne Ringe schneiden, abgetropfte Tomaten fein würfeln. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Kartoffeln abgießen, abschrecken und kurz ausdampfen lassen. Dann pellen und in einer Schüssel fein stampfen. 60 g Butter, Eigelbe, übrigen Pecorino, Oliven, Tomaten, die Hälfte der Pinienkerne sowie etwas Muskat, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles zu einer glatten Masse verrühren und zu Kugeln formen. Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel ebenfalls jeweils auf einen Teller geben. Die Krokettten erst im Mehl, dann im Eimix und schließlich in den Bröseln wenden und rundum panieren. Das Frittieröl auf ca. 170 °C erhitzen, die Krokettten darin portionsweise goldbraun ausbacken.

4 Karotten mit Brühe und Thymian in einen Topf geben und aufkochen, dann abgedeckt in 10-12 Minuten bissfest garen. Übrige Butter unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen, von den Holzspießen befreien, mit Karotten und Krokettten auf Tellern anrichten. Das Gericht mit den übrigen Pinienkernen bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

Rinderfilet mit Gorgonzolafüllung, Gnocchi und Spitzkohl-Apfel-Salat

Filetto di manzo ripieno di gorgonzola, gnocchi e insalata di cavolo cappuccio e mele

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 kleiner Spitzkohl
- 1 Prise Zucker
- 3 EL heller Balsamicoessig
- 2 kleine rote schalige Äpfel
- 3 EL Biozitroneensaft
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 40 g Walnusskerne
- 150 g saure Sahne
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 100 g altbackenes Weißbrot
- 50 ml lauwarme Milch
- 2 Schalotten
- 3 EL Butter
- 150 g Gorgonzola
- 1 Ei zzgl. 2 Eigelb
- 800 g Rinderfilet
- 100 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 90 g Hartweizengrieß
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser je nach Größe 30-35 Minuten garen. Inzwischen Spitzkohl putzen, halbieren und vom Strunk befreien, dann in feine Streifen schneiden und mit Zucker, 1 TL Salz und Essig in einer Schüssel 3-4 Minuten sehr kräftig durchkneten. Die Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. In kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Walnusskerne hacken. Saure Sahne, 2 EL Öl, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend Spitzkohl, Äpfel, Nüsse und Dressing mischen und den Salat bis zum Servieren abgedeckt durchziehen lassen.

2 Das Weißbrot würfeln und mit der lauwarmen Milch vermischen. Schalotten schälen, fein würfeln und in 1 EL heißer Butter glasig dünsten. Gorgonzola würfeln und mit Ei und Schalotten zum Brot geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer glatten Masse verkneten. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Das Rinderfilet rundherum trocken tupfen und seitlich der Länge nach einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Gorgonzolamasse füllen. Dann mit Küchengarn zusammenbinden. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. In eine ofenfeste Form setzen und im vorgeheizten Backofen 25–30 Minuten garen.

4 In der Zwischenzeit die Kartoffeln abgießen, abschrecken und kurz ausdampfen lassen. Dann pellen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Eigelbe, Mehl, Hartweizengrieß, etwas Muskat, Salz und Pfeffer dazugeben und alles kurz zu einem glatten Teig verkneten. Diesen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen (Ø ca. 1,5 cm) formen. Die Rollen in 2 cm lange Stücke schneiden und über einen Gabelrücken oder ein Gnocchibrett rollen, sodass die typische Rillenstruktur entsteht. Gnocchi in siedendem Wasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und in der übrigen Butter anbraten.

5 Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und kurz abgedeckt ruhen lassen. Den Spitzkohlsalat mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Rinderfilet vom Küchengarn befreien, in Scheiben schneiden und mit dem Salat und Gnocchi auf Tellern anrichten. Das Gericht sofort servieren.

TIPP: Wer beim Gargrad des Rinderfilets auf Nummer sicher gehen möchte, kann ein Fleischthermometer verwenden. Für den Gargrad medium sollte die Kerntemperatur ca. 60 °C betragen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten**

Würzige Käsefüllung

Das saftige Rinderfilet bekommt mit der Füllung auf Gorgonzolabasis eine besonders herzhafte Note. Der zart schmelzende Käse harmonisiert wunderbar mit dem rosa gegarten Fleisch, einfach delizioso!



RINDERFILET

*mit Gorgonzolafüllung, Gnocchi
und Spitzkohl-Äpfel-Salat*

EINFACH KÖSTLICH



Kaninchen im Speckmantel mit Kartoffeln

Coniglio arrotolato nella pancetta con le patate

FÜR 4–6 PERSONEN

- 2 Kaninchenrücken (entbeint, à ca. 400 g)
- 250 g Pancetta in dünnen Scheiben
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stiele Thymian
- 1 EL Butter
- 250 g Kaninchenbrät (beim Metzger vorbestellen)
- 1 EL Cognac
- 200 g Kaninchenfleisch, nach Belieben auch Innereien

- 3–4 Stiele Fenchelgrün
- 800 g festkochende Kartoffeln
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 150 ml trockener Weißwein
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die entbeinten Kaninchenrücken trocken tupfen. Ein großes Stück Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche auslegen. Knapp 2/3 der Pancettascheiben leicht überlappend auf der Folie zu einem großen Rechteck auslegen (etwa so breit wie beide Kaninchenrücken der Länge nach nebeneinander ausgelegt).

2 Schalotten und Knoblauch schälen, alles fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Alles in einer Pfanne in der heißen Butter andünsten, dann beiseitestellen und abkühlen lassen. Das Kaninchenbrät in eine Schüssel geben, Cognac, Schalottenmischung sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Kaninchenfleisch wolfen oder in sehr kleine Würfel schneiden, dazugeben und alles gründlich vermengen. Masse in einen Einwegspritzenbeutel geben. Fenchelgrün waschen, trocken schütteln und grob hacken.

3 Die Kaninchenrücken im vorderen Drittel ausgebreitet nebeneinander auf den Speck legen. Mit den restlichen Pancettascheiben belegen und mit der Hälfte des Fenchelgrüns bestreuen. Das Brät als dicken Strang (5–6 cm breit) mittig aufspritzen. Das Fleisch mithilfe der Folie zu einer Rolle formen, dabei die Enden so gut wie möglich verschließen. Die Kaninchenrolle mit Küchengarn in Form binden. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. In einem Bräter das Öl erhitzen, die Rolle darin ringsum scharf anbraten, dabei sehr vorsichtig wenden. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen kurz einköcheln lassen. Kartoffelwürfel in den Bräter geben, alles im heißen Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun garen, gegen Ende die Grillstufe unter Sicht kurz dazuschalten. Den Kaninchenbraten aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln auf Teller verteilen. Das Gericht mit dem übrigen Fenchelgrün bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



Weitere Kartoffelbeilagen

Neben Gnocchi, Kroketten, Kartoffelspalten & Co. passen folgende Beilagen mit und aus Kartoffeln ebenfalls ganz wunderbar zu unseren köstlich gefüllten Fleischgerichten.

FÄCHERKARTOFFELN (Foto links)

1 kg festkochende Kartoffeln waschen und in kleinen Abständen ein-, aber nicht durchschneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit 50 g flüssiger Butter bestreichen, salzen, mit 4 grob zerpfückten Rosmarinzwiegen bestreuen. Im auf 200 °C Ober-/Unterhitze heißen Ofen 50–60 Minuten backen, zwischendurch erneut mit 50 g flüssiger Butter bestreichen.

GRATIN 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden und in eine ausgebutterte Auflaufform schichten. 200 g Sahne, 200 ml Milch sowie Blättchen von

3 Stielen Thymian verrühren. 1 Knoblauchzehe dazupressen. Den Mix kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und in die Form geben. Alles mit 150 g Fontina in Scheiben belegen und im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen.

KARTOFFELPLÄTZCHEN 1 kg gepellte mehligkochende Pellkartoffeln heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Mit 4 EL gehackter Petersilie und 50 g gewürfeltem Pancetta verkneten, salzen und pfeffern. Masse zu einer Rolle formen, Scheiben davon abschneiden und in heißem Butterschmalz ausbacken.

ARBORIO

Ein
Produkt aus
nachhaltigem
Anbau

Der vielseitige Klassiker

Reis der Sorte Arborio ist ein Allrounder für die Zubereitung köstlicher Risotti. Durch den hohen Stärkegehalt des Reiskorns wird die Brühe gut aufgenommen. Das Ergebnis: ein herrlich cremiges Risottogericht, bei dem das Reiskorn al dente bleibt. Der Arborio ist der beliebteste Risottoreis, nicht nur in Italien. Riso Gallo steht für Spitzenreis mit dem Prädikat „100 % Italien“. Denn das Unternehmen bezieht und verarbeitet seinen Reis direkt dort, wo die Reisfelder Norditaliens sind.



ROTE-BETE-RISOTTO MIT RADIESCHEN UND MANOURI

Für 4 Personen |
Zubereitungszeit 30 Minuten

ZUTATEN: 1 rote Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 1 Rote-Bete-Knolle • 3 EL natives Olivenöl extra • 300 g Risottoreis (Arborio) • 150 ml Weißwein • ca. 800 ml heiße Gemüsebrühe • 1 Handvoll Radieschen 150 g frisch geriebener Parmesan • 1 EL kalte Butter • 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale) • 150 g Manouri-Käse (alternativ Feta) • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1 Für das Risotto Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rote Bete schälen und ebenso klein würfeln, dabei Küchenhandschuhe tragen. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf in heißem Olivenöl glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und kurz mit andünsten. Alles mit etwas Salz würzen und mit Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen. Die gewürfelte Rote Bete dazugeben.
- 2 Nach und nach heiße Gemüsebrühe dazugießen und immer wieder unter Rühren verkochen lassen. Alles so lange

weitergaren und immer wieder mit Brühe aufgießen, bis der Reis gar ist. Zwischendurch umrühren. Inzwischen Radieschen waschen, putzen und in Spalten schneiden. Den Parmesan und die kalte Butter unter das Risotto rühren. Es soll schön cremig sein, ggf. noch etwas Brühe unterrühren. Das Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken und auf Teller verteilen. Das Gericht mit zerbröckeltem Käse und Radieschen getoppt servieren.
TIPP: Wer mag, verfeinert das Gericht mit einem Pesto aus Radieschenblättern.



Wunderknolle

Selbst die Blätter der mit Mangold verwandten Pflanze sind essbar. Sowohl die geringelte Chioggia-Rübe (o.r.) als auch die klassische Rote und die Gelbe Bete stecken voller gesunder Inhaltsstoffe.





GESUND ALL'ITALIANA

Dieses Mal: Rote Bete

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



In der kulinarischen Welt Italiens ist die Rote Bete längst kein Geheimtipp mehr. Mit kräftiger Farbe und erdigem Geschmack hat sie die Herzen der Gourmets erobert. Einst aus einer wilden Rübe hervorgegangen, verdankt die gesunde Powerknolle ihre weitere Verbreitung in Mitteleuropa den Römern. Die alte italienische Rübensorte Tonda di Chioggia ist bis heute ein besonderer Hingucker. Die Chioggia-Rübe ist mit ihrem rot-weiß geringeltem Inneren sehr schön anzusehen und hat einen feinen Geschmack. Neben den geschmacklichen Qualitäten zeigt ein kurzer Streifzug durch die gesundheitlichen Vorteile dieses Gemüses, warum es auch hierzulande in keiner Küche fehlen sollte.



Eine gute Freundin für die Leber. Die Rote Bete enthält Betain, eine Substanz, die dazu beiträgt, schädliche Fette in der Leber abzubauen. Betain unterstützt den Prozess der Entgiftung und sorgt dafür, dass die Leber gesund bleibt und ihre Aufgaben effizient erledigen kann. Auch die Zellen werden von der Roten Bete geschützt. Wie ihre knallige Farbe schon vermuten lässt, verfügt die Knolle über einen hohen Gehalt an Antioxidantien, sie schützen die Zellen vor freien Radikalen, die durch Stress, Umweltbelastungen und ungesunde Ernährung entstehen und die Zellen schädigen können. Die Rote Bete trägt somit dazu bei, den Alterungsprozess zu verlangsamen, unterstützt das Herz und die Abwehrkräfte. Darüber hinaus ist die Knolle reich an Kalzium und Magnesium, zwei Mineralstoffe, die für den Knochenaufbau und die Knochengesundheit unerlässlich sind. Der regelmäßige Genuss von Roter Bete kann daher helfen, Osteoporose vorzubeugen und die Knochen stark und gesund zu halten. Noch mehr Kalzium als in der Knolle befindet sich in den Blättern. Da das Gemüse mit Mangold verwandt ist, lassen

sich die Blätter ähnlich zubereiten und eignen sich wunderbar als Salatzutat, für Suppen oder Smoothies. Rote Bete ist außerdem ein guter Energielieferant, da sie viel Eisen und Folsäure enthält, die der Körper für die Blutbildung und die Neubildung von Zellen benötigt, sowie viel natürliches Nitrat, das im Körper zu Stickstoffmonoxid umgewandelt wird. Diese Stoffe erweitern die Blutgefäße, verbessern den Blutfluss und sorgen dafür, dass das Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt wird. Dadurch bleibt der Kopf wacher und konzentrierter. Die Rote Bete kann so die Ausdauer und Leistungsfähigkeit steigern.

Das in der Roten Bete enthaltene Nitrat verbessert nicht nur die Sauerstoffversorgung des Gehirns, sondern auch die der Muskeln, was zu einer besseren körperlichen Leistung führt. Rote Bete ist also die perfekte Zutat für sportliche Leistungsoptimierung.



Beim Kauf von Roter Bete sollten Sie darauf achten, dass die Knollen fest und unbeschädigt sind. Kräftige Blätter sind ein Indikator für Frische. Zur Lagerung ist ein kühler, dunkler Ort, etwa das Gemüsefach des Kühlschranks, am besten geeignet. Dort hält sich das Gemüse bis zu vier Wochen. Bei der Zubereitung sollten unbedingt Handschuhe und eine Schürze getragen werden, denn der rote Saft des Gemüses färbt sehr stark. Frische Flecken auf Oberflächen können Sie gut mit Zitronensaft und Wasser entfernen. Die Knollen können sowohl gegart als auch roh verzehrt werden. Um möglichst viele der gesunden Inhaltsstoffe zu erhalten, sollten die Rüben möglichst schonend und idealerweise mit Schale gekocht werden. Die Rote Bete ist eine wahre Wunderknolle, die nicht nur sehr lecker schmeckt, sondern auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet. Reservieren Sie ihr unbedingt einen festen Platz in Ihrem Speiseplan.

3 TOPINFOS ÜBER ROTE BETE

GUT BESCHÜTZT

Dank enthaltener Betaine und Antioxidantien hat Rote Bete eine Schutzfunktion für den Körper. Die Leber wird gestärkt, um schädliche Fette abzubauen, freie Radikale werden gebunden, dadurch Zellschäden gemindert, und die Abwehrkräfte gestärkt.

WACHMACHER

Wenn das Gehirn gut durchblutet ist, wird es besser mit Sauerstoff versorgt. Müdigkeit wird so reduziert. Das natürliche Nitrat sowie Eisen und Folsäure unterstützen die Blutbildung sowie die Weitung der Blutgefäße. Der Blutdruck wird gesenkt und das Blut erhält freie Bahn in den Kopf. Diesen kann es wach, konzentriert und auch im Alter fit halten.

DARMPFLEGE

Ballaststoffe können dem Darm bei der Arbeit helfen und den Körper vor Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und Herzinfarkten schützen. Da die Rote Bete reich an Ballaststoffen ist, kann sie den Verdauungstrakt unterstützen und helfen, das Risiko von Verstopfungen, Divertikulitis oder Hämorrhoiden zu senken.



**Wach und fit
durch Folsäure
und Eisen**



Rote-Bete-Karotten-Quiche

Quiche di barbabietole e carote

FÜR 1 QUICHE (Ø 26 CM)

- 250 g Mehl** zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 75 g kalte Butter** in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 4 Eier**
- 200 g Baby-Rote-Bete-Knollen** mit Grün
- 200 g gelbe und orangefarbene junge Karotten** mit Grün
- 1 Zweig Rosmarin**
- 3 Stiele Thymian**
- 150 g saure Sahne**
- 250 ml Milch**
- 40 g frisch geriebener Parmesan**
- etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Mehl und 1/2 TL Salz mischen, auf die Arbeitsfläche sieben und eine Mulde hineindrücken. Kalte Butter, 1 Ei sowie 2 EL kaltes Wasser in die Mulde geben. Alles von Hand zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten

kalt stellen. Inzwischen Rote Beten und Karotten putzen, dabei den Ansatz vom Grün stehen lassen. Alles waschen, trocken tupfen und längs in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen.

2 Eine Tarteform (Ø 26 cm) mit etwas Butter fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund und etwas größer als die Form ausrollen. Die Form an Boden und Rand damit auskleiden. Den Teigboden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Saure Sahne, Milch und übrige Eier verquirlen, 3/4 des Käses untermengen. Den Guss mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und auf den Teig gießen. Rote Beten, Karotten und die Hälfte der Kräuter daraufgeben. Die Quiche im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Quiche mit restlichem Käse und übrigen Kräutern garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

Rote-Bete-Suppe mit Birnen

Zuppa di barbabietole con le pere

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel**
- 3 kleine Birnen**
- 800 g Rote Bete** (gegart, vakuumiert)
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 1 l Gemüsebrühe**
- 120 g violetter Stielmangold**
- 1 Frühlingszwiebel**
- 2 Stiele Petersilie**
- 1/4 Beet violette Kresse**
- 40 g geschälte Mandelkerne**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Birnen waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien. Rote Beten und Birnen

würfeln. Alles in einem Topf in 2 EL Öl 4–5 Minuten andünsten. Mit Brühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Mangold waschen, putzen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne im übrigen Olivenöl kurz andünsten. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Kresse vom Beet schneiden. Mandeln fein hacken.

2 Die Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Suppenschaalen verteilen. Mangold, Frühlingszwiebel, Petersilie, Kresse und Mandeln darüberstreuen, die Suppe servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Wurzelkraft

Volle Erdpower voraus!
Die Rote Bete auf diesem
Gemüsekuchen schmeichelt
dank Betain der Leber,
während das Betacarotin
aus den Karotten gut für
Augen und Haare ist.

ROTE-BETE- KAROTTEN-QUICHE



ROTE-BETE-RAVIOLI MIT FRISCHKÄSE- FÜLLUNG

Knochenstark

Kalzium ist gut für gesunde Knochen. Noch mehr als in der Knolle der Roten Bete ist in ihren Blättern enthalten. In Kombination mit dem Feta wird dieses Gericht zu einem wahren Kalziumkraftpaket, das die Knochen stärkt.

Rote-Bete-Ravioli mit Frischkäsefüllung

Ravioli alla barbabietola ripieni di formaggio fresco

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 2 Eier
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 4 EL Rote-Bete-Saft
- 4 Baby-Rote-Bete-Knollen
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL flüssiger Honig
- 200 g Feta
- 200 g Frischkäse, zerbröckelt
- 2 EL Biozitrone-saft
- 1 Eiweiß
- 40 g Butter
- 1 TL Schwarzkümmel-saat
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, Eier, 1 EL Öl, Rote Bete-Saft und 1 TL Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ggf. noch etwas Wasser oder Mehl einarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Rote-Bete-Knollen waschen und putzen. Junge Blätter abzupfen, waschen, trocken schütteln und beiseitele-

gen. Die Knollen in ca. 30 Minuten gar dämpfen. Dann pellen, etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. In übrigem Öl, Essig, Honig sowie etwas Salz und Pfeffer marinieren.

2 100 g Feta mit Frischkäse und Zitronensaft pürieren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Nudelteig portionsweise mit der Pastamaschine ausrollen. Kreise (Ø ca. 7 cm) ausstechen und jeweils 1 TL der Frischkäsecreme daraufsetzen. Die Ränder mit Eiweiß bestreichen, die Kreise zu Halbmonden falten, den Teig um die Füllung herum gut andrücken.

4 Die Ravioli in kochendem Salzwasser in ca. 5 Minuten garen. Herausheben, gut abtropfen lassen und in einer Pfanne in heißer Butter schwenken. Ravioli und marinierte Rote Beten auf Teller verteilen. Das Gericht mit restlichem Feta, Rote-Bete-Blättern sowie Schwarzkümmel bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Rote-Bete-Orangen-Smoothie

Smoothie di barbabietole e arance

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 200 ML)

- 150 g Rote Bete
- 2 Äpfel
- 3 Bioorangen
- 2 Stiele Minze
- 2 EL Biozitrone-saft
- einige Eiskwürfel
- 250 ml kohlen-säurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt, ggf. etwas mehr zum Verdünnen

1 Die Rote Bete schälen (dabei am besten Küchenhandschuhe tragen), dann in grobe Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Orangen schälen und in Stücke schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

2 Rote Bete, Äpfel, Orangen, Zitronensaft und Eiskwürfel in einen leistungsstarken Standmixer geben. Alles fein zerkleinern, dann das Mineralwasser dazugeben und kurz untermixen.

3 Den Smoothie in die Gläser geben und nach Belieben mit weiterem Mineralwasser bis zur gewünschten Konsistenz noch etwas verdünnen. Den Rote-Bete-Orangen-Smoothie mit den Minzblättchen garnieren und sofort servieren.

TIPP: Die Orange im Smoothie sorgt nicht nur für eine Extraportion Vitamine, die Frucht harmonisiert auch perfekt mit der Roten Bete, denn sie balanciert die leicht erdige Note des Gemüses perfekt aus.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



**Wir sehen rot:
Zellschutz dank
Antioxidantien!**



ROTE-JOHANNISBEER-KONFITÜRE

ohne Gelierzucker



TRAUBENSAFTGELEE

mit Rosmarin



Süße Aufstriche

Konfitüren und Fruchtaufstriche sind perfekt für das Sonntagsfrühstück zu Brötchen, Croissant & Co. Sie eignen sich aber auch gut zum Verfeinern von Salatsoßen oder als Topping von Eis und Süßspeisen.

Alle Rezepte auf Seite 59

ZWETSCHGEN-KONFITÜRE



PFIRSICH-VANILLE-FRUCHTAUFSTRICH

GUTES IM GLAS

Wir bewahren die Ernteschätze aus dem Garten und kochen aus ihnen **süße Brotaufstriche** sowie **herzhafte Begleiter** ein. Perfekt für den Vorrat und ideal zum Verschenken!

Rote-Johannisbeer-Konfitüre ohne Gelierzucker

Confettura di ribes rossi senza zucchero gelificante

FÜR 5 GLÄSER (À CA. 300 ML)

- 1 kg Rote Johannisbeeren
- 1 kg Zucker
- 2 Bioorangen (Saft)
- 1 Biozitrone (Saft)

Johannisbeeren waschen und von den Rispen streifen. In einem großen Topf mit dem Zucker unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Mischung kocht, Hitze reduzieren und alles 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Die Orangen- und Zitronensaft dazugeben. Alles ca. 15 Minuten weiterköcheln lassen und regelmäßig umrühren. Anschließend eine Gelierprobe machen. Die Konfitüre ggf. weiterköcheln lassen, bis die Gelierprobe gelingt. Die fertige Konfitüre sofort in die vorgewärmten sterilen Schraubgläser füllen, diese fest verschließen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Traubensaftgelee mit Rosmarin

Gelatina di uva al rosmarino

FÜR 5 GLÄSER (À CA. 300 ML)

- 2 kg rote Trauben
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Biozitrone (Saft)
- 750 g Gelierzucker (2:1)

Trauben waschen und am Stiel in einen großen Topf geben. Die Rosmarinzwige waschen, trocken schütteln, darauflegen und ca. 400 ml Wasser angießen. Den Deckel auflegen und die Trauben bei mittlerer Hitze 20–30 Minuten köcheln lassen, bis sie entsaftet sind. Nach dem Entsaften den Topf vom Herd nehmen und die Flüssigkeit durch ein feines Sieb oder Tuch in einen anderen Topf abseihen, um den reinen Traubensaft zu erhalten. 750 ml Traubensaft abmessen und mit Zitronensaft und Gelierzucker verrühren. Die Mischung bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Sobald sie kocht, die Hitze reduzieren und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Eine Gelierprobe durchführen. Ggf. die Kochzeit verlängern. Das Traubengelee sofort in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen, diese fest verschließen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Zwetschgenkonfitüre

Confettura di prugne

FÜR 5 GLÄSER (À CA. 300 ML)

- 1 kg Zwetschgen
- 500 g Gelierzucker (2:1)
- 1 Biozitrone (Saft)
- 1/2 TL Zimtpulver

Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. In einen großen Topf geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Gelierzucker unterrühren. Die Fruchtmasse unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Mischung kocht, die Hitze reduzieren

und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren. Eine Gelierprobe machen. Falls die Masse nicht fest wird, die Kochzeit verlängern. Zitronensaft und Zimt dazugeben und gut unterrühren. Die heiße Konfitüre sofort in die vorgewärmten sterilen Schraubgläser füllen, diese fest verschließen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Pfirsich-Vanille-Fruchtaufstrich

Crema spalmabile di pesche e vaniglia

FÜR 8 GLÄSER (À CA. 200 ML)

- 1 kg Pfirsiche
- 1 Biozitrone (Saft)
- 1 Vanilleschote
- 300 g Gelierzucker (3:1)
- 1 Prise Salz
- 1 EL Sonnenblumenöl

Pfirsiche waschen, vierteln und entsteinen. Mit dem Zitronensaft in einen großen Topf geben, alles mit dem Stabmixer pürieren. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauslösen. Vanillemark, Gelierzucker, Salz und Öl zur Pfirsichmasse geben. Alles unter Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Masse andickt. Eine Gelierprobe durchführen. Ggf. die Kochzeit verlängern. Die Pfirsichmischung erneut mit dem Stabmixer fein pürieren, bis eine samtige Konsistenz erreicht ist. Die heiße Masse sofort in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen, diese fest verschließen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

SÜSS-PIKANTE VIELFALT

Tomatenchutney

Chutney di pomodori

FÜR 2 GLÄSER (À CA. 350 ML)

- 800 g Strauchtomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Stiele Thymian
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 60 g Tomatenmark
- 120 g brauner Zucker
- 100 ml heller Balsamicoessig
- 1/2 TL Zimtpulver
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Tomaten waschen und klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Übrige Zutaten dazugeben und alles ca. 45 Minuten einköcheln lassen. Rosmarinzweig und Thymianstiele entfernen. Das Tomatenchutney mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann sofort in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen, diese fest verschließen.

TIPP: Das Chutney hält ungeöffnet und dunkel gelagert mindestens 6 Monate.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Aprikosenchutney

Chutney di albicocche

FÜR 2 GLÄSER (À CA. 450 ML)

- 800 g Aprikosen
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Vanilleschote
- 4 EL natives Olivenöl extra

- 120 g brauner Zucker
- 100 ml heller Balsamicoessig
- 1/2 TL Chiliflocken
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Aprikosen waschen, entsteinen und in Würfel schneiden. Getrocknete Aprikosen ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, alles fein würfeln. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Aprikosen, Vanillemark, -schote, Zucker, Essig und Gewürze dazugeben, alles ca. 45 Minuten einköcheln lassen, dabei zwischendurch rühren. Vanilleschote entfernen. Das Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken, sofort in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen, diese fest verschließen.

TIPP: Das Chutney hält ungeöffnet und dunkel gelagert mindestens 6 Monate.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

Kürbischutney

Chutney di zucca

FÜR 2 GLÄSER (À CA. 450 ML)

- 1 kg Hokkaidokürbis
- 1 Apfel
- 2 EL Biozitroneensaft
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stiele Thymian
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 120 g brauner Zucker
- 100 ml heller Balsamicoessig
- 1/2 TL Chiliflocken
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Apfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem Zitronensaft vermischen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, beides fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Übrige Zutaten dazugeben, alles ca. 45 Minuten einköcheln lassen, dabei zwischendurch rühren. Thymianstiele entfernen. Das Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen, diese fest verschließen.

TIPP: Das Chutney hält ungeöffnet und dunkel gelagert mindestens 6 Monate.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

Zwiebelchutney

Chutney di cipolle

FÜR 2 GLÄSER (À CA. 300 ML)

- 750 g rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Stiele Thymian
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 120 g brauner Zucker
- 100 ml heller Balsamicoessig
- 1/2 TL Zimtpulver
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Übrige Zutaten dazugeben und alles ca. 45 Minuten einköcheln lassen, zwischendurch umrühren. Rosmarinzweig und Thymianstiele entfernen. Das Chutney mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen, diese fest verschließen.

TIPP: Das Chutney hält ungeöffnet und dunkel gelagert mindestens 6 Monate.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

TOMATENCHUTNEY



APRIKOSENCHUTNEY



Pikante Würzpasten

Süß, sauer, herzhaft und aromatisch: Chutneys sorgen für eine wahre Geschmacksexplosion! Sie schmecken als Brotaufstrich, als Begleitung zu würzigem Käse und eignen sich prima zum Abschmecken von Soßen.

Alle Rezepte auf Seite 60

KÜRBISCHUTNEY



ZWIEBELCHUTNEY





Einmachen & Einkochen RATGEBER

Praktische Kniffe, um Obst und Gemüse haltbar zu machen.
Das sind unsere **Tipps und Tricks für die Frische im Glas**



EINKOCHEN UND EINMACHEN – WAS IST WAS?

Frisches Ernteglück fürs ganze Jahr. Was für unsere Großmütter ihrerzeit völlig selbstverständlich war, bekommt heute Aufwind: das Einmachen und Einkochen von saisonalem Obst und Gemüse. Aber was ist eigentlich der Unterschied? Beim Einkochen wird das Einkochgut in ein steriles Glas gefüllt und verschlossen. Anschließend wird das Glas im kochenden Wasserbad erhitzt. Durch die sich ausdehnende Luft und den Wasserdampf entsteht ein Überdruck. Sobald das Glas abkühlt, ziehen sich beide wieder zusammen und es entsteht ein Unterdruck, der den Deckel fest verschlossen hält. Beim Einmachen werden die Lebensmittel zunächst gekocht. Erst nachdem diese zu Gelee, Konfitüre oder Chutney verarbeitet wurden, werden sie in sterile Gläser gefüllt und gut verschlossen. Der Deckel schließt sich besser durch zusätzliches Einkochen.



LIEBE IM GLAS

Wie Einmachen im Handumdrehen gelingt, wissen die Foodprofis von „mein ZauberTopf“. In ihrer Gold-Edition zum Thema Einmachen verraten sie vielfältige Rezeptideen für süßes und herzhaftes Glück im Glas und geben wertvolle Tipps rund um das Einmachen mit dem Thermomix. Das Magazin ist für 9,99 Euro erhältlich über www.falkemedia-shop.de

SCHRITTE FÜR DAS EINKOCHEN IM GLAS

- 1 Utensilien vorbereiten** Gläser, Deckel und Gummiringe sterilisieren, damit alles keimfrei bleibt.
- 2 Einkochgut vorbereiten** Das Obst bzw. Gemüse gründlich waschen, ggf. danach schälen und von Kernen befreien.
- 3 Einkochgut einfüllen** Obst/Gemüse bis 1 cm unter den Rand der Gläser füllen und mit einem Sud nach Wahl (siehe rechte Seite) aufgießen. Etwas Platz zum Rand lassen. Die Gläser fest verschließen.
- 4 Topf vorbereiten** Den Topf mit einem Küchentuch auslegen, um zu hohe Temperaturunterschiede zwischen Topfboden und Gläsern zu vermeiden. Gläser mit etwas Abstand zueinander in den Topf stellen.
- 5 Einkochen** Topf mit Wasser auffüllen, sodass die Gläser zu etwa Dreiviertel im Wasserbad stehen. Das Wasser langsam erhitzen. Bilden sich in den Gläsern Bläschen, kocht der Inhalt. Alles mit geschlossenem Deckel einkochen. Einkochzeiten siehe Tabelle auf der rechten Seite.
- 6 Abkühlen lassen** Die Gläser mit dem Einkochten 10 Minuten im Wasserbad abkühlen lassen. Gläser dann herausnehmen. Wenn sich die Deckelmitte nach unten wölbt, hat sich ein Unterdruck gebildet.

UNSERE BESTEN SUDREZEPTE

Mit diesen Aufgüssen bekommt Ihr eingekochtes Gemüse ein besonderes Aroma



Peperoncinosud

Für 3 Gläser (à ca. 400 ml)

2 rote und 2 grüne Peperoncini waschen, gut trocken tupfen und in dünne Ringe schneiden. **2 Knoblauchzehen** und **4 Schalotten** schälen. Knoblauch in Scheiben schneiden, die Schalotten vierteln. **1 TL Senfsaat** sowie **1/2 TL schwarze Pfefferkörner** ohne Zugabe von Fett in einer kleinen Pfanne rösten, dann herausnehmen. **200 ml hellen Balsamicoessig** mit **600 ml Wasser**, **125 g Zucker**, **1 EL Salz** und geröstete Gewürzen in einem Topf aufkochen. Unter Rühren 2–3 Minuten köcheln lassen, dann in die mit Gemüse nach Wahl, Peperoncini, Knoblauch und Schalotten gefüllten Gläser geben, sodass das Gemüse vollständig bedeckt ist. Die Gläser sofort verschließen. Alles einkochen.

Zubereitungszeit 20 Minuten

Kräutersud

Für 3 Gläser (à ca. 350 ml)

5 Stiele Estragon, **4 Stiele Petersilie**, **5 Stiele Dill** und **4 Stiele Thymian** waschen und trocken schütteln. Die Stiele in grobe Stücke zupfen. **3 Knoblauchzehen** schälen und jeweils halbieren. **1/2 TL schwarze Pfefferkörner** ohne Zugabe von Fett in einer kleinen Pfanne rösten, dann herausnehmen. **200 ml Weißwein-**

und **400 ml Wasser** in einem Topf zum Kochen bringen. **3 Lorbeerblätter**, **4 Wacholderbeeren**, **75 g Zucker**, **1 EL Salz** sowie gerösteten Pfeffer dazugeben, alles 5 Minuten köcheln lassen. Gemüse nach Wahl, Kräuter und Knoblauch in sterile Gläser geben, alles mit dem heißen Sud bedecken. Die Gläser sofort fest verschließen. Alles einkochen.

Zubereitungszeit 20 Minuten

Süßsaurer Sud

Für 3 Gläser (à ca. 450 ml)

2 cm Ingwer und **3 rote Zwiebeln** schälen. Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln vierteln. **1 TL Koriandersaat** sowie **1/2 TL schwarze Pfefferkörner** ohne Zugabe von Fett in einer kleinen Pfanne anrösten. **400 ml Wasser**, **250 ml Apfelessig** und **100 ml Apfelsaft** aufkochen. **125 g Zucker**, **1 EL Salz** und geröstete Gewürze dazugeben, 4 Minuten köcheln lassen. Gemüse, Ingwer und Zwiebeln in sterile Gläser geben, mit heißem Sud bedecken. Gläser verschließen, alles einkochen.

Zubereitungszeit 20 Minuten



EINKOCHZEIT-TABELLE

Wie lange koche ich welches Obst und Gemüse ein? Mit unserer praktischen Tabelle haben Sie auf einen Blick eine umfangreiche Antwort auf diese Frage parat, denn je nach Festigkeit, Sorte und Reifegrad gibt es einige Unterschiede zu beachten. Legen Sie also los und machen Sie Ihre Ernte winterfest!



Rohes Obst

Äpfel:

40 Minuten bei 85 °C

Aprikosen:

30 Minuten bei 85 °C

Birnen (weich):

30 Minuten bei 90 °C

Birnen (hart):

80 Minuten bei 90 °C

Kirschen:

30 Minuten bei 80 °C

Pflaumen:

30 Minuten bei 90 °C

Rohes Gemüse

Blumenkohl:

90 Minuten bei 100 °C

Gurken:

30 Minuten bei 100 °C

Kürbis:

30 Minuten bei 90 °C

Rote Bete:

45 Minuten bei 100 °C

Tomaten:

30 Minuten bei 85 °C

Zucchini:

30 Minuten bei 90 °C

Vorgekochtes Gemüse

Bohnen:

60 Minuten bei 100 °C

Kichererbsen:

120 Minuten bei 100 °C

Karotten:

60 Minuten bei 100 °C

Rote Bete:

20 Minuten bei 100 °C

Zucchini:

10 Minuten bei 90 °C

SÜDTIROLER KNÖDEL

Freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise in die Berge und erfahren Sie dabei, wie Sie köstliche **Knödel und Klößchen** ganz einfach zu Hause selbst machen



Gewickelt

Wie der Name vermuten lässt, ist das Besondere des Serviettenknödels, dass er in ein Tuch gewickelt im Wasser gegart wird. Anschließend wird er in Scheiben geschnitten serviert. Wer mag, kann diese noch in etwas Butter anbraten.



SERVIETTENKNÖDEL
mit Tomaten-Mozzarella-Soße

Serviettenknödel mit Tomaten-Mozzarella-Soße

*Canederli „al tovagliolo“ con salsa
di pomodori e mozzarella*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Serviettenknödel-Grundrezept (siehe rechts)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- 100 g Kirschtomaten
- 250 g Mozzarella
- 100 g Babyspinat
- 3 Stiele Basilikum
- 200 g Sahne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Serviettenknödelmasse nach Grundrezept zubereiten und ruhen lassen, dann zu Rollen formen und in die Tücher wickeln. In einem Topf in reichlich siedendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen.

2 Inzwischen für die Soße Zwiebel und Knoblauch schälen. 2 Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden, die übrige Knoblauchzehe wie die Zwiebel in feine Würfel schneiden.

3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchscheiben darin goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Übriges Öl in die Pfanne geben, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Tomatenmark kurz mitrösten. Stückige Tomaten und 200 ml Wasser dazugeben und alles aufkochen. Getrocknete Kräuter, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und die Soße unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten köcheln lassen.

4 Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Mozzarella gut abtropfen lassen und in Stücke zupfen. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Sahne, Tomaten, 3/4 des Mozzarellas sowie den Spinat unter die Soße rühren und alles weitere 3–4 Minuten garen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Serviettenknödel aus dem Tuch nehmen und in breite Scheiben schneiden. Mit der Tomaten-Mozzarella-Soße auf Tellern anrichten. Das Gericht mit restlichem Mozzarella, geröstetem Knoblauch und Basilikum garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 30 Minuten
Ruhezeit



Grundrezept für Serviettenknödel

Ricetta di base per canederli „al tovagliolo“

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bund Petersilie
- 2 Zwiebeln
- 80 g Butter
- 250 ml Milch
- 300 g Knödelbrot
- 2 Eier
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, dann die Pfanne vom Herd nehmen und die Zwiebeln etwas abkühlen lassen.

2 Milch, Knödelbrot, gehackte Petersilie, Zwiebeln, Eier sowie etwas Muskat, Salz und Pfeffer gründlich vermengen. Die Masse 30 Minuten ruhen lassen.

3 Zwei Stoffservietten oder Baumwollküchenhandtücher wässern, gut auswringen und ausbreiten. Auf jedes Tuch je die Hälfte der Masse geben, jeweils zu 1 Rolle (Ø ca. 8 cm) formen. Fest einrollen, Enden verdrehen, ggf. mit Küchengarn zubinden. Serviettenknödel in siedendem Salzwasser in ca. 30 Minuten gar ziehen lassen. Herausheben, gut abtropfen lassen und auswickeln. Die Serviettenknödel in Scheiben schneiden und nach Belieben servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl.
30 Minuten Ruhezeit



Grundrezept für Grießklößchen

Ricetta di base per gnocchi di semolino

FÜR 4 PERSONEN

150 ml Milch
40 g Butter
1/2 TL Salz
etwas frisch geriebene Muskatnuss
80 g Hartweizengrieß
1 Ei
750 ml Gemüsebrühe

1 Milch, Butter, Salz sowie etwas Muskat in einem Topf unter Rühren aufkochen. Grieß unter Rühren einrieseln lassen und die Mischung unter ständigem Rühren 2–3 Minuten erhitzen. Den Topf vom Herd nehmen und die Grießmasse 20 Minuten abkühlen lassen. Das Ei gründlich unterrühren und die Masse weitere 10 Minuten ruhen lassen.

2 Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, die Hitze reduzieren. Mithilfe von zwei angefeuchteten Teelöffeln kleine Portionen von der Grießmasse abstechen und in die heiße Brühe geben. Die Grießklößchen 10–15 Minuten darin ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

3 Die gegarten Grießklößchen mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen, dann nach Belieben in einer Suppe servieren.

TIPP: Teelöffel vor dem Abstechen in heißes Wasser tauchen, dann lassen sich die Klößchen besser formen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten zzgl.
30 Minuten Ruhezeit**

Grießklößchen in Gemüsesuppe

Minestra di verdure con gnocchi di semolino

FÜR 4 PERSONEN

1 Grießklößchen-Grundrezept (siehe links)
3 Karotten
1 Petersilienwurzel
2 Frühlingszwiebeln
4 Stiele Liebstöckel
1,2 l Gemüsebrühe
1 EL Sojasoße
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Grießklößchenmasse nach Grundrezept zubereiten und ruhen lassen. In der Zwischenzeit Karotten und Petersilienwurzel schälen, waschen und mit einem Spiralschneider in Spiralen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 4 cm lange dünne Streifen schneiden. Liebstöckel waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken.

2 Brühe und Sojasoße in einem Topf aufkochen. 2/3 des Liebstöckels, Karotten, Petersilienwurzel und Frühlingszwiebel dazugeben und alles aufkochen. Klößchen aus der Grießmasse formen, in den Topf geben und alles 10–15 Minuten garen, bis die Klößchen an die Oberfläche steigen.

3 Die Gemüsesuppe mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Suppenteller verteilen, mit dem restlichen Liebstöckel bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Wer keinen Spiralschneider hat, kann die Karotten und die Petersilienwurzel auch in feine Scheiben schneiden. Statt die Klößchen in Brühe bzw. direkt in der Suppe zu garen, können Sie sie auch in etwas heißem Butterschmalz rundum knusprig braten. Gebraten schmecken die Grießklößchen auch sehr gut zu einer Tomaten- oder Käse-Kräuter-Soße.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**

KRAFTGEBER



Einlage

Grießklösschen, oder auch „Grießnockerl“, werden vor allem als Suppeneinlage serviert. Für eine süße Variante Muskat und Salz im Grundrezept durch 1 EL Zucker ersetzen und die Klößchen in Fruchtsuppe oder zu Kompott servieren.

GRIESSKLÖSSCHEN
in Gemüsesuppe

EINE RUNDE SACHE

Gut verwertet

Die Grundlage von klassischen Semmelknödeln bildet altbackenes Weißbrot oder Brötchen. Wer diese nicht in ausreichenden Mengen hat, kann fertiges Knödelbrot kaufen.

Als würzige Variante schmeckt auch altbackenes Laugenbäck sehr gut.

SEMMELKNÖDEL
mit Pilzrahmsauce

Semmelknödel mit Pilzrahmsauce

Canederli di pane con salsa ai funghi

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Semmelknödel-Grundrezept (siehe rechts)
- 20 g getrocknete Steinpilze
- 500 g kleine braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Mehl
- 100 ml trockener Weißwein
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 3 Stiele Petersilie
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Semmelknödelmasse nach Grundrezept zubereiten und wie angegeben ruhen lassen. Dann Knödel daraus formen und in siedendem Salzwasser in 20–25 Minuten gar ziehen lassen.

2 Inzwischen Steinpilze in 100 ml heißem Wasser einweichen. Champignons putzen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Champignons darin scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mitdünsten. Das Mehl einstreuen und kurz anschwitzen, dann unter Rühren mit dem Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe, Sahne sowie Steinpilze samt Einweichflüssigkeit dazugeben. Alles unter Rühren aufkochen und 10–15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Pilzrahmsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Semmelknödel und Pilzrahmsauce auf Tellern anrichten und mit der Petersilie garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit



Grundrezept für Semmelknödel

Ricetta di base per canederli di pane

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bund Petersilie
- 2 Zwiebeln
- 80 g Butter
- 250 ml Milch
- 300 g Knödelbrot
- 2 Eier
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, dann die Pfanne vom Herd nehmen und die Zwiebeln kurz abkühlen lassen.

2 Milch, Knödelbrot, gehackte Petersilie, Zwiebeln, Eier sowie etwas Muskat, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gründlich vermengen. Die Masse bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

3 Aus der Knödelmasse mit leicht angefeuchteten Händen 8 Knödel formen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Knödel im siedenden Wasser in 20–25 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Die Knödel mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und nach Belieben servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit



Grundrezept für Käseknödel

Ricetta di base per canederli al formaggio

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Basilikum, Oregano, Petersilie)
- 2 Zwiebeln
- 200 g Bergkäse
- 40 g Butter
- 250 g Knödelbrot
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 150 ml Milch
- 3 Eier
- 1/2 TL getrockneten Majoran
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 1-2 EL Butterschmalz
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Bergkäse reiben.

2 Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Anschließend mit Knödelbrot, gehackten Kräutern, beiden Käsesorten, Milch, Eiern, Majoran sowie etwas Muskat, Salz und Pfeffer gründlich vermischen. Die Masse 30 Minuten ruhen lassen.

3 Aus dem Teig 8 Knödel formen und diese flach drücken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Käseknödel darin knusprig braten und servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit**

Käseknödel mit Salzeibutter und Tomaten

Canederli al formaggio con burro e salvia e pomodori

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Käseknödel-Grundrezept (siehe links)
- 450 g Kirschtomaten an der Rispe
- 4 Stiele Salbei
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 80 g Butter
- 50 g grob geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Käseknödelmasse nach dem Grundrezept zubereiten und ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten an der Rispe vorsichtig waschen und trocken tupfen. Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kirschtomaten darin 8–10 Minuten bei kleiner Hitze schmoren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Aus der Knödelmasse 8 Knödel formen und flach drücken. Die Hälfte der Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Salbeiblätter darin knusprig braten. Salzeibutter aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die restliche Butter in der Pfanne erhitzen und die Käseknödel darin von beiden Seiten goldbraun braten.

3 Die Käseknödel mit Salzeibutter und Tomaten auf Tellern anrichten. Das Gericht mit dem grob geriebenem Parmesan garnieren und sofort servieren.

TIPP: Für eine noch herzhaftere Note mengen Sie zusätzlich einige gebratene Speckwürfel unter die Knödelmasse. Statt gemischter Kräuter schmeckt auch Spinat darin sehr gut. Dafür 150 g Spinat waschen, 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken, ausdrücken und gehackt untermengen. Wer Zeit sparen möchte, kann die Masse am Vortag zubereiten.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**

HERRLICH WÜRZIG!

Gebraten

Käseknödel, auch „Kaspressknödel“, werden nicht rund, sondern als daumendicke Küchlein geformt und gebraten gereicht. Anstelle von Salbeibutter und Tomaten als Begleitung können Sie die Knödel auch in einem kräftigen Fond servieren.

KÄSEKNÖDEL
mit Salbeibutter und Tomaten

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



6 Ausgaben

Print inkl. E-Paper

zzgl. 2 Sonderheften

zum Vorzugspreis
statt 56,94 €

49,90 €**

1-Jahresabo

mit Gratis-Prämie

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

HOCHWERTIGE KÜCHEN- REIBE VON MICROPLANE

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

Wert: 24,95 €*, für Sie: GRATIS

Prämie: F1575



Exklusive
Prämie



Gratis

MAGAZIN „DIE 100 BESTEN REZEPTE AUS ITALIEN“

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

Wert: 9,90 €*, für Sie: GRATIS

Prämie: F1480

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

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

www.soisstitalien.de/abo



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





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

30
Minuten



KAROTTENSUPPE mit Chili-Knoblauch-Croûtons

Zuppa di carote con crostini all'aglio e peperoncino

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 650 g Karotten
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 650 ml heiße Gemüsebrühe
- 4 Scheiben Weißbrot
- 1 EL Butter
- 1 TL Chiliflocken
- 200 g Sahne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und Ingwer schälen, alles in feine Würfel schneiden. Karotten schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die vorbereiteten Zutaten darin andünsten. Alles mit der heißen Brühe ablöschen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und aufkochen, dann abgedeckt 15–20 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen das Brot würfeln. Übrige Knoblauchzehe schälen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun braten. Den Knoblauch durch die Presse dazudrücken, alles kurz durchschwenken und mit Salz und Chiliflocken würzen.

3 Sahne in den Topf geben. Die Suppe fein pürieren und abschmecken, dann mit den Croûtons getoppt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Fotos: Anna Gieseler (1), Tina Blumann (1)



35
Minuten

GEFLÜGELHACKBÄLLCHEN mit Reis und Fetasoße

Polpettine di pollo con riso e salsa alla feta

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Stiele Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 600 g Geflügelhack
- 50 g Semmelbrösel
- 2 Eier
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 250 g Reis
- 100 g Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 g Feta
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. 1 Knoblauchzehe und 1 Zwiebel schälen, beides fein würfeln und in 2 EL Öl andünsten, dann vom Herd nehmen. Hack, die Hälfte der Petersilie, angedünsten Zwiebelmix, Semmelbrösel, Eier, Paprikapulver sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Aus der Masse kleine Hackbällchen formen, diese in 2 EL heißem Öl rundum goldbraun braten.

2 Inzwischen den Reis nach Packungsangabe in einem Topf in kochendem Salzwasser garen. Restlichen Knoblauch

und übrige Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Restliches Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Sahne und Gemüsebrühe dazugeben, den Feta hineinbröckeln und alles unter Rühren aufkochen. Die restliche gehackte Petersilie unterrühren und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Reis in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Gebratene Hackbällchen, Reis und Fetasoße auf Tellern anrichten. Das Gericht mit den Petersilienblättchen garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

**35**

Minuten

SCHNELLES HÄHNCHENRAGÙ mit Tagliatelle

Tagliatelle al ragù di pollo veloce

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Stiele Thymian
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Tomatenmark
- 500 g passierte Tomaten (Dose)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Sojasoße
- 800 g frische Tagliatelle (Kühlregal)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden.

2 Das Öl in einem Bräter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Das Fleisch dazugeben und anbraten. Das Tomatenmark kurz mitrösten, dann alles mit den passierten Tomaten, der Gemüsebrühe und der Sojasoße ablöschen. Den Thymian dazugeben, Ragù mit etwas Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und etwa 25 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

3 Kurz vor Ende der Garzeit die Tagliatelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Das gegarte Hähnchenfleisch mithilfe von zwei Gabeln in kleine Stücke zupfen. Das Ragù mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die gegarten, kurz abgetropften Tagliatelle gut untermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und sofort servieren.

TIPP: Wer mag, bestreut die Pasta mit frisch geriebenem Parmesan und beträufelt sie mit etwas Olivenöl.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

30
Minuten

GEBACKENES GEMÜSE mit Garnelen

Verdure al forno con i gamberi

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Auberginen**
- 3 Zucchini**
- 5 EL natives Olivenöl extra**
- 16 Riesengarnelen**
- 300 g Feta**
- 2 Avocados**
- 3-4 EL Biozitrone**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auberginen und Zucchini waschen, putzen und je nach Dicke der Länge nach halbieren oder ganz lassen, dann in Scheiben schneiden. Das Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit 3 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten garen, ggf. zwischendurch wenden.

2 In der Zwischenzeit die Garnelen putzen, nach Belieben schälen, und entdarmen. Dann waschen und gut abtropfen lassen. Den Feta abtropfen lassen und würfeln. Die Avocados halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben, in Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

3 Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin bei großer Hitze kurz scharf anbraten. Die Fetawürfel auf dem Gemüse verteilen und alles 5-8 Minuten im Ofen weitergaren. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit Avocadospalten und Garnelen auf Teller verteilen. Das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **30 Minuten**



BLITZ-BROKKOLISALAT mit Tomaten und Mozzarella*Insalata di broccoli, pomodori e mozzarella*

FÜR 4 PERSONEN

50 g getrocknete Tomaten
in Öl (Glas), abgetropft,
dabei 3 EL Öl auffangen
500 g Brokkoli
200 g Kirschtomaten
125 g Mini-Mozzarellakugeln
3 EL Pinienkerne
2 Stiele Basilikum
2 EL Basilikumpesto (Glas)
2 EL Balsamicoessig
1 TL flüssiger Honig

1-2 EL Crema di Balsamico,
nach Belieben
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen, dann in einer Küchenmaschine fein zerkleinern. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Mozzarellakugeln gut abtropfen lassen. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Basilikum

waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

2 Das aufgefangene Öl der eingelegten Tomaten mit Pesto, Balsamicoessig, Honig sowie etwas Salz und Pfeffer gut verquirlen. Das Dressing mit den übrigen vorbereiteten Zutaten vermengen. Den Brokkolisalat abschmecken, nach Belieben mit Crema di Balsamico toppen und mit Basilikum bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



25
Minuten

JOGHURT mit gedünsteten Trauben

Yogurt con uva al vapore

FÜR 4 PERSONEN

350 g rote kernlose Weintrauben
150 ml trockener Weißwein
600 g Sahnejoghurt
4 EL flüssiger Honig

1 Trauben waschen, von den Rispen zupfen und halbieren. Trauben mit dem Weißwein in einen Topf geben und langsam aufkochen. Abgedeckt in 8–10 Minuten weich dünsten, dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Sahnejoghurt und 3 EL Honig in einer Schüssel glatt rühren, dann in Dessertschälchen füllen. Gedünstete Trauben samt Sud daraufgeben. Das Dessert mit dem restlichen Honig beträufeln und sofort servieren.

TIPP: Kalter Joghurt trifft auf warme Trauben – das ist ein absoluter Traum. Anstelle von Trauben können Sie auch sehr gut in Spalten geschnittene Pflaumen oder Feigen verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **25 Minuten**



Herbstgebäck mit **APFEL & BIRNE**

Laden Sie liebe Gäste ein und servieren Sie ihnen zum Kaffeekränzchen **unsere sündhaften Lieblinge mit saftigem Kernobst**. Das wird fantastisch!

BIRNENMUS- RICOTTA-TORTE

ohne Backen

Rezept auf Seite 83



Cooler Torte

Für diese einfach gemachte Torte kann der Backofen ausbleiben, dafür geht es nicht ohne Ihren Kühlschrank. Erst wird der Amaretiniböselboden gekühlt, dann die Birnenmusschicht und zuletzt die Ricottacreme. Die leckere Torte kalt servieren!



BLÄTTERTEIGÄPFEL

mit Nuss-Quark-Füllung

Rezept auf Seite 84



APFEL-WALNUSS- HEFESCHNECKEN

Als Dessert ...

... bieten sich diese luftig-fruchtigen Schnecken ebenfalls sehr gut an. Servieren Sie dann eine lauwarne Schnecke pro Person auf einem Dessertteller und toppen Sie das Gebäck mit je einer Kugel Vanille-, Zimt- oder Walnuss-eis. Unvergesslich gut!

Fluffig & erfrischend



Apfel-Walnuss-Hefeschnecken

Chioccioline con mele e noci

FÜR 12 STÜCK

- 200 ml Milch
- 1/2 Würfel Hefe
- 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1/4 TL Salz
- 175 g Zucker
- 250 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 2 Eier
- 1/2 TL Kardamomsaat, im Mörser zerstoßen
- 800 g Äpfel
- 5 EL Biozitrone
- 2 TL Zimtpulver
- 100 g Walnusskerne, gehackt
- 100 g Puderzucker
- 200 g Frischkäse

1 Die Milch lauwarm erwärmen, Hefe darin auflösen. Mehl, Salz sowie 100 g Zucker in einer Schüssel mischen. Hefemischung dazugießen, 100 g Butter, Eier und Kardamom dazugeben und alles in 5–8 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchentuch abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen. Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Mit 3 EL Zitronensaft mischen. 75 g Butter mit restlichem Zucker und Zimt glatt rühren.

2 Eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) mit Butter fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 60 x 40 cm) ausrollen. Die Zimtbutter gleichmäßig darauf verstreichen. Gehackte Walnüsse und Apfelwürfel daraufstreuen und den Teig von der langen Seite her eng einrollen.

3 Die Teigrolle in 12 gleich dicke Stücke schneiden, diese mit einer Schnittfläche nach unten nebeneinander in die vorbereitete Auflaufform setzen. Die Form

mit einem Küchentuch abdecken und die Teiglinge 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

4 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hefeschnecken im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Auskühlen lassen. Restliche Butter und Puderzucker aufschlagen. Frischkäse und übrigen Zitronensaft nach und nach unterrühren. Die Hefeschnecken mit dem Guss bestreichen und servieren.

TIPP: Als Alternative zum Frischkäseguss einen Zuckerguss verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 110 Minuten
zzgl. 75 Minuten Ruhezeit



Birnenmus-Ricotta-Torte ohne Backen

Torta senza forno con ricotta e composta di pere

FÜR 1 TORTE (Ø CA. 24 CM)

- 1 kg Birnen
- 1/2 Biozitron (Saft)
- 150 g Zucker
- 150 g Butter
- 300 g Amarettinikese
- 12 Blatt Gelatine
- 250 g Magerquark
- 500 g Ricotta
- 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- 200 g Sahne
- 30 g gehackte Pistazienkerne

1 Birnen schälen, von Stiel und Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft, 50 g Zucker und ca. 50 ml Wasser in einen Topf geben. Alles aufkochen und abgedeckt 10 Minuten köcheln lassen, dann den Topf vom Herd nehmen. Den Mix etwas abkühlen lassen und pürieren.

2 Inzwischen die Butter schmelzen. Die Kekse in der Küchenmaschine fein zerkleinern und mit der Butter vermengen. Einen Tortenring (Ø ca. 24 cm) auf eine Kuchenplatte setzen. Die Keks-mischung hineingeben, gleichmäßig auf dem Boden verteilen und festdrücken. Dann bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen.

3 6 Blatt Gelatine nach Packungsan-gabe in kaltem Wasser einweichen. Gelatine gut ausdrücken und unter Rühren vorsichtig erhitzen. 5 EL Birnenmus unterrühren, die Mischung dann unter das restliche Mus rühren. Das Mus auf dem fest gewordenen Keksboden verteilen und kalt stellen.

4 Restliche Gelatine nach Packungs-an-gabe in kaltem Wasser einweichen. Quark mit Ricotta, Vanillemark und übrigem Zucker glatt rühren. Gelatine ausdrücken und vorsichtig unter Rühren erwärmen und schmelzen. Topf vom Herd nehmen, 5 EL der Ricottamischung mit dem Schneebesen unter die Gelatine rühren. Diesen Mix unter die übrige Creme rühren. Sahne steif schlagen und unterziehen. Die Creme auf dem ausgekühlten Birnenmus verteilen und die Torte mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 4 Stunden kalt stellen.

5 Birnenmus-Ricotta-Torte aus dem Kühlschrank nehmen und vorsichtig von Frischhaltefolie und Tortenring befreien. Dann beliebig mit den gehackten Pistazienkernen garnieren, in 12 Tortenstücke schneiden und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 4 Stunden Kühlzeit

Kunstvoll & cremig



Blätterteigäpfel mit Nuss-Quark-Füllung

Mele sfogliate ripiene di quark e noci

FÜR 8 STÜCK

- 30 g Haselnusskerne
- 100 g Quark
- 25 g Zucker
- 2 Eigelb
- 4 rotschalige Äpfel
- 4-5 EL Biozitronensaft
- 2 Rollen Blätterteig (à 275 g, Kühlregal)
- 3 EL Milch
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Nüsse hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, abkühlen lassen. Quark, Zucker und 1 Eigelb verrühren, die Nüsse unterrühren. Die Äpfel waschen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Die Oberfläche fächerartig einschneiden, die Äpfel mit Zitronensaft beträufeln.

2 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Blätterteig entrollen. Zur Formgebung die Apfelhälften mit der Schnittfläche nach unten daraufsetzen. Ringsum mit 2 cm Abstand zum Apfel die Apfel-form ausschneiden. Die Apfelhälften abnehmen. Aus Teigabschnitten Streifen schneiden, als Rand auf den ausgeschnittenen Apfel legen. Außerdem Blätter und Stiele aus den Teigresten formen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Blätterteigäpfel auf dem vorbereiteten Blech zusammen-

setzen, die Quarkcreme daraufstreichen. Apfelhälften auf die Creme setzen. Übriges Eigelb und Milch verquirlen. Teigrand, -stiele und -blätter damit bestreichen. Blätterteigäpfel im vorgeheizten Ofen in 15-18 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Birnen-Schmand-Kuchen mit Pinienkernen

Torta di pere e panna acida con i pinoli

FÜR 1 KUCHEN (Ø 24 CM)

- 200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 30 g Kakaopulver
- 1 Prise Salz
- 200 g Zucker
- 1 Ei
- 100 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 500 ml Milch
- 800 g Birnen
- 2 EL Biozitronensaft
- 400 g Schmand
- 60 g Pinienkerne

1 Mehl, Kakaopulver, Salz, 80 g Zucker, 1 Ei und kalte Butter zu einem glatten Teig kneten. Diesen zu einem Fladen formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 45 Minuten kalt stellen.

2 In der Zwischenzeit Puddingpulver und 100 ml Milch glatt rühren. Restliche Milch und übrigen Zucker in einem Topf unter Rühren langsam aufkochen. Das angerührte Puddingpulver unter Rühren dazugeben, die Hitze reduzieren und den Pudding 1 Minute köcheln lassen, dabeiiterrühren. Den Topf vom



Herd nehmen. Pudding in eine Schüssel umfüllen, direkt auf der Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken und vollständig auskühlen lassen.

3 Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien, in Würfel schneiden und mit Zitronensaft mischen. Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier belegen, den Rand mit Butter einfetten. Den gekühlten Mürbeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Springform ausrollen. Die Form damit an Boden und Rand auskleiden. Teigboden mit einer Gabel einstechen.

4 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ausgekühlten Pudding glatt rühren, den Schmand unterrühren. Birnenwürfel auf dem Teigboden verteilen und die Schmandcreme darauf verstreichen. Mit den Pinienkernen bestreuen und den Kuchen im vorgeheizten Ofen in 45-50 Minuten goldgelb backen. Die Oberfläche mit Alufolie abdecken, sollte sie drohen, zu dunkel zu werden. Den Backofen ausschalten, die Tür öffnen und den Kuchen etwas abkühlen lassen, dann herausnehmen und vollständig auskühlen lassen. Den Kuchen vorsichtig aus der Form lösen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten
zzgl. 45 Minuten Kühlzeit

Und was ist mit Quitte?

Torte, Hefeschnecken, Schmandkuchen und frittierte Bällchen können Sie auch sehr gut mit Quitten zubereiten. Da das Kernobst eine sehr harte Textur hat, müssen Sie die Früchte nach dem Schälen, Putzen und Schneiden in kochendem Wasser oder Apfelsaft kurz vorgaren. Dann abtropfen lassen, ggf. trocken tupfen und wie in den Rezepten beschrieben fortfahren.

Mit Geduld

Auch wenn es schwerfallen mag, lassen Sie den Kuchen unbedingt vollständig auskühlen, bevor Sie ihn anschneiden. Ist er noch warm, hat die Schmandmasse nicht genug Stand und könnte auslaufen. Wer mag, stellt ihn über Nacht kalt.

BIRNEN-SCHMAND-KUCHEN *mit Pinienkernen*

Heiße Ringe

Lassen Sie nach der Zubereitung der Beignets nicht zu viel Zeit vergehen, denn ganz frisch schmecken die in Teig ausgebackenen Birnen am allerbesten. Also nur kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann direkt ab auf den Teller!



BIRNEN-BEIGNETS *mit Zabaione*



Saftig & knusprig



Birnen-Beignets mit Zabaione

Frittelle di pere con zabaione

FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Mehl
- 2 Eier zzgl. 3 Eigelb
- 150 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 115 g Zucker
- 100 ml Marsala
- 3 möglichst runde Birnen
- 2 EL Biozitronensaft
- reichlich Butterschmalz zum Ausbacken

1 Mehl, 2 Eier, Milch, Salz sowie 40 g Zucker zu einem glatten Teig verrühren. Diesen bei Zimmertemperatur ca. 20 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen für die Zabaione Eigelbe und übrigen Zucker in einem Schlagkessel über einem heißen Wasserbad cremig rühren. Marsala nach und nach dazugießen. Alles unter ständigem Rühren erhitzen, bis eine dicke Creme entstanden ist, das dauert ca. 5 Minuten. Zabaione bis zum Servieren abgedeckt kalt stellen.

3 Die Birnen schälen, waschen und mit einem Ausstecher vom Kerngehäuse befreien. Dann in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Birnenringe durch den Teig ziehen, leicht abtropfen lassen und portionsweise im heißen Butterschmalz goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann mit der Zabaione anrichten und heiß servieren.

TIPP: Wer die Zabaione lieber warm genießen mag, bereitet sie zu, während die Birnen-Beignets auf dem Küchenpapier abtropfen. Beides heiß servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Frittierte Apfelbällchen

Frittelle di mele

FÜR CA. 25 STÜCK

- 250 g Quark
- 1/2 Biozitron (abgeriebene Schale und Saft)
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 Eier
- 250 g Mehl
- 1/2 Pck. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 3 Äpfel
- reichlich Rapsöl zum Frittieren

1 Quark, Zitronenschale, 75 g Zucker, Vanillezucker und Eier glatt rühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen und

zum Quarkmix geben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft mischen und unter den Teig mengen.

2 Reichlich Rapsöl in einem Topf auf ca. 170 °C erhitzen. Mit einem Eisportionierer oder zwei Esslöffeln kleine Teigportionen abstechen, vorsichtig ins heiße Fett geben und darin rundherum goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im übrigen Zucker wälzen. Die Apfelbällchen warm servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Herbstgebäck RATGEBER

Freuen Sie sich über allerlei Wissenswertes rund um das Thema **Backen mit Herbstobst**. Plus sechs Extrarezepte



KLEINES KUCHEN-EINMALEINS

Der Herbst ist für Kaffeekränzchen da! Wenn es draußen langsam ungemütlich wird, machen wir es uns drinnen umso gemütlicher. Und was liegt da näher als ein schönes Beisammensein mit den Liebsten bei frischem, köstlichem Gebäck? Passend zur Saison servieren wir Selbstgebackenes mit fruchtigem i-Tüpfelchen. Neben Stein- und Kernobst (siehe rechts) sind auch Holunderbeeren, Trauben oder Feigen willkommene Kuchenbeläge. Je nach Rezept können Sie das Gebäck schon am Vortag zubereiten. So sind Rührkuchen und Tartes mit Mürbeteigboden am nächsten Tag schön durchgezogen. Auch Käsekuchen schmeckt gut gekühlt am besten. Hefeteig hingegen schmeckt frisch, also am Backtag, am besten. Übriggebliebenes lässt sich wunderbar stückweise einfrieren, solange weder aufgeschlagene Sahne, Buttercreme noch Tortenguss den Kuchen toppen. Auch Baiser wird durch Einfrieren zäh.



SO WIRD'S LUFTIG

Ihr Hefeteig will nicht aufgehen? Keine Sorge, diese Tipps verschaffen Abhilfe! Achten Sie darauf, dass alle Zutaten (z.B. Eier und Butter) Zimmertemperatur haben. Denn sind sie zu kalt, können sie die Triebkraft der Hefe hemmen. Seien Sie zudem ausdauernd beim Kneten! Je länger Sie den Teig bearbeiten, desto besser wird die Hefe aktiviert. Während des Gehvorgangs den Teig mit einem feuchten Küchenhandtuch abdecken, damit er an der Oberfläche nicht austrocknet.

OBSTSORTEN FÜR FEINES GEBÄCK

1 Zwetschgen Die violetten Steinfrüchte sind enge Verwandte der Pflaumen. Im Gegensatz zu ihnen lässt sich ihr Stein ganz leicht aus dem saftigen gelben Fruchtfleisch lösen. Zwetschgen schmecken sehr lecker als Belag für Blech- und Rührkuchen.

2 Pflaumen Von Grün über Gelb bis hin zu Rot und Violett, das Farbspektrum von Pflaumen kann sich sehen lassen. Ähnlich wie Zwetschgen eignet sich das süßsäuerliche Steinobst gut als Kuchenbelag.

3 Äpfel Das hierzulande am häufigsten verzehrte Obst schmeckt je nach Sorte säuerlich bis fruchtig-süß. Ebenfalls sortenabhängig ist das Verhalten beim Backen, so bleiben manche Äpfel etwas fester, andere werden weicher. Neben der Verwendung der ganzen Frucht als Kuchenbelag eignet sich Apfelmus gut für Rührteige. Es macht diesen locker und saftig.

4 Birnen Das milde, süße Kernobst hat eine ähnlich große Sortenvielfalt wie sein Verwandter, der Apfel, und eignet sich gut als Belag für Tartes, Kuchen und Torten.

5 Quitten Sowohl die herberen Apfelquitten als auch die milderen Birnenquitten bleiben beim Backen eher fest und sind daher ideal für Tartes, Rühr- und Käsekuchen.

LIEBLINGSKUCHEN PLUS TOPPINGS

Wir präsentieren einen feinen gestürzten Apfelkuchen sowie passende Kuchenbegleiter



Gestürzter Apfelkuchen

Für 1 Kuchen (Ø 24 cm)

125 g Zucker in einer Pfanne karamellisieren, **1 EL Butter** unterrühren. Karamell auf dem Boden einer gefetteten Springform (Ø 24 cm) verteilen. **5 Äpfel** waschen, halbieren, nach Belieben vom Kerngehäuse befreien, mit **3 EL Biozitronensaft** beträufeln. Mit der Schnittfläche nach unten in die Form setzen. **150 g weiche Butter**, **175 g Zucker** und **1 Prise Salz** verrühren. **3 Eier** nacheinander unterrühren. **300 g Mehl** und **2 TL Backpulver** vermischen, dann wie **125 ml Milch** unterrühren. Teig auf den Äpfeln verteilen. Kuchen 30–40 Minuten im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen backen. Kurz abkühlen lassen, auf eine Kuchenplatte stürzen und ausgekühlt servieren. **Zubereitungszeit 80 Minuten**

Amarettinistreusel

Für 1 Kuchen (Ø 22–26 cm)

75 g Amarettini zerbröseln und in einer Schüssel mit **50 g gehackten Mandeln**, **150 g Mehl**, **50 g Zucker**, **125 g Butter**, **1/2 TL Zimtpulver** und **1/4 TL Salz** zu groben Streuseln verkneten. Streusel auf einem Kuchenteig nach Wahl verteilen, je nach Rezept mitbacken. **Zubereitungszeit 15 Minuten**



Salzkaramellsoße

Für 1 Flasche (ca. 250 ml)

150 g Zucker und **50 ml Wasser** in einer Pfanne erhitzen und goldbraun karamellisieren lassen. **150 g Sahne** vorsichtig dazugießen, dabei weiterrühren. **50 g Butter** sowie **1/2 TL grobes Meersalz** unterrühren und unter Rühren erhitzen, bis eine cremige Soße entstanden ist. **Zubereitungszeit 20 Minuten**

Käsekuchenkern

Für 1 Kuchen (Ø 24 cm, 30 cm lange Kastenform oder 1 Blech)

1 Pck. Vanillepuddingpulver mit **100 g Zucker**, **1 Pck. Vanillezucker** und **2 Eiern** cremig aufschlagen. **500 g Quark** gut unterrühren. Die Creme als Kern zwischen 2 Rührteigportionen in eine Backform nach Wahl geben (alternativ als Tupfen auf einem Blechkuchenteig verteilen) und alles backen. **Zubereitungszeit 15 Minuten**



Cremiges Haselnusseis

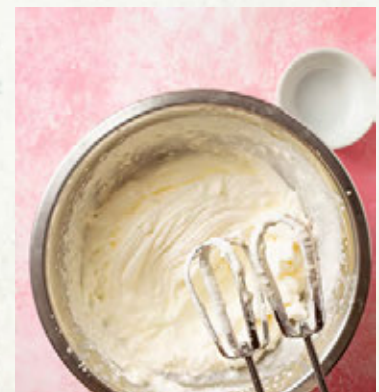
Für 4–6 Personen

75 g gehackte geschälte Haselnusskerne ohne Zugabe von Fett anrösten, abkühlen lassen. **400 ml Haselnussdrink** und **200 g Sahne** erhitzen. **3 Eigelbe** mit **200 g Zucker** schaumig schlagen. Die Creme unter Rühren zum Sahnemix geben. Vorsichtig unter Rühren erhitzen, bis die Masse andickt, dann abkühlen lassen. Masse nach Herstellerangaben in einer Eismaschine gefrieren lassen, nach der Hälfte der Zeit die Nüsse dazugeben. Alternativ die Masse in eine Dose füllen, verschließen und 5 Stunden einfrieren, alle 30 Minuten durchrühren. Nach 2 Stunden Nüsse unterrühren. **Zubereitungszeit 30 Minuten** zzgl. ggf. 5 Stunden Kühlzeit

Orangensahne mit weißer Schokolade

Für 4–6 Personen

100 g weiße Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen. **400 g Sahne** mit **1 Pck. Sahnefestiger** steif schlagen. Die flüssige Schokolade unterziehen. **2 TL abgeriebene Bioorangenschale** unterrühren und die Sahne servieren. **Zubereitungszeit 15 Minuten**



WEIN & WELLNESS

Wie Landschaftsmarken zieren zahlreiche **mittelalterliche Dörfer** die Hügel der Toskana. Authentisch, bodenständig und von hoher Qualität sind die Gerichte der Region, die, von **heimischen Weinen** begleitet, serviert werden. Neue Kraft dürfen Körper und Geist in diversen **natürlichen Thermalbädern** schöpfen.

CHARMANT ist die Altstadt von Manciano mit ihren winkligen Gassen, geheimen Plätzen und kulinarischen Angeboten

Herbstleuchten in der TOSKANA

Sie gilt als der Klassiker für kulinarischen Reisegenuss. Zu Recht. **Zypressenalleen, Weinberge und imposante Herrenhäuser** zieren die Toskana, die mit weinreicher Küche die Gaumen verwöhnt

Fotos: MongiStock/Pixelpop (V), Anna Wagner (Strahl)



ZARTES RINDERRAGÙ

mit Chianti

Rezept auf Seite 95

GUTES ESSEN

Die toskanische Küche ist dank zahlreicher frischer Zutaten für ihre hervorragende Qualität bekannt. Das Fleisch der **Maremma-Rinder**, die sich von verschiedenen Wildgräsern im Freien ernähren, gilt als besonders aromatisch. Ausgesprochen gut harmonisiert es mit der kräftigen Rotweinnote des **Montepulciano** in einem saftigen **Rinderragù** (Foto).



STEINREICHES WEINREICH

Imposante Renaissance-Paläste, quirlige Weinbars und ihr weltberühmter Rotwein locken in die Stadt **Montepulciano (o.)**. Dem Wetter sei Dank, wird der toskanische Esstisch häufig unter **freiem Himmel (u.l.)** gedeckt. „**Pici all'aglione**“ (**u.r.**) heißt die saftige Pasta mit Tomaten und regionalem Knoblauch.



PICI ALL'AGLIONE

Rezept auf Seite 96



NATURSCHÖN

Die **Terme di Saturnia (o.)** zählt zu den ältesten natürlichen Heilbädern der Toskana. Wohltuende 37,5 °C Wassertemperatur machen das Baden auch im Winter zum Genuss. Aus Pisa stammt **Bordatino (u.l.)**, eine Polentasuppe mit weißen Bohnen und Schwarzkohl. Die Postkartenlandschaft des schönen **Val d'Orcia (u.r.)** steht Malern und Fotografen Modell.

TOSKANISCHE BORDATINO



SAFTIG & AROMATISCH

Toskanische Bordatino

Bordatino toscano

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g getrocknete Cannellini-bohnen
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 200 g Schwarzkohl
- 3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 200 g Polentagrieß
- 2 Tomaten
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Bohnen 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgie-

ßen, in einen Topf geben, 2 l kaltes Wasser und das Lorbeerblatt dazugeben und alles zum Kochen bringen. Die Bohnen in ca. 2 Stunden abgedeckt weich garen. Kurz vor Ende salzen und anschließend abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Etwa 3/4 der Bohnen pürieren, den Rest beiseitestellen.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Karotten schälen, waschen und in Stücke schneiden. Staudensellerie und Schwarzkohl putzen und waschen. Sellerie in Stücke, Schwarzkohl in Streifen schneiden. Sämtliches Gemüse in einem Topf in heißem Öl 4–5 Minuten andünsten. Das Bohnenpüree und 500 ml des aufgefangenen Bohnenkochwassers dazugeben und alles aufkochen.

3 Den Grieß unterrühren und alles ca. 30 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Dabei bei Bedarf nach und nach noch so viel Kochwasser dazugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Mit den übrigen Bohnen zum Eintopf geben. Diesen ggf. mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und auf Suppenschalen verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

TIPP: Variieren Sie auf Wunsch die Kohlart, gut eignet sich auch Wirsing.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 3,5 Stunden
zzgl. 12 Stunden Ruhezeit

Zartes Rinderragù mit Chianti

Spezzatino di manzo al Chianti



FÜR 4 PERSONEN

- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- 800 g Rindfleisch zum Schmoren (z.B. aus der Wade oder Schulter)
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 4 EL Tomatenmark
- 750 ml Chianti
- 3 Lorbeerblätter
- 250 ml Rinderbrühe
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotte schälen, Sellerie putzen, beides waschen und klein würfeln. Das Fleisch trocken tupfen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. In einem großen Bräter mit Deckel 2 EL Öl erhitzen, die Fleischstücke darin rundum anbraten und bräunen, dann wieder herausnehmen. Übriges Öl in den Bräter geben und erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse 5–8 Minuten darin andünsten.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomatenmark zum Gemüse geben und mitrösten. Alles salzen, pfeffern und mit Chianti ablöschen. Lorbeerblätter, Fleisch und Brühe dazugeben und alles aufkochen. Den Bräter in den vorgeheizten Ofen stellen. Das Fleisch 3,5–4 Stunden garen, bis es sehr zart ist. Das Ragù abschmecken und servieren. Dazu passt ofenfrisches Brot.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 4,5 Stunden



Das Rotweinparadies

Die sanfte Hügellandschaft der Toskana zählt zu den renommiertesten Weinanbauregionen der Welt. Schon die Etrusker kultivierten hier ihre Reben, doch erst in den Zeiten der Medici-Herrschaft in Florenz florierte der Weinbau. Die Sangiovese-Traube (o.) ist die bedeutendste Rebsorte der Region. Aus ihr werden berühmte Rote wie Chianti, Montepulciano oder der Brunello di Montalcino gekeltert. Unter den nicht zu vernachlässigenden Weißen gilt der Vernaccia di San Gimignano als berühmtester.

SÜSS & WÜRZIG

Ricotta-Pflaumen-Schiacciata mit Rosmarin

Schiacciata con ricotta, prugne e rosmarino

FÜR 1 SCHIACCIATA (Ø CA. 30 CM)

- 15 g frische Hefe
- 50 g Zucker
- 250 g Manitobamehl
- 200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 200 g Ricotta
- 60 g weiche Butter
- 1 Ei
- 2 Zweige Rosmarin
- 16 Pflaumen
- 2 EL brauner Zucker
- etwas natives Olivenöl extra zum Fetten

1 Hefe und 1 EL Zucker in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen. Beide Mehl-

sorten und den restlichen Zucker in einer Schüssel vermischen, die Hefemischung dazugeben. Ricotta, 30 g Butter sowie das Ei dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Wasser oder Mehl einarbeiten. Den Teig abgedeckt 2 Stunden ruhen lassen.

2 Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Zweige grob zerpfücken. Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen, dann in einer Pfanne in der restlichen heißen Butter 3–4 Minuten andünsten, die Rosmarinstücke kurz mitdünsten. Alles mit dem braunen Zucker bestreuen und vorsichtig vermengen. Die gedünsteten Pflaumen vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche erneut durchkneten. Eine runde Backform (Ø ca. 30 cm) mit etwas Olivenöl fetten. Den Teig passend ausrollen und in die Form legen. Die gedünsteten Pflaumen daraufgeben. Alles abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

4 Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Backform in den vorgeheizten Ofen geben, die Schiacciata in ca. 30 Minuten goldgelb backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und lauwarm in Stücke geschnitten servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten
zzgl. 2,5 Stunden Ruhezeit

Pici all'aglione

Pici all'aglione



FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 140 ml natives Olivenöl extra
- 4 Knoblauchzehen
- 750 g Kirschtomaten
- 1/2 TL Chiliflocken
- 1 Prise Zucker
- 1/2 Bund Basilikum in Blättchen
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, 10 g Salz, 160 ml Wasser sowie 2 EL Öl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ggf. etwas Mehl oder Wasser

einarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt 2 Stunden ruhen lassen. Dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 30 x 15 cm) ausrollen und quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Diese von Hand zu ca. 25 cm langen Strängen rollen und mit Mehl bestäuben.

2 Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in einer Schüssel mit den Händen zerdrücken. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chiliflocken darin andünsten. Tomaten dazugeben, alles mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze schmoren. Pici in kochendem Salzwasser al dente garen. 60 ml Kochwasser zu den Tomaten geben. Die Pici abgießen, abtropfen lassen und wie das Basilikum unter die Soße schwenken. Die Pasta auf Teller verteilen und mit Parmesan bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
zzgl. 2 Stunden Ruhezeit



Terracotta

Die Terracotta („gekochte Erde“, o.) aus Impruneta, einem kleinen Ort nahe Florenz, genießt weltweiten Ruhm. Das Ausgangsmaterial stammt aus einem Tonvorkommen unweit des Orts, es enthält besonders viel Mineralien, Aluminium-, Kupfer- und Eisenoxide und wird bei sehr hohen Temperaturen gebrannt. Dabei entsteht eine Terracotta, die bekannt ist für ihre ausgeprägte Frostfestigkeit. Die Blumenkübel und Dekoelemente aus Impruneta sind daher ein beliebtes Exportgut in frostreiche Gebiete.



MÄRCHENHAFT

Verstecktes Kleinod und Energiequelle. In **Isola Santa (o.)** in den Apuanischen Alpen scheint die Zeit stillzustehen. Hinkommen, durchatmen und auftanken. Unter den toskanischen Backwaren genießt die **Schiacciata (u.)** Kultcharakter. Das Hefegebäck wird traditionell mit Salz und Olivenöl serviert, für Naschkatzen gibt es fruchtige Variationen.

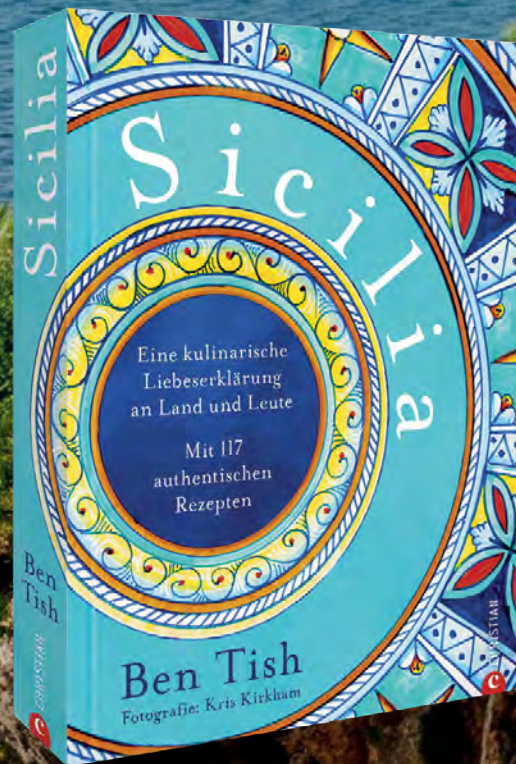


RICOTTA-PFLAUMEN-SCHIACCIATA mit Rosmarin

SONNE, MEER UND TOLLES ESSEN

Christian Verlag GmbH, Infanteriestraße 11 a, 80797 München

© scabm - stock.adobe.com



Im Herzen des Mittelmeers liegt Sizilien, schön wie das Paradies. Dieses bezaubernde Kochbuch holt uns die Sonne Siziliens in die heimische Küche.

304 Seiten • € (D) 42,99
978-3-98951-006-7



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



♥ CULTURA

Luigi muss nach Hause!

Zwei Männer. Ein Auto. Eine Mission. Die Heimat von Fotograf Martin Buschmann ist Sizilien, von hier stammt auch Luigi, ein Fiat 500, Baujahr 1967, treuer Familienbegleiter und eine italienische Legende. Als Buschmanns Eltern nach Deutschland zogen, nahmen sie das Auto mit, nun steht es bei Martin in der Garage. Gemeinsam mit Gereon Römer bricht er mit Luigi nach Sizilien auf. Aufgeben ist keine Option, denn das gemeinsame Ziel lautet: Luigi muss nach Hause! Ab Oktober touren die beiden mit einer Live-Reportage über ihren besonderen Roadtrip durch Italien durch Deutschland. Weitere Infos und Tickets unter www.luigi-italien.de

Italiano - Deutsch

il gusto.....der Geschmack
leggere.....lesen
la vacanza.....der Urlaub
le varietà di zucca.....die Kürbissorten
il periodo della raccolta.....die Erntezeit
la confettura.....die Konfitüre
il contorno.....die Beilage
autunnale.....herbstlich
il bosco.....der Wald
formare i canederli.....Knödel formen
le varietà di funghi.....die Pilzsorten
i vigneti.....die Weinberge

LA DOLCE VITA

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



Luxuriöse Zeitreise hinter alten Klostermauern

An der Amalfiküste thront nur wenige Minuten von der Piazza del Duomo entfernt ein historisches Kapuzinerkloster aus dem 13. Jahrhundert über dem Meer. Die geschichtsträchtigen Mauern wurden dereinst in die Klippen gebaut und locken seither zahlreiche Reisende an. Heute werden die Gäste hier im 5-Sterne-Hotel „Anantara Convento di Amalfi Grand Hotel“ auf höchstem Niveau nach den Regeln der Kunst italienischer Gastfreundschaft verwöhnt. Fast alle der 53 Zimmer und Suiten bieten einen atemberaubenden Meerblick, einige verfügen zudem über eine Terrasse mit privatem Jacuzzi. Der hoteleigene Infinitypool bietet den Gästen das Gefühl, Zug um Zug direkt ins Meer zu gleiten. Leere Energiedepots können die Gäste beim Yoga oder im Wellnessbereich wieder auffüllen. Im Restaurant „Dei Cappuccini“ verwöhnt Küchenchef Claudio Lanuto die Gaumen der Gäste mit italienischer Spitzenküche. Weitere Informationen und Buchung unter www.anantara.com/convento-di-amalfi

♥ GUSTO



HIER GEHT'S IN DIE PILZE!

Bringen Sie mit der neuen Pastasorte „Funghi Porcini Steinpilze“ von Giovanni Rana den Geschmack des Herbsts auf Ihren Teller. Die frische Pasta der Reihe „Tradizionali“ ist mit einer aromatischen Steinpilzmasse gefüllt. Bei der Herstellung der Pasta wird vollkommen auf die Verwendung von Konservierungsstoffen verzichtet. Die Pasta ist im 250-g-Beutel für ca. 4 Euro im Kühlregal erhältlich.



Kaffee-Genussmomente zwischen Himmel und Erde ...

... verspricht die limitierte „Qbo ICONIC x Pantone“ von Tchibo. Dank ihrer Pressbrew™-Technologie verwöhnt sie mit feinstem Kaffee. Inspiriert von den Trendfarben 2024, die das Pantone Color Institute™ für sie ausgewählt hat, kommt sie in zwei Hingucker-Designs daher: „Sky Blue“ steht für den blauen Himmel und das Gefühl von Freiheit, „Muted Clay“ für Bodenständigkeit und Natürlichkeit. Die kompakte Kaffeemaschine ist in ausgewählten Filialen und online für ca. 120 Euro erhältlich, die Kapseln aus 70 % nachwachsenden Rohstoffen im gleichen Look ab ca. 3 Euro. Mehr Infos unter www.tchibo.de/qbo



Neue Küchenfreunde

Lassen Sie sich von diesen Helferlein unter die Arme greifen: **1 STILVOLL** Der Keramikkrug von Nicolas Vahé im Farbton „Mocha“ eignet sich als Sammelstelle für Utensilien, 41 Euro, über www.inwohn.com **2 HANDLICH** Edelstahl-Pizzaschneider „Monza“ von GEFU, ca. 15 Euro, www.gefu.com **3 OFENFEST** Die Kupferkern-Pfannen des Herstellers Olavson (www.myolavson.com) beeindrucken mit tollen Bratergebnissen, ab ca. 170 Euro **4 EXTRASCHARF** Parmesanreibe „Parmezo“ von GEFU (www.gefu.de) mit Auffangschale aus Akazienholz, ca. 40 Euro **5 KLASSIKER** Die Keramikauflaufform „Grande al forno“ von ASA Selection kommt in drei Größen daher. Ab ca. 18 Euro, www.asa-selection.com **6 ELEGANT** Designnussknacker „Farfalla“ von Alessi, 52 Euro, www.alessi.com

♥ GUSTO



Gewürzermixe all'italiana



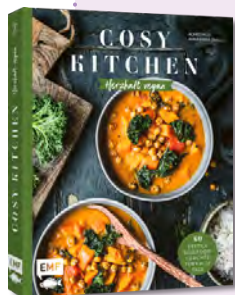
Das aromatische „Pizza- & Pastagewürz“ von Sonnentor besteht aus mediterranen Bio Kräutern wie Basilikum, Oregano und Thymian und bringt den Geschmack Italiens in Ihr Essen. 20-g-Packung für ca. 3 Euro. Mit dem „Bolognese-Gewürz“, ebenfalls in Bioqualität, wird nicht nur der Soßenklassiker zum Genusshighlight. Es enthält unter anderem Karotten, Paprika, Liebstöckel, Oregano, Rosmarin, Basilikum und Tomatenflocken. 40-g-Packung für ca. 4 Euro. Mehr Infos zum Sortiment und Bestellung unter www.sonnentor.de



In buntem Gewand

Die neue Vasenkollektion „Buoni Amici“ von LEONARDO sorgt für viel Farbe und Freude in Ihrem Zuhause. Die liebevoll gestalteten Designstücke enthalten Elemente aus Opalglas, Holz und Keramik und sind einfach ein Blickfang – auch wenn gerade keine Blumen darin sind. Der besondere Clou: Die einzelnen Bestandteile der Vasen sind untereinander frei kombinierbar und sorgen so immer wieder für einen neuen, überraschenden Look. Mehr unter www.leonardo.de

♥ LEGGERE



Wohlfühlgerichte vegan

„Cosy Kitchen“ von Agnes Prus und Annamaria Zinnau lädt zum Schlemmen ein: herzhaftes Speisen in den kühlen Herbstmonaten, und das rein pflanzlich! Mit 60 veganen Rezepten überzeugt das Buch durch eine große Vielfalt, z. B. mit Pilzgulasch mit Kartoffelknödeln und Apfelrotkohl, gerösteter Kürbis-Apfel-Suppe, fluffigen Birnen-Zimtschnecken und mehr. **EMF Verlag, 28 Euro**



Zum Nachbacken

Pizza-Fans aufgepasst! In „Pizza Passion“ teilt Sven Teichmann die Geheimnisse der erfolgreichsten Pizzabäcker der Welt. Mit Rezepten, Techniken und Tipps gelingt Ihnen auch zu Hause die perfekte Pizza. Ob Neuling oder Pizza-profi, hier kommen alle auf ihre Kosten! **Becker Joest Volk Verlag, 28 Euro**

Sehnsucht nach Leben

In „Dieses Meer. Dieses unerbittliche Meer“ erzählt Francesca Maria Benvenuto die Geschichte von Zeno. Er ist fünfzehn Jahre alt und sitzt im berühmten Jugendgefängnis auf der Insel Nisida vor Neapel. Eingesperrt, beginnt er zu schreiben. Seine Kindheit war geprägt von Armut und Gewalt. Um über die Runden zu kommen, geriet er ins Drogengeschäft und schließlich hinter Gitter. Sein Ziel: endlich wieder nach draußen zu kommen. **Kunstmann Verlag, 22 Euro**



Logbuch der anderen Art

Wolfgang Salomon nimmt uns in „Mit dem Wind von Triest nach Venedig“ mit auf große Segelreise von Muggia über Triest, Grado und Venedig bis Chioggia. Dabei teilt er nicht nur seine Eindrücke an Bord, sondern auch Rezepte und Geschichten aus der Gegend, passende Lieder zum Mitsingen sowie Tipps fürs Einkaufen vor Ort. Wer nicht selbst kochen möchte, freut sich auf Lokal-Empfehlungen des Experten. **Styria Verlag, 30 Euro**



KENNENLERN-ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und neue Bücherwelten!

E-Paper
für nur
1 EURO
testen*



JETZT BESTELLEN:
buecher-magazin.de/testabo
oder QR-Code scannen



HERBST- PICKNICK

Unser Picknickkorb ist **gepackt** mit allerlei Leckereien, die den Ausflug in den Wald zu einem gemütlichen Genusserlebnis machen. Möchten Sie uns begleiten?

Getränke

Wer bei kühleren Temperaturen im Freien Zeit verbringt, sollte daran denken, Getränke einzupacken, die zwischendurch aufwärmen. Ein paar gute Ideen zeigen wir Ihnen auf Seite 106. Genügend Becher für alle Picknickteilnehmer nicht vergessen!

Praktisch

Für die Füllung der Windbeutel greifen wir auf Maronipüree aus dem Glas zurück. Dies erhalten Sie im gut sortierten Supermarkt oder online. Alternativ können Sie frische Maroni im Ofen rösten, dann schälen, pürieren und mit etwas Zucker süßen.

WINDBEUTEL *mit Maronifüllung*

Rezept auf Seite 106

Käsetaler

Biscotti al parmigiano, peperoncino e rosmarino

FÜR 15 STÜCK

- 1 roter Peperoncino zzgl. etwas mehr zum Garnieren, nach Belieben
- 1 Zweig Rosmarin zzgl. etwas mehr zum Garnieren, nach Belieben
- 100 g Mehl
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- 1/2 TL Salz
- 100 g kalte Butter in Stückchen
- 1 Eigelb

1 Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Peperoncino waschen, entkernen und hacken. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und ebenfalls hacken.

2 Mehl, Parmesan, Peperoncino, Rosmarin und Salz in einer Schüssel gut vermischen. Die kalte Butter dazugeben und alles rasch von Hand zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Rolle formen, dann in Frischhaltefolie wickeln und 45 Minuten kalt stellen.

3 Die Rolle in 15 ca. 5 mm dicke Taler schneiden. Die Taler dann mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit Eigelb bestreichen und nach Belieben mit Rosmarin oder Peperoncino garnieren.

4 Die Käsetaler im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene in ca. 15 Minuten goldgelb backen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
zzgl. 45 Minuten Kühlzeit

WÜRZIGER KÄSEKEKS

Handlich

Aus nur einer Handvoll guter Zutaten entstehen mit wenig Aufwand diese herzhaften Kekse. Wer es lieber etwas milder mag, kann den Peperoncino auch durch mehr Kräuter (z. B. Oregano und Thymian) oder durch gehackte Oliven ersetzen.

Toppings

Wer mag, kann die Champignon-suppe vor Ort noch mit einigen zu Hause vorbereiteten Croûtons oder mit gerösteten Nüssen oder Pinienkernen bestreuen. Alternativ ein Ciabatta mitnehmen, in Scheiben schneiden und zur Suppe reichen.

Champignonsuppe

Vellutata di champignon

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Champignons
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 500 ml heiße Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 1 Scheibe Weißbrot
- 50 g Rahmkäse, gerieben
- 1 TL Butter
- 80 g Speckwürfel
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin andünsten. 250 g Champignons dazugeben und kurz mitbraten.

2 Alles mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen und 20 Minuten abgedeckt köcheln lassen, zwischendurch umrühren. Sahne, Brot und geriebenen Käse dazugeben. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann warm halten.

3 Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Speckwürfel und die restlichen 50 g Champignons darin ca. 5 Minuten anbraten. Den Mix in die Suppe geben. Die Suppe in eine gut isolierende Thermoskanne füllen, so lässt sie sich einfach transportieren und bleibt warm.

TIPP: Anstelle von Rahmkäse können Sie auch eine andere cremige Schnittkäsesorte verwenden. Wenn sich der Käse nicht gut reiben lässt, einfach in kleine Würfel schneiden und zur Suppe geben.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**

DRAUSSEN GENIESSEN

Windbeutel mit Maronifüllung

Bigné con ripieno di castagne



FÜR 20 STÜCK

- 60 g Butter
- 1 Prise Salz
- 200 g Mehl, gesiebt
- 4 Eier
- 400 g Maronipüree (Dose)
- 2 EL Vanillezucker
- 5 EL Mascarpone
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. 250 ml Wasser, Butter und Salz in einen Topf geben und aufkochen. Das gesiebte Mehl auf einmal hineinschütten und kräftig rühren, bis sich der Teig als Ganzes vom Topfboden löst. Den Teig in

eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Die Eier verquirlen und löffelweise unter die Masse rühren. Der Teig soll glänzend goldgelb sein und schwer reißend vom Löffel fallen.

Den Teig in einen Spritzbeutel füllen und 20 kleine Windbeutel auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. Das Blech in die Ofenmitte schieben und die Windbeutel in ca. 20 Minuten goldgelb backen. Während des Backens darf die Ofentür nicht geöffnet werden. Die Backofentür vorsichtig öffnen, die Windbeutel herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Maronipüree, Vanillezucker und Mascarpone in einer Schüssel verrühren. Die Masse in einen Spritzbeutel mit dünner, spitzer Tülle füllen. Die ausgekühlten Windbeutel mit der Maroniercreme füllen und vor dem Servieren mit etwas Puderzucker bestäuben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten



REDAKTIONSTIPP

Journalistin Julia Heim und Fotografin Veronika Studer nehmen uns in ihrem Buch „Zeit für Picknick“ mit in die Natur und präsentieren darin leckere Gerichte zum Genießen im Freien. Dazu empfehlen sie magische Orte für ein Picknick zu jeder Jahreszeit und verraten wertvolle Tipps und Tricks, damit Ihr Outdoorerlebnis sowohl kulinarisch als auch atmosphärisch ein voller Erfolg wird, egal ob bei Sonnenschein oder Schneegestöber. Lassen Sie sich von den Ideen inspirieren und freuen Sie sich auf einen prall gefüllten Picknickkorb! Verlag Eugen Ulmer, 25 Euro



Heißer Apfeltee

Für 4 Personen

4 TL Schwarztee in einem Topf mit 500 ml Wasser aufkochen. 5 Minuten ziehen lassen, dann in eine Thermoskanne abseihen und 500 ml Apfelsaft unterrühren. Vor Ort 4 getrocknete Apfelringe und 4 Zimtstangen auf die 4 Becher verteilen. Den Apfeltee daraufgießen und das Getränk servieren.

GETRÄNKE FÜRS PICKNICK

Heiße Marshmallow-Schoki

Für 4 Personen

1 l Milch in einem Topf erhitzen. 200 g gehackte Zartbitterschokolade darin unter Rühren schmelzen lassen. Das Getränk in eine Thermoskanne füllen. Vor Ort 8 große Marshmallows auf lange, gewässerte Holzstöcke stecken und über einem Lagerfeuer rösten. Heiße Schokolade auf 4 Becher verteilen. Jeweils 2 geröstete Marshmallows daraufgeben und das Getränk sofort servieren.

Kürbis-Gewürz-Kaffee

Für 4 Personen

500 ml Milch und 4 EL Kürbispüree (Dose) in einem Topf erhitzen. 3 EL Zucker, je 1 Prise Muskat-, Ingwer- und Zimtpulver sowie 500 ml starken Kaffee unterrühren. Das Getränk in eine Thermoskanne füllen. Vor Ort 150 g Sahne in einem Schraubglas cremig schütteln. Den Kürbis-Gewürz-Kaffee auf die 4 Becher verteilen. Sahne daraufgeben, das Getränk servieren.

Jetzt überall
im Handel
erhältlich!

Holen Sie sich die Alpen nach Hause!

Rezepte aus dem
Alpenraum und
Wandertipps auf
132 Seiten



Jetzt bestellen: www.landgenuss-magazin.de/alpenkueche



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!

| DDR-Geheimdienst | ital. Eis-spezialität | Kloster-vorsteher | Teil d. Winter-sportbe-kleidung | Tür-verschluss | männ-licher Artikel | lat.: im Jahre | unbe-stimmter Artikel |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| Einbringen der Feld-früchte | 6 | | | | 8 | | |
| Verzicht, Ab-wendung | | | | 3 | Schiff-stock-werke | Fragewort (3. Fall) | |
| | | | 12 | dt. Super-model (Auer-mann) | niederge-schlagen (engl.) | | 11 |
| wohl-erzogen | | Vogel-weibchen, Huhn | | | Ausruf des Schmer-zes | für, je | |
| | | | | | Zeltlager | | |
| Salat-pflanze, Rauke | | griech. Buchstabe | Bericht (Kw.) | | | wirtschaftl. Zählmaß, 12 Dutzend | |
| | | | scharfes Gewürz (...pfeffer) | 5 | fein-körniges Stärke-mehl | | |
| Schiffs-schlaf-stelle | Hoheits-zeichen | konstruieren am PC (Abk.) | 10 | Gurken-kraut | Figur aus Mozarts Oper | kleine Nägel | |
| ungefähr | | | Kurzw. für: Informa-tionen | | | | |
| | | 7 | besitzan-zeigendes Fürwort | Freiheits-entzug | tatsäch-licher Bestand | | |
| Groß-mutter | gemahle-nes Ge-treide | | 1 | Ferment im Kälber-magen | schwed. Längen-maß (30 cm) | | |
| | | | | fade, ohne Ge-schmack | | 9 | |
| Stadt in Westfalen | unsicht-bare Wärme-strahlen | | | | | | |
| franz. Maler †1883 | | | 2 | Über-bringer | 4 | | |

© RateFLUX 2024-249-006

Lösungswort

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

Foto: AdobeStock/haidermac (1) Illustration: raymondware/WC/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 Schönkirchen
Tel. +49 (0)431 / 200 766-0, Fax +49 (0)431 / 200 766-50
info@soisstitalien.de, www.soisstitalien.de

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

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

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

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

Grafik und Bildbearbeitung
Anne Wasserstrahl, Mareike Wilke, Jasmin Gäding

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

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@brmedien.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 Mediadaten 2024 unter www.falkemedia.de/mediadaten

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

Vertrieb
DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG,
Meßberg 1, 20086 Hamburg
Vertriebsleitung
Hans Wies, DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG
(Hans.Wies@dermedienvertrieb.de)

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

Einzelpreis: 6,99 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, Aufbauzeichnungen 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 Schönkirchen

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



GENUSSVOLL ABNEHMEN – SO LEICHT WIE NIE –

EXTRA:

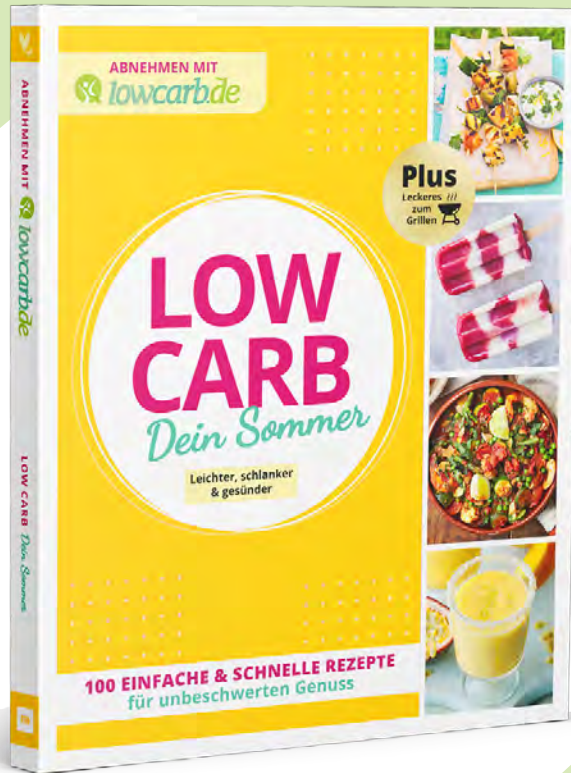
Gratis-Downloads
auf lowcarb.de
im Buch

100 Rezepte
für Essen, das gut tut

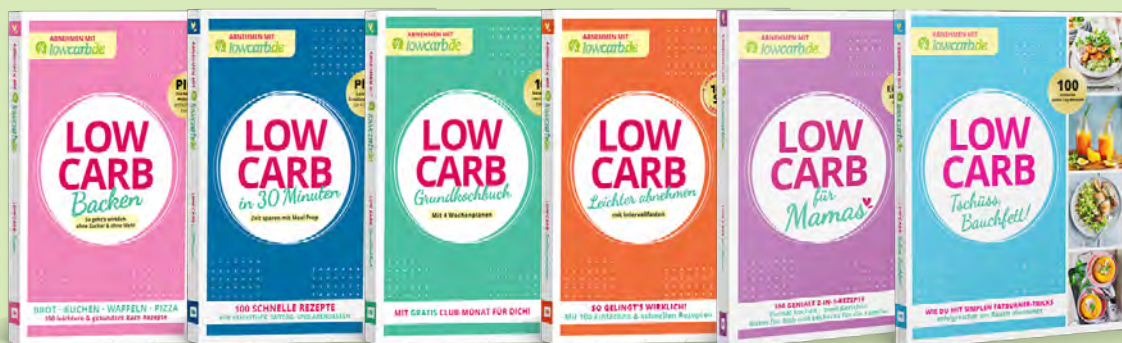
NEU!
14,99 €

UNTERSTÜTZUNG

Mit wertvollen Tipps
für den besten Sommer
aller Zeiten



ISBN: 978-3-96417-249-5



ISBN:
978-3-96417-213-6

ISBN:
978-3-96417-194-8

ISBN:
978-3-96417-172-6

ISBN:
978-3-96417-238-9

ISBN:
978-3-96417-269-3

ISBN:
978-3-96417-283-9

Jetzt Low Carb-Kochbücher bestellen unter:
www.falkemedia-shop.de/lcbuecher



amazon.de

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:
bücher.de

Thalia
OSIANDER.de

Hugendubel
Das Lesen ist schön
Mayersche.de

fm



1.

VARIATION

Saftige Lasagne mit
Kürbis, Salbei und gold-
brauner Käsekruste



VIER VARIATIONEN

Leckeres mit Scamorza

In dieser Ausgabe widmen wir uns **dem cremig-schmelzenden Scamorza** und zeigen Ihnen vier Rezeptideen mit dem köstlichen italienischen Käse

KÜRBISLASAGNE mit Scamorza

Lasagne con zucca e scamorza

FÜR 4 PERSONEN

- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 350 ml Milch
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 700 g Kürbis, klein gewürfelt
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 80 ml Gemüsebrühe
- 250 g geräucherter Scamorza
- 12 Lasagneplatten
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- ca. 12 Salbeiblätter
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl darin anschwitzen. Milch unter Rühren dazugießen. Die Soße 5–10 Minuten köcheln lassen, mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kürbis in einer Pfanne in 2 EL Öl andünsten. Mit Brühe ablöschen und in 15 Minuten weich dünsten. Zerdrücken, salzen und pfeffern. Den Scamorza in Scheiben schneiden. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit 3 EL Öl fetten.

2 Soße, Pastaplaten, Kürbismus, Scamorza, Parmesan und Salbei in mehreren Lagen in die Form schichten, dabei mit Soße, Käse und Salbei abschließen. Die Lasagne in 30–40 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



2.

VARIATION

Krosses italienisches Sandwich mit einer herrlich pikanten Füllung

FOCACCIA-PANINI mit Mortadella & Scamorza

Panini di focaccia con mortadella e scamorza

FÜR 4 PERSONEN

- ca. 600 g Focaccia (4 Stücke)
- 3–4 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleiner Radicchio
- 4 Peperoni in Lake (Glas)
- 150 g geräucherter Scamorza
- 150 g Mascarpone
- 200 g Mortadella in dünnen Scheiben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Focacciastücke waagrecht halbieren, mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Dann mit der Hälfte des Olivenöls bestreichen und unter dem heißen Grill kurz unter Sicht rösten.

2 Den Radicchio waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die eingelegten Peperoni abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Den Scamorza in dünne Scheiben schneiden.

3 Die Schnittflächen der Focaccia mit Mascarpone bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mortadella, Peperoni und Radicchio darauflegen und Scamorza daraufschichten. Die Focacciadeckel auflegen, mit dem übrigen Öl bestreichen und im heißen Ofen goldbraun und kross backen. Focaccia-Panini aus dem Backofen nehmen und halbiert servieren.

TIPP: Wer mag, gibt für etwas Crunch gehackte Pistazien auf den Mascarpone.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



3. VARIATION

Ein Fleischgericht mit Power dank Speck und geschmolzenem Käse

PANCETTA-LENDEN-STEAKS mit Scamorza

Bistecca con pancetta e scamorza

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Scheiben Rinderlende (à ca. 180 g)
- 2 Schalotten
- 4 Zweige Rosmarin
- 200 g Pancetta in dünnen Scheiben
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 150 g Scamorza
- 1 EL Butter
- 120 ml trockener Weißwein
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Rinderlendenstücke ca. 30 Minuten Zimmertemperatur annehmen lassen. Das Fleisch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten schälen und halbieren. Rosmarin waschen und trocken tupfen. Je 1 Zweig auf 1 Stück Fleisch geben und beides mit Pancetta umwickeln. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Das Olivenöl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Schalotten und Lendensteaks darin beidseitig je 1 Minute

anbraten. Scamorza in Scheiben schneiden und auf den Steaks verteilen. Butter in die Pfanne geben, Wein angießen und alles im vorgeheizten Ofen 4–5 Minuten garen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Steaks mit etwas frischem Pfeffer würzen und das Gericht servieren.

TIPP: Dazu können Sie cremige Polenta und einen Spitzkohlsalat reichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
zzgl. 30 Minuten Ruhezeit

WISSENSWERTES ÜBER SCAMORZA

Der aus Mittel- und Süditalien stammende Scamorza zählt zu den Brühkäsesorten vom Typ Filata. Der frische Käsebruch aus Kuhmilch wird mit 80 °C heißem Wasser überbrüht und unter Rühren zu einem formbaren Teig verarbeitet. Dieser wird dann portionsweise in die typische Birnenform gebracht, in ein kaltes Wasserbad und schließlich in Salzlake gelegt. Anschließend wird der Käse getrocknet oder mit etwas Salzlake in Folie verschweißt. Scamorza-Käse ist ebenfalls in geräucherter Form erhältlich.

ZUPFBROT mit roten Zwiebeln und Scamorza

Pane sfogliato con cipolle rosse e scamorza

FÜR 4 PERSONEN

- 4 rote Zwiebeln
- 4 EL Butter
- 1 Gewürznelke
- 1 EL brauner Zucker
- 50 ml trockener Rotwein
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 Bauernbrot
- 250 g Scamorza
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL getrocknete Kräuter (z.B. Oregano, Thymian)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden, in einer Pfanne in heißer Butter andünsten. Gewürznelke und Zucker dazugeben und mitdünsten. Alles mit Rotwein und Balsamicoessig ablöschen und die Zwiebeln ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten. Anschließend beiseitestellen und abkühlen lassen. Gewürznelke entfernen und die gedünsteten Zwiebeln mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot gitterartig tief ein-, aber nicht durchschneiden (bis 2 cm über dem Boden). Scamorza in Scheiben schneiden. Die Einschnitte im Brot mit den gedünsteten Zwiebeln und dem Käse füllen. Die Oberfläche mit Öl bestreichen, mit Kräutern bestreuen und im vorgeheizten Ofen 10–15 Minuten backen, bis der Käse leicht geschmolzen ist.

3 Das Zupfbrot aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann auf ein Brett setzen und servieren.

TIPP: Anstelle von gedünsteten Zwiebeln können Sie auch ein herzhaftes Chutney verwenden. Rezeptideen dazu finden Sie auf Seite 60.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

4.

VARIATION

Dieses würzige Zupfbrot
ist ideal für einen Abend
mit guten Freunden



VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:



LASAGNE-LIEBE

Von dieser leckeren Ofenpasta können wir nicht genug bekommen. Wir zeigen Ihnen den Klassiker und neue Varianten für die ganze Familie.



Süße Adventszeit

Vorfreude ist die schönste Freude, besonders dann, wenn Weihnachten vor der Tür steht. Mit unseren **unwiderstehlichen und einfach himmlischen Plätzchen** mit Nüssen, Gewürzen und Schokolade versüßen Sie sich und Ihren Liebsten die Wartezeit aufs große Fest.



DIE NÄCHSTE
AUSGABE LIEGT AB
30. OKT.
ÜBERALL FÜR SIE
IM HANDEL



FESTMENÜS

Feiern Sie mit uns ein besinnliches und **stressfreies Weihnachtsfest**. Wir verraten Rezepte fürs Menü und Tipps, mit denen alles gelingt.

SILVESTERKNALLER

Zeit zum Anstoßen! Mit unseren **Ideen für Ihre Silvesterparty** wird das Jahresfinale ein Genuss-Highlight für Sie und Ihre Gäste.

Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern. | Fotos: © StockFood/Scalini, Evgenija (1); Ira Leoni (1); © StockFood/Stile Italia Edizioni (1); AdobeStock/Arpinina - generiert mit KI (1) | Illustration: Getty Images/Digital Vision Vectors/calvindexter (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 Thermomix® 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.zaubertopf-shop.de/kalender25

amazon.de
978-3-96417-308-9

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

**FÜR NUR
16,99€**

So simpel **PIZZA & PASTA**

Krosse Teige und leckere Soßen-
ruckzuck mit Thermomix®

TM6/TM5®
& TM31



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

Jetzt Bestellen unter: www.zaubertopf.de/pizzapasta



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

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:
bücher.de

Thalia
OSIANDER.de

Hugendubel
Das Lesen ist schön
Mayerische.de

