

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



ISSN 2192-2144

Ausgabe 02 · 2025

Februar/März

6,99 EURO

86 geniale
Rezepte!

SO ISST ITALIEN

so isst

Italien

Für Ihre italienischen Momente



Gratis-Downloads

10 GERICHTE, DIE
IHNNEN GUTTUN
JETZT STARTEN!



Alle lieben Bolognese!

Das Originalrezept und
köstliche Varianten

Soulfood auf italienische Art

Saltimbocca, Calzone und
mehr Klassiker aus Bella Italia



Veggie-Liebling:
Linsenbolognese
mit Pappardelle

Gesunder Genuss

34 leichte mediterrane Rezepte

WÜRZIG: Grünkohl viermal anders • Herzhaft Fleischbällchen • Neue Risotto-Hits
AUS DEM OFEN: Brote backen leicht gemacht • Süßes Gebäck gesünder zaubern

ZauberTopf

Gutes Essen verbindet

Begeistere deine Liebsten mit frischen Mahlzeiten aus dem Thermomix® und sorge für unvergessliche Momente!



Tolle Rezeptideen
für spontanen Besuch

Dieses und weitere Bücher auf:

amazon.de
ISBN: 978-3-96417-305-8

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:
bücher.de

Thalia
OSIANDER.de

Hugendubel
Das Lesen ist Schön!
Mayersche.de

fm

EDITORIAL



Starten Sie in ein neues Jahr voll italienischem Genuss!

Liebe Leserin, lieber Leser,

sind Sie gesund und fröhlich ins neue Jahr gerutscht? Dann machen Sie sich bereit für einen kulinarischen Neustart – wir liefern Ihnen in dieser Ausgabe viele passende Rezeptideen für unbeschwertes Genuss. Unsere leichten Gerichte mit Fisch, Hähnchen und viel frischem Gemüse (ab Seite 12) kommen nach den üppigen Weihnachtsfeiertagen genau richtig und schmecken einfach wunderbar. Außerdem zeigen wir Ihnen ab Seite 80, wie Sie auch ganz ohne raffinierten Zucker oder herkömmliches Mehl süße Gebäckstücke zubereiten, die nichts vermissen lassen.

Herrlich herzhaftes Wohlfühlgerichte sind in dieser Ausgabe ebenfalls mit von der Partie. Freuen Sie sich zum Beispiel auf Bolognese von klassisch bis vegetarisch, auf deftige Fleischbällchen, die wir ganz unterschiedlich kombinieren, auf wärmende Suppen und Eintöpfen und auf Pastagerichte, die mit Zitrusfrüchten zu einem kulinarischen Highlight werden. Unsere allerliebsten Klassiker der italienischen Küche (ab

Seite 100), darunter Saltimbocca, Gnudi und Torta della Nonna, werden garantiert auch Sie begeistern. Sie lieben Risotto, trauen sich aber nicht so recht an die Zubereitung? Jetzt gibt es keine Ausreden mehr, denn wir zeigen Ihnen, wie das cremige Reisgericht einfach immer gelingt, und verraten tolle Tipps zum Verfeinern. *Buon appetito!*

Die „So is(s)t Italien“-Redaktion wünscht einen genussvollen Jahresauftakt!

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | Chefredakteurin



S. 20 Zucchini-Linguine mit Lachs in Zitronensoße

Nicht verpassen: Vegetariano-Spezial

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



„So is(s)t Italien“ auf Facebook, bei Instagram und Pinterest
Blicken Sie hinter die Kulissen unseres Redaktionsalltags und lassen Sie sich von italienischen Rezeptideen inspirieren. Facebook: www.soisstitalien.de/Facebook | Instagram: [@soisstitalienmagazin](https://www.instagram.com/@soisstitalienmagazin) | Pinterest: www.pinterest.de/soisstitalien

Inhalt

12

Bewusst italienisch
genießen – so geht's

Die besten Gerichte
mit Fleischbällchen **36**



24

Werden Sie
zum Risottoprofi

REZEPTE

8 Ciao Domenico

Kochbuchautor Domenico Gentile zeigt, wie bunt und gesund die italienische Gemüseküche in Italien ist

12 Neue Ideen für die leichte Küche

Starten Sie mit unseren Gerichten ganz unbeschwert und dennoch genussvoll ins neue Jahr

24 Risotto – ein Topf voll Glück

Bereiten Sie das Reisgericht ganz einfach selbst zu

30 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

36 Fleischbällchen-Vielfalt

Alltagstauglich, variantenreich und unwiderstehlich!

42 Gesund all'italiana: Grünkohl

Erzielen Sie Wohlbefinden durch italienisches Essen

48 Alle lieben Bolognese!

Freuen Sie sich auf das Originalrezept und köstliche Varianten der beliebtesten italienischen Pastasosse

54 Frisch aufgetischt

Sechs Gerichte mit Gemüse und Obst der Saison

60 Leckere Wintersuppen

Deftig und wärmend bringen sie Sie durch kalte Tage

66 Hausgebackenes Brot

Krosse Goldstücke in der heimischen Backstube zaubern

66
Brote einfach
selbst backen





Die Region Basilikata lädt
zum Genusswandeln ein **88**

72 Pasta preferita: Zitrusfrüchte

Sechs Pastagerichte mit einer unserer Lieblingszutaten

80 Gesund backen

Kuchen, Torte und Kleingebäck ohne Reue

88 Entdecken Sie die Basilikata

Die süditalienische Region ist ein echter Geheimtipp,
der mit ursprünglicher Schönheit und Kulinarik lockt

100 Klassiker der italienischen Küche

Saltimbocca, Gnudi und mehr sorgen für Hochgenuss

110 Vier Variationen: Mascarpone

Der cremige Frischkäse, mal süß, mal herhaft

SERVICE

22 Ratgeber Leichte Küche

28 Ratgeber Risotto

86 Ratgeber Gesund backen

96 La dolce vita

STANDARDS

3 Editorial

6 Rezeptfinder

108 Rätsel/Impressum

114 Vorschau



60
Wärmende Wintersuppen



Bolognese klassisch
und in Variationen

48



Beliebte Klassiker
aus Bella Italia **100**



80 Gesund backen
ohne Genussverzicht

Alle Rezepte dieser Ausgabe

UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR DEN JAHRESBEGINN

VORSPEISE



47 Grünkohl-Brokkoli-Suppe
mit Zitronen-Crème-fraîche

HAUPTGERICHT



20 Zucchini-Linguine mit Lachswürfeln
in Ricotta-Zitronen-Soße

NACHSPEISE



111 Einfache Tiramisu-Torte

ZWISCHEN- DURCH *nel mentre*



S. 10 Puntarelle-Salat



S. 18 Erbsenfrittata
mit Hähnchen



S. 18 Zucchinipuffer mit
Avocado-Ofentomaten-Salat



S. 19 Einfache Vollkorn-
pizza mit Röstgemüse



S. 30 Gratinierte
Pilzbaguettes



S. 33 Low-Carb-Rollen
Pizza-Style



S. 44 Grünkohlkuchen mit
Frischkäseboden und Apfel



S. 54 Pastinaken-Karotten-
Cremesuppe



S. 56 Rote-Zwiebel-Focaccia



S. 67 Italienisches Landbrot



S. 69 Semola-Brotsticks



S. 71 Spinat-Ricotta-Ringe



S. 93 Bohnensalat mit
getrockneten Tomaten



S. 112 Blätterteigarte mit
Mascarpone und Kartoffeln



S. 11 Gemüsetarte mit
Karotten und Zucchini



S. 17 Gratiniertes Wolfs-
barschfilet mit Püree



S. 17 Fusilli mit Garnelen,
Tomaten und Kräuteröl



S. 20 Hähnchen-Brokkoli-
Auflauf



S. 21 Italienisches
Schlemmerfilet mit Püree



S. 25 Risotto all'amatriciana



S. 26 Spinatrisotto | Risotto
mit Puntarelle & Sardellen



S. 31 Kabeljau mit Gemüse
und Kräutersoße



S. 32 One-Pot-Pasta mit
Pancetta und Zwiebeln



S. 34 Pestohähnchen Toma-
te-Mozzarella mit Reis



S. 37 Cremige Linguine mit
Pancetta-Fleischbällchen



S. 38 Fusilli mit Kürbis und
Gorgonzola-Hackbällchen



S. 39 Pizza bianca mit
Hackbällchen und Spinat



S. 40 Gnocchi-Fleischbäll-
chen-Pfanne mit Erbsen



S. 40 Ofen-Fleischbällchen auf Paprikagemüse



S. 41 Auberginenbällchen-Panini



S. 44 Spaghetti mit Grünkohl und Haselnusspesto



S. 51 Linsenbolognese mit Pappardelle



S. 51 Ragù alla bolognese mit Tagliatelle



S. 52 Farro-Pilz-Bolognese mit Rigatoni



S. 52 Blumenkohl-Walnuss-Bolognese mit Spaghetti



S. 55 Knollensellerie-Lasagne mit Salbei



S. 57 Spinat-Apfel-Salat mit Entenbrust



S. 58 Pappardelle mit Pesto genovese



S. 63 Schwarzwurzeleintopf | Kartoffel-Paprika-Eintopf



S. 64 Rote-Bete-Eintopf | Ofenkürbissuppe



S. 72 Gebackener Orangenlachs mit Fusilloni



S. 73 Trofie mit Kräuterseitlingen und Limettenpesto



S. 74 Blutorangen-Pastasalat mit Burrata



S. 75 Bucatini al limone mit Erbsen



S. 76 Penne mit Rosenkohl, Pancetta und Pomelo



S. 77 Maccheroni-Hackpfanne mit Grapefruit



S. 93 Tintenfisch gefüllt mit Caciocavallo und Oliven



S. 94 Cavatelli mit Salsiccia und Stängelkohl



S. 103 Ribollita | Gnudi in Tomatensugo



S. 104 Saltimbocca alla romana | Caprese-Calzone



S. 112 Nudelrollen mit Mascarpone und Spinat



S. 81 Apfelküchlein ohne Frittieren



S. 35 Apfel-Quark-Dessert mit Mandeln



S. 47 Grünkohl-Apfel-Smoothie



S. 59 Granatapfel-Pannacotta



S. 81 Apfelküchlein ohne Frittieren



S. 82 5-Zutaten-Brownies ohne Backen



S. 83 Zitronen-Mandelkuchen ohne Mehl



S. 84 Zuckerfreier Käsekuchen



S. 85 Cappuccinotorte | Low-Carb-Tassenkuchen



S. 94 Blätterteigtaschen mit Kirschkonfitüre



S. 23 Drei vollwertige Frühstücksideen



S. 107 Buchtel mit Marillenfüllung und Vanillesoße



S. 107 Torta della Nonna



S. 111 Schnelle Zitronen-Mascarpone-Cannoli

NACHSPEISEN & GETRÄNKE *dolce & bevande*

PLUS: 16 weitere Rezeptideen

S. 23 Drei vollwertige Frühstücksideen



S. 28 Risotto-Grundrezept



S. 28 Vier Tipps zum Verfeinern von Risotto

S. 64 Zwei vegane Toppings für Suppe und Eintopf



S. 67 Drei Ideen für Brotbeläge

S. 69 Drei Ideen für Dips



Mario Zenobi (l.) erntet in der Toskana selbst angebaute Okraschoten. Die rote Zwiebel aus Tropea (r.) ist eine über Italien hinaus bekannte Spezialität

EIN FÜLLHORN FRISCHER ZUTATEN

Fast rund ums Jahr wächst in Italien eine schier unendliche Vielfalt an unterschiedlichen Gemüse-, Kräuter- und Obstsorten heran. Sie prägen die Küche der italienischen Regionen auf ganz entscheidende Weise. Unser Freund und Autor Domenico Gentile kennt viele Erzeuger in Italien persönlich und weiß spannende Geschichten zu erzählen.



CIAO DOMENICO

Die frische bunte italienische Küche

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

Das italienische Jahr beginnt für mich meist mit guten Vorsätzen und mit Plänen für die vor mir liegenden Monate, beispielsweise für die Gestaltung meiner Italien-Genussreisen, dazu jedoch später mehr. In der Küche verarbeite ich in den ersten beiden Monaten überwiegend grünes Gemüse. Dazu zählen Spinat, Brokkoli, Mangold, Artischocken, Rosenkohl, Chicorée und Fenchel. Die große Ausnahme macht da sicherlich der Radicchio aus Treviso und selbstverständlich die Kartoffel, die mich aber als Halbitaliener, der in der Pfalz aufgewachsen ist, ohnehin das ganze Jahr über begleitet. Welch große Rolle Gemüse in allen Regionen in der italienischen Küche spielt – sei es in Südtirol oder in Sizilien –, können Sie in meinem Buch „La Cucina vegetariana tradizionale“ lesen. Darin zeige ich, wie vielfältig und bunt die vegetarische Küche in Italien ist und welche Speisen Sie unbedingt probieren sollten. Zwei Gerichte aus meinem Buch stelle ich Ihnen auf den kommenden Seiten vor: eine herzhafte Tarte mit jeder Menge Gemüse und einen Salat aus der besonderen Gemüsesorte Puntarelle. Diese ist verwandt mit Chicorée und in Deutschland noch nicht sehr bekannt. Mit ihrem leicht bitteren Geschmack eignen sich die zarten Triebe gut zum Rohverzehr oder zum Dämpfen.

Im März wird die Gemüseauswahl
schon etwas bunter, wobei Grün noch immer die dominante Farbe ist. Agretti, Spargel (meist die grüne Variante), junge Kartoffeln, Endivien, Karotten, Radieschen und unterschiedliche Salatsorten stehen dann im Mittelpunkt. Im April wird es vor allem in Süditalien schon ein wenig spannender und vielfältiger. Dann beherrschen vor allem die vielen Hülsenfrüchtesorten wie zum Beispiel Kichererbsen, dicke Bohnen und Erbsen den Speiseplan. Im Mai kommen zu den vielen Salaten und dem großen Gemüseangebot auch die vielfältigen Kräutersorten wie Basilikum, Thymian, Rosmarin, Salbei oder auch Oregano hinzu, die in der italienischen Küche regionsübergreifend von großer Bedeutung sind.

Im Juni und Juli machen wir uns auf zur ersten Genussreise in diesem Jahr. Zum ersten Mal geht es mit einer großen Gruppe in die Maremma, der südlichen Toskana. Hier erkunden wir die Kulinarik der Region und entdecken gemeinsam viele saisonale Gerichte der Region. Von dort aus fahre ich dann mit meiner Frau weiter nach Kampanien, genauer gesagt nach Neapel, mit der nächsten Gruppe und der nächsten Genussreise. Hier steht – wie sollte es anders sein – natürlich die originale Pizza napoletana im Fokus. Wir gehen gemeinsam dem Geheimnis dieser weltweit bekannten und beliebten Spezialität auf den Grund, selbstverständlich mit Genussstopps in unterschiedlichen Pizzerien, bei denen wir die Zubereitung hautnah erleben können. Übrigens: Wenn Sie sich selbst einmal an der Zubereitung einer wahren Pizza napoletana versuchen möchten, können Sie gern einen meiner Pizza-backkurse in Mannheim besuchen.

Was spielt im Frühsommer im Saisonkalender eine Rolle? Im Juli gibt es bereits die ersten Tomaten, die in Kampanien mit die wichtigste Zutat in der regionalen Küche sind. In Sarno und Nocera wartet man dann schon auf die ersten San-Marzano-Tomaten des Jahres, die dort besonders saftig und sehr süß werden. Im August, wenn es wirklich heiß ist, kommen dann natürlich die

vielen Obstsorten Italiens auf den Speiseplan und zusätzlich wachsen die Auberginen wie Unkraut. Diese werden in unzähligen Gerichten verarbeitet, was uns dann im September bei der nächsten Genussreise zugutekommt. Denn dann sind wir in meiner Heimat Kalabrien und können eine der ältesten Antipasti-Manufakturen der Region besuchen, in der täglich Hunderte Kilogramm frische Auberginen zu Grillgemüse verarbeitet werden. Das ist ein echtes Highlight.

Haben Sie Interesse, uns bei einer dieser Genussreisen in Italien zu begleiten und einmal zu reisen wie ein Einheimischer? Schauen Sie in unseren Shop unter www.shop.cookingitaly.de und vielleicht lernen wir uns ja einmal persönlich kennen – ich würde mich freuen.

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





PUNTARELLE-SALAT AUF RÖMISCHE ART

Der Salat kann sowohl als Vorspeise als auch als leckere Beilage - zum Beispiel zu kurzgebratenem Fleisch oder gegrilltem Fisch - serviert werden.

Puntarelle-Salat auf römische Art

Puntarelle alla romana

FÜR 4 PERSONEN

1,5 kg Puntarelle

1 sehr kleine Knoblauchzehe
3 EL natives Olivenöl extra
1 EL Weißweinessig
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Puntarelle putzen, dabei die harten und faserigen Blätter entfernen, sodass nur noch der innere Teil mit den Trieben

übrig bleibt. Die Puntarelle dann gründlich waschen, es dürfen keine Schmutzreste mehr vorhanden sein. Eine Schüssel mit Eiswasser bereitstellen. Die Puntarelle längs in sehr dünne Streifen schneiden und 60 Minuten ins Eiswasser legen, dabei alle 20 Minuten weitere Eiswürfel ergänzen. So erhalten die Puntarelle das typische gekräuselte Aussehen.

2 Knoblauchzehe schälen und in einer Schale mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Olivenöl und Essig hinzufügen, alles salzen, pfeffern und gut vermischen.

3 Die Puntarelle in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen, dann auf ein Küchenhandtuch geben und ganz vorsich-

tig abtupfen. Sie müssen gut getrocknet werden, ohne zu zerbrechen oder übermäßig zerdrückt zu werden. Puntarelle und Vinaigrette gut vermengen. Den Salat auf Teller verteilen und servieren.

TIPP: Puntarelle erhalten Sie beim Gemüsehändler, ggf. müssen Sie das Blattgemüse jedoch vorbestellen. Wenn Sie keine Puntarelle bekommen, können Sie alternativ zum Beispiel Chicorée verwenden. Diesen von den äußeren Blättern und dem keilförmigen Strunk befreien, dann nach Belieben längs halbieren oder vierteln und mit der Vinaigrette beträufeln.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit**

Gemüsetarte mit Karotten und Zucchini

Fior di carote e zucchine

FÜR 6 PERSONEN

- 300 g Mehl (tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 150 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 1 Ei
- 2-3 Zucchini
- 3 Karotten
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 150 g Hartkäse (z.B. Parmesan oder Pecorino)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl und kalte Butter in einer Schüssel mit den Fingern zu einer krümeli gen Masse vermengen. Ei und 1 Prise Salz dazugeben und alles rasch zu einem Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2 In der Zwischenzeit Zucchini und Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin ca. 5 Minuten anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse vom Herd nehmen. Den Käse fein reiben.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Springform (Ø 26–28 cm) mit etwas Butter einfetten. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 3–4 mm dick rund (Ø 32–34 cm) ausrollen. Die vorbereitete Backform mit dem Mürbeteig auskleiden, dabei auch einen Rand formen, diesen aber nicht an den Backformrand drücken.



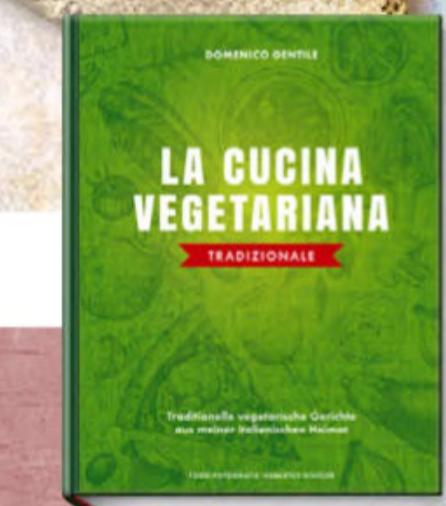
GEMÜSETARTE MIT KAROTTEN UND ZUCCHINI

Dieser Kuchen schmeckt sehr gut, wenn er direkt aus dem Ofen gekommen ist. Sie können ihn aber auch abkühlen lassen und lauwarm oder vollständig ausgekühlt servieren.

4 Den geriebenen Käse auf dem Teigboden verteilen, Zucchini- und Karottenscheiben abwechselnd rosettenförmig darauflegen. Den Rand des Teigs etwas über den Gemüsebelag klappen und leicht andrücken, sodass das Ergebnis wie eine Blume mit Blütenboden aussieht.

5 Den Gemüsekuchen im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun und knusprig backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Gemüsekuchen aus dem Backofen nehmen und leicht abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen und in Stücke geschnitten servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten



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**

Leichte & gesunde Küche

BEWUSST GENIESSEN

Freuen Sie sich auf einen **unbeschwertes Jahresstart**
mit abwechslungsreichen Gerichten, die gut schmecken
und zudem Ihr Wohlbefinden steigern

FUSILLI

mit gebratenen Garnelen, Kirschtomaten
und Kräuter-Knoblauch-Öl

Rezept auf Seite 17

Buntes Zusammenspiel

Während Knoblauch und Peperoncino den Stoffwechsel und die Verdauung ankurbeln, versorgen uns die Garnelen mit Eiweiß. Tomaten und Rucola liefern zellschützende Antioxidantien und Vitamin C.

Proteinboost aus der Pfanne

Hähnchenfleisch, Eier, Feta, Erbsen: Sie alle tragen dazu bei, dass diese Frittata ein echter Kraftspender ist. Denn das Eiweiß unterstützt unseren Muskelaufbau. Zusätzlich hält es lange satt, ohne zu beschweren.

ERBSENFRITTATA *mit Hähnchen*

Rezept auf Seite 18



Variante mit Gemüse

Puffer müssen nicht immer aus Kartoffeln zubereitet werden! Für eine leichtere Version des Kindheitsklassikers verwenden wir geraspelte Zucchini sowie Schinken und reichen einen würzigen Salat dazu.



ZUCCHINIPUFFER *mit Avocado-Ofentomaten-Salat*

Rezept auf Seite 18

NEUER PASTALIEBLING

ZUCCHINI-LINGUINE

mit Lachswürfeln in
Ricotta-Zitronen-Soße

Rezept auf Seite 20



Clever Kohlenhydrate sparen

Wer leichter essen, dabei aber nicht auf „richtige“ Pasta verzichten will, kann Gemüse- und Hartweizenpasta einfach mischen. So verzehren Sie weniger herkömmliche Nudeln und gleichzeitig mehr Gemüse.

F(R)ISCH & AROMATISCH

Gutes aus dem Meer

Neben Proteinen und Jod liefert der Wolfsbarsch essenzielle Omega-3-Fettsäuren. Diese haben einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel und können vor Gefäßverengungen schützen.

GRATINIERTES
WOLFSBARSCHFILET
mit Blumenkohl-Pastinaken-Püree

Gratiniertes Wolfsbarschfilet mit Blumenkohl-Pastinaken-Püree

Filetto di branzino gratinato con purè di cavolfiore e pastinache

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Karotte
- 200 g Brokkoli
- 1 Bund gemischte Kräuter
(z.B. Petersilie, Minze, Dill)
- 125 g Semmelbrösel
- 130 g weiche Butter
- 2 Eigelb
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Fenchelknolle (ca. 350 g)
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 600 g stückige Tomaten (Dose)
- 4 Wolfsbarschfilets
(à ca. 200 g)
- 2-3 EL Biozitronensaft
- 600 g Blumenkohl
- 300 g Pastinaken
- 100 ml Milch
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Karotte schälen, waschen und mit der Küchenreibe fein raspeln. Brokkoli putzen, in Röschen teilen, waschen, gut abtropfen lassen und im Blitzhacker fein zerkleinern. Gemischte Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen und Spitzen abzupfen und hacken. Karotte, Brokkoli, ca. 2/3 der Kräuter, Semmelbrösel, 100 g weiche Butter, Eigelbe sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel gründlich vermengen.

2 Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Fenchel putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei das gewaschene Grün zum Garnieren beiseitelegen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Fenchel darin andünsten. Die Tomaten dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

3 Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und rundherum mit Zitronensaft und Salz würzen. Die Fischfilets auf das Fenchel-Tomaten-Gemüse setzen, die Gemüse-Brösel-Mischung auf dem Fisch verteilen. Alles im vorgeheizten Ofen in 20–22 Minuten goldbraun backen.

4 Inzwischen den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. Die Pastinaken schälen, waschen und grob würfeln. Beides in kochendem Salzwasser in 8–10 Minuten weich garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Milch erhitzen, Blumenkohl, Pastinaken und restliche Butter dazugeben. Alles pürieren, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Gratinierte Fischfilets, Fenchel-Tomaten-Gemüse und Püree auf Tellern anrichten. Das Gericht mit übrigen Kräutern sowie Fenchelgrün bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Fusilli mit gebratenen Garnelen, Kirschtomaten und Kräuter-Knoblauch-Öl

Fusilli con gamberi, pomodorini e olio all'aglio ed erbe aromatiche



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bund gemischte Kräuter
(z.B. Basilikum, Petersilie, Thymian)
- 4 Knoblauchzehen
- 160 ml natives Olivenöl extra
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 600 g Kirschtomaten
- 1 roter Peperoncino
- 150 g Rucola
- 800 g Garnelen (bis auf das Schwanzsegment geschält)
- 400 g Fusilli
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. 1 Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein hacken. Beides in einer Schüssel mit 120 ml Olivenöl, Zitronenschale und -saft verrühren. Das Kräuter-Knoblauch-Öl bis zur Verwendung bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

2 Den übrigen Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Den Peperoncino waschen und in feine Ringe schneiden, dabei nach Belieben entkernen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Garnelen entdarmen, waschen und trocken tupfen.

3 Die Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Garnelen darin rundherum kurz scharf anbraten. Die Garnelen aus der Pfanne nehmen, das übrige Öl hineingeben und

Knoblauch, Peperoncino und Tomaten darin unter Rühren 3–4 Minuten andünsten. Die Garnelen zurück in die Pfanne geben und alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Fusilli abgießen und tropfnass untermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Den Rucola untermengen und die Pasta auf Teller verteilen. Das Gericht mit dem Kräuter-Knoblauch-Öl beträufeln und sofort servieren.

TIPP: Statt Kräuter-Knoblauch-Öl passt auch scharfe Tomatensoße: 2 Knoblauchzehen und 1 Zwiebel schälen, beides fein würfeln. 1 Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Alles in 2 EL heißem Olivenöl andünsten. Mit 600 g passierten Tomaten ablöschen und 10–15 Minuten köcheln lassen. Gehackte Blättchen von 1/2 Bund Petersilie untermengen und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

GESUNDE VIELFALT



FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Hähnchenbrustfilet**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 200 g TK-Erbsen**
- 4 Frühlingszwiebeln**
- 2 Knoblauchzehen**
- 100 g Babyspinat**
- 3 Stiele Minze**
- etwas Cayennepfeffer**
- 1 Biozitrone (abgeriegene Schale)**
- 8 Eier**
- 50 ml Milch**

Erbsenfrittata mit Hähnchen

Frittata di piselli e pollo

- 80 g Feta**
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, salzen und pfeffern. 1 EL Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen, das Hähnchenfleisch darin von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Dann herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Erbsen antauen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob hacken.

2 In der Pfanne das übrige Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Spinat und Erbsen dazugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Das ge-

bratene Hähnchen in dünne Scheiben schneiden und wie die gehackte Minze untermischen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer sowie Cayennepfeffer und Zitronenschale würzen.

3 Eier und Milch in einer Schüssel verröhrn, den Mix über die Hähnchen-Gemüse-Mischung in die Pfanne gießen und alles durch Schwenken gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Feta grob zerbröckeln, darüberstreuen und die Frittata 5–7 Minuten stocken lassen.

4 Den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Die Frittata im vorgeheizten Ofen unter dem Grill in 3–4 Minuten zu Ende garen. Die Frittata aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Mit den übrigen Minzblättchen bestreuen und in Stücke geschnitten servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Zucchinipuffer mit Avocado-Ofentomaten-Salat

Frittelle di zucchine con insalata di avocado e pomodori al forno



FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Kirschtomaten**
- 1 EL heller Balsamicoessig**
- 5 EL natives Olivenöl extra**
- 1 Zucchini**
- 250 g Prosciutto cotto in dünnen Scheiben**
- 2 Frühlingszwiebeln**
- 150 g Mehl**
- 1 TL Backpulver**

- 150 ml Milch**
1 Ei
1 Avocado
2-3 EL Biolimettsaft
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen und gut abtropfen lassen, dann mit Essig und 1 EL Öl auf einem mit Backpapier belegten Backblech vermischen. Tomaten leicht salzen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten garen.

2 Inzwischen Zucchini waschen, putzen, grob raspeln und mit etwas Salz in ein Sieb geben. Kurz ziehen lassen und überschüssige Flüssigkeit gut ausdrücken. Den Schinken fein würfeln. Frühlings-

zwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Einige zum Garnieren beiseitelegen. Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen, mit Milch und Ei zu einem Teig verrühren, diesen mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zucchini, Schinken und Frühlingszwiebeln untermischen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, aus der Masse ca. 8 Puffer formen und darin goldbraun ausbacken.

3 Die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben, würfeln und mit Tomaten, restlichem Öl, Limettensaft sowie Salz und Pfeffer vermischen. Zucchinipuffer und Salat auf Tellern anrichten, mit übrigen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Einfache Vollkorn-pizza mit Röstgemüse

Pizza integrale con verdure arrosto

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Kürbis nach Wahl
(z.B. Butternutkürbis)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
400 g Kirschtomaten
4 Stiele Basilikum
2 junge Zucchini
200 g Grünkohl
2 EL natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Beträufeln
4 Vollkorn-Pitabrote
100 g Schafskäse
3 EL Pinienkerne, geröstet
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Kürbis schälen, von Kernen und Fasern befreien und waschen, dann in sehr feine Scheiben oder Spalten schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und vierteln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, die Hälfte davon hacken. Zucchini waschen, putzen und längs in feine Scheiben hobeln. Den Grünkohl waschen, putzen, von dicken Blattrippen befreien und klein schneiden.

2 Kürbis, die Hälfte der Tomaten und 1 EL Öl auf einem Blech mischen und gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Das übrige Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Übrige Tomaten dazugeben, alles ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann salzen, pfeffern und das gehackte Basilikum unterrühren.

3 Pitabrote auf das zweite Blech legen, mit dem Tomaten-Basilikum-Mix bestreichen. Mit Kürbis und Tomaten vom Blech, Zucchinischeiben sowie Grünkohl belegen. Pizzen im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Mit zerbröckeltem Schafskäse, Pinienkernen und Pfeffer bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und mit übrigem Basilikum garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

EINFACHE VOLLKORNPIZZA mit Röstgemüse





Hähnchen-Brokkoli-Auflauf

Sformato di pollo e broccoli

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Bund **gemischte Kräuter** (z.B. Basilikum, Thymian, Majoran)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 650 g Brokkoli
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 300 g Frischkäse
- 75 ml heiße Gemüsebrühe
- 150 g geriebener Mozzarella
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Hähnchenbrustfilet

trocken tupfen und in Streifen schneiden. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

2 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin kurz andünsten. Frischkäse, heiße Brühe und gehackte Kräuter dazugeben. Alles unter Rühren einmal aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit etwas Öl fetten. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. In der Auflaufform verteilen, Soße und Brokkoli darübergeben. Alles mit Mozzarella bestreuen und den Auflauf ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Zucchini-Linguine mit Lachswürfeln in Ricotta-Zitronen-Soße

Linguine e zucchine con cubetti di salmone in salsa di ricotta e limone



FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Zucchini
- 2 Schalotten
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 200 ml heiße Gemüsebrühe
- 250 g Ricotta
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 300 g Linguine
- 500 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 1 rote Paprikaschote, gewürfelt
- 80 g grüne Oliven, entsteint
- 80 g schwarze Oliven, entsteint
- 3 Stiele Petersilie, gehackt
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider zu feinen Gemüsenuedeln verarbeiten. Schalotten schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in 2 EL Öl andünsten. Brühe, Ricotta, Zitronenschale und -saft unterrühren. Soße mit etwas Salz und Pfeffer würzen und kurz einköcheln lassen.

2 Linguine in kochendem Salzwasser al dente garen. Lachs waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Lachswürfel darin rundherum scharf anbraten. Herausnehmen und salzen. Paprikawürfel in der Pfanne in übrigem Öl anbraten. Oliven und Zucchini-nudeln unter Rühren 3–4 Minuten mitdünsten. Tropfnasse Linguine und Lachs untermengen, alles abschmecken und mit der Soße auf Tellern anrichten. Das Gericht mit Petersilie bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Italienisches Schlemmerfilet mit Kartoffel-Kohlrabi-Püree

Filetto di pesce all'italiana con purè di patate e cavolo rapa

FÜR 4 PERSONEN

- 1 **rote Paprikaschote**
- 250 g **Zucchini**
- 50 g **getrocknete Tomaten in Öl (Glas)**
- 650 g **mehligkochende Kartoffeln**
- 450 g **Kohlrabi**
- 4 Stücke **Kabeljaufilé (à ca. 150 g)**
- 1 EL **natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 2 EL **Semmelbrösel**
- 2 EL **Tomatenmark**
- 2 TL **getrocknete italienische Kräuter**
- 150 g **geriebener Mozzarella**
- 1/2 Biozitrone (Saft)
- 250 ml **Milch**
- 1 EL **Butter**
- 2 Stiele **Basilikum**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Paprikaschote waschen, putzen und fein würfeln. Zucchini waschen und putzen, dann ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Kartoffeln und Kohlrabi schälen, waschen und in Stücke schneiden. Die Kabeljaustücke waschen und trocken tupfen.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Paprika, Zucchini und getrocknete Tomaten darin ca. 5 Minuten andünsten. Topf vom Herd nehmen, Semmelbrösel, Tomatenmark, getrocknete Kräuter, Mozzarella sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut vermengen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kabeljaustücke in eine gefettete Auflaufform setzen und mit Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsemischung gleich-

mäßig auf den Kabeljaustücken verteilen und leicht andrücken. Den Fisch im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten garen.

4 Inzwischen Kartoffeln und Kohlrabi in einem Topf in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen. Abgießen, dann zurück in den Topf geben und ausdampfen lassen. Milch und Butter erhitzen und zum Mix in den Topf geben. Alles stampfen und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Die Schlemmerfilets aus dem Ofen nehmen und mit dem Kartoffel-Kohlrabi-Püree auf Tellern anrichten. Das Gericht mit Basilikum garniert servieren.

TIPP: Rühren Sie noch 30 g gehackte Haselnüsse unter den Mozzarellamix.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten**





Leichte Küche RATGEBER

Gesunde Ernährung kann so köstlich sein! Wir verraten, wie Sie Ihrem Körper **dank der richtigen Zutaten** Gutes tun



TOP
5

KOHLENHYDRATE: WELCHE SIND GUT?

Kohlenhydrate sind eine der Hauptnährstoffgruppen und bestehen aus Zucker, Stärke und Ballaststoffen. Sie sind eine wichtige Energiequelle für den Körper und kommen in Lebensmitteln wie Brot, Reis, Nudeln, Obst und Gemüse vor. Kohlenhydrate liefern schnell verfügbare Energie, die der Körper für physische Aktivitäten und die Aufrechterhaltung grundlegender Körperfunktionen benötigt. Ein über-

mäßiger Konsum von einfachen Kohlenhydraten, z. B. aus Süßigkeiten oder weißem Brot, kann jedoch zu Gewichtszunahme und Blutzuckerschwankungen führen. Langfristig wird das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht.

Komplexe Kohlenhydrate werden langsamer verdaut und sorgen für eine gleichmäßige Energiezufuhr.

Gute Quellen für komplexe Kohlenhydrate sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse.



SAHNE EINFACH ERSETZEN

Sie mögen cremige Soßen, aber möchten den Fettgehalt im Essen reduzieren? Kein Problem! Ricotta ist eine ideale Alternative, da er mit nur 13 Gramm Fett und 174 Kilokalorien pro 100 Gramm besonders leicht daherkommt. Fettarmer Frischkäse ist auch ein sehr guter Sahneersatz, da er eine angenehme Textur bietet und sich vielseitig einsetzen lässt. Saure Sahne hat im Vergleich zu herkömmlicher Sahne deutlich weniger Fett und verleiht Speisen eine frische Note. Auch Kochsahne, die halb so viel Fett wie normale Sahne enthält, kann gut verwendet werden. Sie können Soßen für eine cremige Konsistenz außerdem mit etwas angerührter Speisestärke binden.



LEBENSMITTEL FÜR EIWEISSPOWER

Ob für Stoffwechselprozesse, für den Muskelaufbau oder für das Sättigungsgefühl, der Körper braucht Proteine! Wir verraten die besten Quellen:

1 Fisch Er enthält leicht verdauliches Eiweiß, das vom Körper effizient verwertet werden kann. Je nach Fischart sind das zwischen 18 und 25 Gramm pro 100 Gramm.

2 Fleisch Der menschliche Körper kann auch die Proteine aus Fleisch besonders gut aufnehmen und nahezu vollständig verwerten. Je nach Fleischart sind pro 100 Gramm 20 bis 30 Gramm des wichtigen Nährstoffs enthalten.

3 Hülsenfrüchte Verschiedene Linsensorten, Kidneybohnen oder Kichererbsen – sie alle sind echte Superfoods, die ähnlich viel Eiweiß liefern wie Fleisch, dabei aber viel fettärmer und preisgünstiger sind.

4 Haferflocken Pro 100 Gramm liefern sie ca. 13 Gramm Eiweiß. Die Flocken enthalten alle essenziellen Aminosäuren und liefern zudem Ballaststoffe, komplexe Kohlenhydrate und Mineralstoffe.

5 Magerquark und Skyr Das enthaltene Eiweiß (10 bis 12 Gramm pro 100 Gramm) kann sehr gut vom Körper verwertet werden. Beide Produkte sind äußerst fettarm.

FÜR EINEN VOLLWERTIGEN START

Probieren Sie unsere drei Frühstückslieblinge, die Sie morgens garantiert fit und munter machen



Vollkorn-Zimt-Pancakes Für 4 Personen

200 g Vollkornbuchweizen in der Küchenmaschine fein mahlen. Gemahlenen Buchweizen, **140 g Polentagrieß, 1 TL Zimtpulver, 2 TL Kokosöl, 1/2 TL Vanilleextrakt, 1 Prise Meersalz, 1 TL Backpulver, 75 ml Sojadrink** und **200 ml** Wasser zu einem glatten Teig verrühren, diesen ca. 5 Minuten bei Zimmertemperatur quellen lassen. **Etwas Kokosöl** in einer Pfanne erhitzen, aus dem Teig darin portionsweise goldgelbe Pancakes backen. Die Pancakes aus der Pfanne nehmen und nach Belieben mit frischen Früchten, Apfelmus oder Erdnussmus servieren.

Zubereitungszeit 30 Minuten



Hirse-Porridge Für 4 Personen

500 ml Milch und **500 ml Wasser** in einen Topf geben und aufkochen. **260 g Hirse, 1/2 TL Zimtpulver** und **2–3 EL Ahornsirup** unterrühren und die Mischung bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen **2 Bananen** schälen und in Scheiben schneiden. **80 g Mandelkerne** grob hacken und nach Belieben ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. **100 g Himbeeren** und **100 g Blaubeeren** bei Bedarf vorsichtig waschen. Das Hirse-Porridge auf 4 Schalen verteilen und mit Bananen, gehackten Mandeln und gemischten Beeren garnieren. Das Hirse-Porridge sofort servieren.

Zubereitungszeit 35 Minuten



Overnight Oats Für 4 Personen

60 g Walnusskerne hacken. **350 g Karotten** schälen, waschen und raspeln. Etwas von beidem zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest sowie **2/3 der Nüsse, 160 g zarte Haferflocken, 200 g Joghurt, 250 ml Milch, 2 EL flüssigen Honig, 1 EL Chiasamen** und **1 TL Zimtpulver** gut verrühren. Den Mix in 4 Schraubgläser füllen, diese verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Die Overnight Oats am nächsten Morgen durchrühren, mit **je 1 Klecks Joghurt** und den übrigen Nüssen und Karottenspänen garnieren und servieren.

Zubereitungszeit 25 Minuten
zzgl. 8 Stunden Kühlzeit

UNSER LEKTÜRETIPP

Lecker-leicht kochen mit dem Thermomix®. Im neuen „ZauberTopf“-Sonderheft „Abnehmen“ gibt es auf 164 Seiten viele kreative Gerichte, die gut für die Linie sind. Erhältlich ist das Magazin für 10,99 Euro im Zeitschriftenhandel und online unter www.falkimedia-shop.de



NOCH MEHR REZEPTE GRATIS DOWNLOADEN

Ob mit wertvollen Proteinen oder mit frischem Gemüse, gesund ist so lecker!

Starten Sie mit uns genussvoll und leicht ins neue Jahr. Unsere liebsten „So is(s)t Italien“-Rezepte für köstliche Frittatas und vegetarische Gerichte gibt es unter www.soisstitalien.de/frittata und www.soisstitalien.de/veggie als digitale Rezeptsammlungen zum kostenlosen Herunterladen.



The image shows three separate photos of Italian dishes. The top photo is a frittata with various toppings like tomatoes and herbs. The middle photo is a vegetable dish, possibly a ratatouille or similar. The bottom photo is a vegetarian dish, possibly a lasagna or a casserole. Each photo has a small logo in the top right corner that reads "so is(s)t Italien".



Eine Ode an den Reis RISOTTO

Keine Scheu vor der Diva unter den Reisgerichten, die seit Jahrhunderten eine **feste Säule der italienischen Küche** ist.
Hier erfahren Sie, worauf es beim Gelingen ankommt!

SPINATRISOTTO

mit Pecorino

Rezept auf Seite 26



Gut gerührt

Die Zubereitung eines Risottos erfordert eine gewisse Portion an Geduld. Für die perfekte Konsistenz ist es wichtig, das Risotto regelmäßig, aber nicht ständig umzurühren.

So wird die Stärke aus dem Reiskorn freigesetzt, ohne es zu zerbrechen.

Verfeinern

Der Feinschliff erfolgt, sobald der Reis al dente gegart ist. Nehmen Sie das Risotto vom Herd und rühren Sie für zusätzlichen Geschmack und noch mehr Cremigkeit kalte Butter und frisch geriebenen Parmesan sowie frische Kräuter unter das fertige Gericht.



Risotto all'amatriciana

Risotto all'amatriciana

FÜR 4 PERSONEN

- 240 g Zwiebeln**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- zzgl. 40 g kaltes natives Olivenöl extra**
- 280 g Risottorreis (z.B. Arborio)**
- 1 l heiße Tomatenbrühe (alternativ heißes Wasser)**
- 1 Peperoncino, fein gerieben**
- 120 g Datteltomaten, halbiert**
- 30 g frisch geriebener Parmesan**
- etwas Mehl zum Bestäuben**
- reichlich Butterschmalz zum Ausbacken**
- 80 g Bauchspeck in Streifen**
- 1 EL Petersilie, gehackt**
- einige Basilikumblättchen**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 200 g Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in einem Topf in 2 EL heißem Öl ca. 10 Minuten langsam düns- ten. Den Reis dazugeben und bei kleiner Hitze und unter ständigem Rühren glasig werden lassen. Nach und nach die heiße Tomatenbrühe (alternativ heißes Wasser) dazugießen, sodass der Reis immer mit Flüssigkeit bedeckt ist. Das Risotto dann unter häufigem Rühren ca. 18 Minuten kochen lassen, bis der Reis bissfest und das Risotto cremig ist. Das Risotto mit Peperoncino, Salz und Pfeffer abschmecken und die Datteltomaten untermischen. Kaltes Olivenöl und geriebenen Parmesan untermischen.

2 Für die gebackenen Zwiebelringe die restliche Zwiebel schälen, in nicht zu dünne Scheiben schneiden, sodass große

Ringe entstehen. Diese mit Mehl bestäu- ben, überschüssiges Mehl vorsichtig ab- klopfen. Zwiebelringe in heißem Butter- schmalz unter Wenden langsam goldgelb ausbacken, dann mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtrop- fen lassen und leicht salzen. Bauchspeck in einer Pfanne anrösten.

3 Das Risotto auf Teller verteilen und mit Petersilie, gerösteten Speckstreifen, gebackenen Zwiebelringen und Basili- kum garniert servieren.

TIPP: Anstelle von Bauchspeck können Sie nach Belieben auch Rohschinken oder Lardo, eine Spezialität aus dem Aostatal sowie aus der Toskana, verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Die Basis für ein perfektes Risotto

DER REIS

Für das Gelingen eines Risottos ist die Wahl der richtigen Reissorte entscheidend. Verwenden Sie stets Rundkornreis wie Arborio, Vialone Nano oder Carnaroli. Diese Sorten unterscheiden sich durch ihren hohen Stärkegehalt von Langkornreis. Die Stärke ist für die cremige Konsistenz des Risottos verantwortlich. Waschen Sie daher den Reis keinesfalls vor der Zubereitung, da dies die wichtige Stärke abspülen würde. Mit der richtigen Reissorte legen Sie den Grundstein für ein authentisches Risotto.

DIE BRÜHE

Für den Geschmack eines Risottos sorgt die verwendete Brühe. Risottos auf Gemüsebasis werden mit einer Gemüsebrühe zubereitet. Werden für das Risotto Fleisch, Geflügel oder Wild verwendet, ist eine Fleischbrühe die erste Wahl. Ein maritimes Risotto mit Fisch oder Meeresfrüchten erhält den passenden Geschmack durch Fisch- oder Muschelbrühe. Wichtig ist, beim Angießen auf die richtige Temperatur der Brühe zu achten. Sie sollte stets kochend heiß zum Risotto gegeben werden, um den Garprozess nicht zu unterbrechen. Achten Sie auch auf die zugefügte Menge. Gießen Sie immer nur so viel Brühe an, dass der Reis gerade so von Flüssigkeit bedeckt ist.



Spinatrisotto mit Pecorino

Risotto spinaci e pecorino

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten**
- 1 Knoblauchzehe**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 280 g Risottoreis (Arborio, Vialone Nano oder Carnaroli)**
- 50 ml Weißwein**
- 1 l heiße Gemüsebrühe**
- 150 g Blattspinat**
- 1/2 EL Biozitronensaft**
- 50 g kalte Butter in Stückchen**
- 50 g frisch geriebener Pecorino zzgl. 50 g Pecorino, in kleine Stücke gebrochen**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Schalotten und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf in 2 EL Öl andünsten. Den Reis dazugeben und bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren glasig werden lassen. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit vollständig verkochen lassen. Dann nach und nach die heiße Brühe angießen, sodass der Reis immer mit etwas Flüssigkeit bedeckt ist. Den Reis unter häufigem Rühren ca. 18 Minuten kochen lassen, bis er bissfest und das Risotto cremig ist.

2 Den Spinat verlesen, waschen und tropfnass in einer Pfanne zusammenfallen lassen. 2/3 davon in einem Mixer fein pürieren, den Rest in der Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Das Risotto mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Kalte Butter, geriebenen Pecorino und Spinatpüree unterrühren. Risotto auf Teller verteilen und mit gedünstetem Spinat, Pecorino-stücken und Pfeffer garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Risotto mit Puntarelle und Sardellen

Risotto con puntarelle e alici

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Puntarelle**
- 50 g Zwiebeln**
- 40 g Butter**
- 4 Sardellenfilets in Öl (Glas), fein gehackt, zzgl. 4 Sardellenfilets zum Garnieren**
- 50 ml Weißwein**
- 280 g Risottoreis (Arborio, Vialone Nano oder Carnaroli)**
- 1 l heiße Gemüsebrühe**
- 50 ml eiskaltes natives Olivenöl extra**
- 1 EL frisch geriebener Parmesan zzgl. etwas frisch gehobelter Parmesan zum Garnieren**
- 1 EL Petersilie, gehackt**
- 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Puntarelle waschen und schräg in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. 100 g zum Garnieren beiseitelegen. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einem Topf in heißer Butter andünsten. Gehackte Sardellen und Puntarelle kurz mitdünsten. Alles mit dem Weißwein ablöschen. Den Risottoreis dazugeben und unter ständigem Rühren glasig werden lassen. Nach und nach die heiße Gemüsebrühe dazugießen und alles ca. 18 Minuten kochen lassen.

2 Das Risotto mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, geriebenem Parmesan, Petersilie und Knoblauch verfeinern, dann auf die Teller verteilen, mit übriger Puntarelle, Sardellenfilets und gehobelter Parmesan garnieren und sofort servieren.

TIPP: Durch das eiskalte Olivenöl bindet das Risotto besser und der Olivenölgeschmack kommt stärker zur Geltung. Anstelle von Puntarelle können Sie ganz nach Saison und Gusto z.B. Stängelkohl (Cime di Rapa), Karde, Mangold oder wilden Spargel verwenden. Bestellen Sie das Gemüse beim Gemüsehändler vor.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Einfach himmlisch CREMIG!



RISOTTO
mit Puntarella und Sardellen



REDAKTIONSTIPP

Diese und viele weitere köstlich cremige Risottokreationen präsentiert das Autorentrio Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser und Helmut Bachmann in seinem neuen Kochbuch „Passion Risotto“. Obwohl Risotto ein einfaches Gericht ist, fällt dessen Zubereitung manchmal nicht so leicht. Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Profitipps lassen jedoch bereits die ersten Versuche zu einem Erfolg werden. Ob Alltagsküche oder besonderer Festtagsschmaus – Risotto passt zu jeder Gelegenheit. **Athesia Verlag, 25 Euro**



Risotto RATGEBER

Wie bekomme ich das Risotto cremig? Womit kann es noch veredelt werden? **Antworten und Wissenswertes** gibt's hier!

UNSER RISOTTO-GRUNDREZEPT

Für 4 Personen

1 Zwiebel und **1 Knoblauchzehe** schälen und in feine Würfel schneiden. **1 EL natives Olivenöl extra** in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin kurz glasig dünsten. Ca. **1 l Gemüsebrühe** in einem zweiten Topf erhitzen. **320 g Risottoreis** zum Zwiebelmix geben und mitdünsten, bis er glasig geworden ist. Alles mit **175 ml Weißwein** ablöschen, diesen unter Rühren verkochen lassen. Dann nach und nach heiße Brühe zum Reis geben und alles unter regelmäßigen Rühren köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Erst dann weitere Brühe ergänzen. Das Risotto auf diese Weise köcheln lassen, bis der Reis al dente und die Konsistenz schön cremig ist. **1-2 EL kalte Butter** und **75 g frisch geriebenen Parmesan** unter das Risotto rühren. Das Risotto mit **Salz** und **frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer** abschmecken und sofort servieren.

Zubereitungszeit 35 Minuten

TOPPING-IDEEN

Für Extrageschmack, zusätzlichen Crunch oder tolle Frische auf dem Risotto sorgen diese Zutaten:

- geröstete Nüsse oder Kerne
- frittierter Rucola
- frische Kräuter, Sprossen, Kresse
- gebratene Pilze
- Gemüsechips (l.)
- Kartoffelstroh
- gehobelte Trüffel
- karamellisierte Schalotten
- Röstzwiebeln



SO WIRD EIN RISOTTO PERFEKT

Heiße Brühe verwenden

Für eine optimale Textur darf der Kochprozess nicht unterbrochen werden.

Regelmäßig rühren

Rühren setzt die Stärke frei und sorgt für eine gleichmäßige Cremigkeit.

Cremige, fast flüssige Konsistenz

Für ein perfektes Ergebnis die Flüssigkeit schrittweise zum Risotto geben.

Die wichtigste Regel

Lassen Sie ein Risotto niemals warten. Steht es zu lange, werden die Reiskörner zu weich und die Konsistenz zu fest.



GENIALE TIPPS ZUM VERFEINERN

Unter das fertige, nach Grundrezept zubereitete Risotto (siehe links) können Sie kurz vor dem Servieren folgende Zutaten mengen, um es zu variieren.

BASILIKUMPESTO Die Blättchen von 1/2 Bund Basilikum, 1 geschälte Knoblauchzehe sowie 4 EL geröstete Pinienkerne in einem Mörser zerstoßen. 4 EL natives Olivenöl extra sowie etwas Salz und Pfeffer untermischen. Das Pesto unter das Risotto rühren.

GORGONZOLA & BIRNE 1 sehr reife Birne waschen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. 150 g Gorgonzola ebenfalls würfeln. Beides unter das Risotto rühren.

TOMATEN & MOZZARELLA 1 Pck. Mini-Mozzarellakugeln (125 g) gründlich abtropfen lassen. 8 Kirschtomaten waschen und halbieren. Beides unter das Risotto rühren.

SPINAT & PANCIETTA 100 g Baby-Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. 100 g Pancetta in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne kurz anbraten. Den Spinat dazugeben und kurz zusammenfallen lassen. Den Mix dann unter das Risotto rühren.



Einfach köstlich!

ZITRONENRISOTTO MIT LACHS UND ROTE-BETE-SALSA

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 1 cm Kurkumawurzel • 4 EL natives Olivenöl extra • 300 g Risottoreis (Carnaroli) • 150 ml Weißwein • 800–850 ml heiße Gemüsebrühe • 250 g Rote Bete (gegart, vakuumiert) • 2 EL heller Balsamicoessig • 1 EL Ahornsirup • 100 g Crème fraîche • 1 1/2 große Biozitronen (abgeriebene Schale und Saft) • 4 EL Schnittlauchröllchen • 175 g frisch geriebener Parmesan • 1–2 EL kalte Butter • 200 g Bio-Graved-Lachs • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für das Risotto Zwiebel, Knoblauch und Kurkuma schälen. Alles fein hacken und in einem Topf in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Risottoreis dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit etwas Salz würzen und mit Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen. Nach und nach die heiße Brühe dazugießen und unter Rühren ver-

kochen lassen. Alles so lange weitergaren und immer wieder mit Brühe aufgießen, bis der Reis gar ist. Zwischendurch umrühren.

2 Inzwischen für die Salsa die Rote Bete fein würfeln und in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Balsamicoessig, Ahornsirup sowie etwas Salz und Pfeffer gut vermengen. Crème fraîche in einer kleinen Schale mit je ca. 1/5 von Zitronenschale und -saft sowie Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren.

3 Übrige Zitronenschale und -saft, geriebenen Parmesan sowie kalte Butter unter das Risotto rühren. Das Risotto soll schön cremig sein (nach Belieben noch etwas mehr Brühe unterrühren). Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa die Hälfte des Graved Lachs in feine Streifen schneiden und unter das Risotto rühren. Das Zitronenrisotto auf Teller verteilen, mit dem restlichen Lachs, der Rote-Bete-Salsa und der Creme toppen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN

Unser Zutaten-Tipp

„RISO GALLO CARNAROLI“

Seine länglichen, leicht spindelförmigen Reiskörner sind von höchster, kontrollierter Qualität. Sie garantieren eine Zubereitung ohne Verkleben und Verköchen. „Riso Gallo Carnaroli“ besitzt eine hohe Fähigkeit, die gewünschte Flüssigkeit aufzunehmen und somit die perfekte Risottokonsistenz zu kreieren. Seine helle weiße Farbe gibt dem Gericht eine edle Nuance. In Italien gilt er als „il re del risotto“ – der König des Risottos.

Mehr Inspirationen sowie weitere tolle Rezeptideen finden Sie online unter www.risogallo.de



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



GRATINIERTE PILZBAGUETTES

Baguette ai funghi gratinate

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g braune Champignons
- 1 rote Paprikaschote
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 Baguette
- 50 g Tomatenmark
- 200 g geriebener Mozzarella
- 200 g Schmand
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons putzen und in breite Scheiben schneiden. Paprikaschote putzen, waschen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

2 Das Baguette in 4 gleich große Stücke schneiden und jeweils waagerecht halbieren. Die Schnittflächen mit Tomatenmark bestreichen. Zwiebel, Knoblauch, Champignons, Paprika, 2/3 des Schnittlauchs, Mozzarella und Schmand in einer Schüssel vermischen. Den Mix mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Baguettestücken verteilen. Diese im vorgeheizten Ofen in 10–15 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und mit übrigem Schnittlauch bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



35
Minuten

KABELJAU mit Gemüse und Kräutersoße

Merluzzo con verdure in salsa alle erbe

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Biozitrone**
- 5 Stiele Thymian**
- 4 Stücke Kabeljaufilet (à ca. 150 g)**
- 800 g Blumenkohl**
- 400 g Fenchel**
- 1 Zwiebel**
- 30 g Butter**
- 1 EL Mehl**
- 200 ml Gemüsebrühe**
- 200 g Sahne**
- 4 Stiele Petersilie**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zitrone heiß abwaschen, in Scheiben schneiden und in einer Auflaufform verteilen. Thymian waschen und trocken schütteln. 2 Stiele beiseitelegen, Rest grob zerpfücken und auf den Zitronenscheiben verteilen. Die Kabeljaustücke waschen, trocken tupfen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Dann auf das Zitronen-Thymian-Bett legen und alles im vorgeheizten Ofen 12–15 Minuten garen.

2 Inzwischen Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. Fenchelknolle vierteln, putzen, gut waschen und in Scheiben schneiden. Beides 6–8 Minu-

ten in kochendem Salzwasser garen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Mehl einstreuen und anschwitzen. Brühe und Sahne unter Rühren dazugießen. Soße aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen, zwischendurch rühren.

3 Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken, wie die abgezupften Blättchen des übrigen Thymians zur Soße geben, diese abschmecken. Fisch mit Kräutersoße und Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **35 Minuten**

25
Minuten



ONE-POT-PASTA mit Pancetta und Zwiebeln

One pot pasta con pancetta e cipolle

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zwiebeln
- 250 g Pancetta
- 1/2 Bund Thymian
- 50 g Butter
- ca. 1 l heiße Gemüsebrühe
- 500 g kurze Pasta nach Wahl
- 200 g Crème fraîche
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch und Zwiebeln schälen. Den Knoblauch fein würfeln, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Den Pancetta in Würfel schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen.

2 Butter in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln sowie Pancetta darin andünsten. Brühe dazugeben, alles aufkochen, dann Nudeln und 2/3 des Thymians unterrühren. Die Pasta bei kleiner bis mittlerer Hitze nach Packungsangabe al dente garen, dabei zwischendurch um-

röhren und bei Bedarf etwas mehr heiße Brühe oder Wasser dazugießen.

3 Die Crème fraîche in den Topf geben, dann alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die One-Pot-Pasta auf Teller verteilen und mit restlichem Thymian sowie Parmesan bestreut servieren.

TIPP: Als Pastasorte bieten sich Creste di Gallo oder Hörnchennudeln an.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

LOW-CARB-ROLLEN PIZZA-STYLE

Rotoli low carb al gusto pizza

FÜR 4 PERSONEN

500 g Skyr
200 g geriebener Mozzarella
6 Eier
200 g passierte Tomaten (Dose)
100 g Schmand
1 EL natives Olivenöl extra
1 TL getrockneter Oregano
100 g Rucola
1 rote Zwiebel
50 g Parmesan
4 Tomaten
100 g Parmaschinken in dünnen Scheiben
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Skyr, Mozzarella, Eier sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel glatt rühren. Die Masse gleichmäßig auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche verteilen, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen.

2 Inzwischen für den Belag passierte Tomaten, Schmand und Olivenöl verrühren. Oregano sowie etwas Salz und Pfeffer unterrühren. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Parmesan in grobe Späne hobeln. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Stücke schneiden. Den Schinken in grobe Stücke zupfen.

3 Low-Carb-Pizzaböden aus dem Backofen nehmen, mit Tomatensoße bestreichen, mit Tomaten, Zwiebel, Rucola, Parmesan und Schinken belegen. Einrollen, in Stücke schneiden und servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**

35
Minuten



35
Minuten

PESTOHÄHNCHEN TOMATE-MOZZARELLA mit Reis

Pollo al pesto con pomodoro e mozzarella e riso

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Tomaten**
- 125 g Mozzarella**
- 1/2 Bund Basilikum**
- 700 g Hähnchenbrustfilets**
- 4 EL Basilikumpesto (Glas)**
- 300 g Langkornreis**
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie)**
- 1 EL Butter**
- 1 EL Mehl**
- 200 ml Gemüsebrühe**
- 200 g Crème fraîche**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

2 Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Diese mit dem Pesto bestreichen und in eine Auflaufform setzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Tomaten, Mozzarella sowie 2/3 des Basilikums belegen. Alles im heißen Backofen 25–30 Minuten garen, bis das Hähnchenfleisch durchgegart ist. Ggf. mit Alufolie abdecken.

3 Inzwischen den Reis nach Packungsangabe in einem Topf in kochendem Salzwasser garen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Mehl einstreuen und darin anschwitzen. Gemüsebrühe dazugießen, dabei ständig rühren. Crème fraîche und Kräuter dazugeben. Die Soße 3–4 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gratiniertes Hähnchen aus dem Ofen nehmen und mit Reis sowie Soße auf Tellern anrichten. Mit übrigem Basilikum bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



15
Minuten

APFEL-QUARK-DESSERT mit Mandeln

*Dessert a strati di quark,
mele e mandorle*

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 350 ML)

200 g Sahne
500 g Quark
70 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1/2 TL Zimtpulver
360 g Apfelkompott (Glas; alternativ selbst gemacht)
40 g Mandelstifte

1 Die Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Quark, 50 g Zucker und Vanillezucker in einer weiteren Schüssel cremig rühren. Die Sahne unterheben. Den übrigen Zucker mit dem Zimt vermischen.

2 Die Creme und das Apfelkompott abwechselnd in 4 Gläser (à ca. 350 ml) schichten. Das Dessert mit Mandelstiften und Zimtzucker garnieren und servieren.

TIPP: Nach Belieben können die Mandelstifte vorab ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne angeröstet werden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **15 Minuten**



FLEISCHBÄLLCHEN

Eine runde Sache

In liebevoller Handarbeit formen wir aus **Hackfleisch oder frischem Wurstbrät** kleine Genusskugeln, die aus dem Ofen, zu Pasta oder auf Pizza gleichermaßen gut schmecken



OFEN-FLEISCHBÄLLCHEN auf Paprikagemüse

Rezept auf Seite 40

Hackfleisch

Für leckere Fleischbällchen eignet sich Hackfleisch hervorragend. Es ist leicht formbar und verbindet sich gut mit Gewürzen und Kräutern. Am häufigsten kommen Schweine- und Rinderhack zum Einsatz. Besonders wird es mit Lammhack.

Cremige Linguine mit Pancetta-Fleischbällchen

Linguine cremose con polpette alla pancetta

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Schweinehack
- 150 g Pancetta in dünnen Scheiben
- 400 g Linguine
- 2 TL Fenchelsaat
- 1 grüner Peperoncino
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 4 Eigelb
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen und fein hacken. Hackfleisch und Knoblauch in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer gründlich verkneten. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen sehr kleine Bällchen formen. Die Pancettascheiben der Länge nach in dünne Streifen schneiden und die Bällchen damit umwickeln.

2 Die Linguine nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Die Fenchelsaat ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Peperoncino waschen und in Ringe schneiden.

Fleischbällchen in der Pfanne in heißem Öl in 6–7 Minuten rundum goldbraun anbraten. Peperoncino kurz mitbraten.

3 Eigelbe und Parmesan in einer großen Schüssel verrühren. Die Linguine abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Linguine in die Eigelbmischung geben, etwas heißes Kochwasser dazugießen und alles cremig vermengen. Die Pasta abschmecken, mit Fleischbällchen, Peperoncino und Fenchelsaat auf Teller verteilen und das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten





Fusilli mit Kürbis und Gorgonzola-Hackbällchen

Fusilli con zucca e polpette al gorgonzola

FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Gorgonzola**
- 400 g gemischtes Hack**
- 3 EL Semmelbrösel**
- 1 Ei**
- 2 EL Milch**
- 1 TL Senf**
- 500 g Hokkaidokürbisfruchtfleisch**
- 250 g gelbe Kirschtomaten**
- 4 Stiele Salbei**
- 2 Stiele Petersilie**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 1 Knoblauchzehe**
- 400 g Fusilli**
- 100 ml Weißwein**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Für die Bällchen den Gorgonzola in Würfel schneiden. Hackfleisch, Brösel, Ei, Milch, Senf sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verkneten. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen, dabei jeweils mit Gorgonzola füllen.

2 Kürbisfruchtfleisch klein würfeln. Tomaten und Kräuter waschen. Die Tomaten halbieren. Die Kräuterblättchen abzupfen, die Petersilienblättchen grob hacken. Den Kürbis in einer Pfanne mit Deckel in 2 EL heißem Öl ca. 5 Minuten anbraten. Knoblauch schälen und dazupressen. Beides mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Wasser ablöschen und abgedeckt ca. 10 Minuten dünsten.

3 Tomaten und gehackte Petersilie in die Pfanne geben und alles offen ca. 5 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Fusilli nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Fleischbällchen und Salbeiblätter in einer weiteren Pfanne im übrigen heißen Öl in ca. 5 Minuten rundherum goldbraun braten. Den Wein und etwas Pastakochwasser angießen und die Fleischbällchen in ca. 5 Minuten fertig garen.

4 Fusilli tropfnass unter das Gemüse mischen und alles abschmecken. Die Pasta und die Fleischbällchen auf Tellern anrichten und das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Pizza bianca mit Hackbällchen und Spinat

Pizza bianca con polpette e spinaci

FÜR 4 PERSONEN

500 g Mehl (tipo 00)
15 g frische Hefe
4 EL natives Olivenöl extra
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 Stiele Thymian
350 g Lammhack
1 EL Tomatenmark
1 TL Senf
1 TL edelsüßes Paprikapulver
50 g Semmelbrösel zzgl. etwas
mehr zum Verarbeiten,
bei Bedarf
150 g Babyspinat
150 g Provolone
150 g Crème fraîche
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Mehl in eine große Schüssel sieben.
Die Hefe in 325 ml lauwarmem Wasser auflösen. Hefemischung sowie 2 EL Öl und 1 TL Salz in die Schüssel geben, alles in ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchentuch abgedeckt ca. 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig daraufgeben, mit leicht angefeuchteten Händen auf Blechgröße ausbreiten und nochmals ca. 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

3 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, mit Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark, Senf, Paprikapulver, Bröseln sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer gut formbaren Masse verarbeiten, dabei ggf. noch etwas mehr



Brösel einarbeiten. Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Bällchen (\varnothing ca. 2 cm) formen, diese in einer Pfanne im übrigen heißen Öl rundherum goldbraun braten.

4 Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Provolone grob reiben. Den Teigboden mit Crème fraîche bestreichen, dann den Spinat und die gebratenen Hackbällchen gleichmäßig darauf verteilen. Alles mit

Gute Bindung

Eier und Semmelbrösel dienen als Bindemittel, um die richtige Konsistenz der Hackmasse zu erreichen. Dabei kommt es auf die Menge an - zu viele Brösel lassen die Bällchen trocken werden. Etwas Milch kann dann für Geschmeidigkeit sorgen.

etwas Salz und Pfeffer würzen und mit dem Provolone bestreuen. Die Pizza im vorgeheizten Backofen in ca. 15 Minuten goldbraun und knusprig backen. Dann aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten**
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



Perfekte Würze

Für den Geschmack dürfen Sie bei Fleischbällchen ruhig großzügig mit Gewürzen und frischen Kräutern arbeiten. Perfekt passen Zutaten wie Petersilie, Knoblauch und Zwiebeln.

Italienisches Aroma geben gehackter Thymian, Oregano oder Rosmarin.

Gnocchi-Fleischbällchen-Pfanne mit Erbsen

Padellata di gnocchi, polpette e piselli

FÜR 4 PERSONEN

500 g mehligkochende Kartoffeln

1 Ei

75 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten

2 EL Grieß

etwas frisch geriebene Muskatnuss

400 g Salsiccia

2 EL natives Olivenöl extra

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

100 g Grünkohl

4 Stiele Minze

150 g TK-Erbsen

150 ml Gemüsebrühe

1/2 Biozitrone

100 g Schafskäse

30 g Walnusskerne

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Gnocchi Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser je nach Größe 25–30 Minuten garen. Abgießen, abschrecken, noch heiß pellen, durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und ausdampfen lassen. Ei, Mehl und Grieß sowie etwas Salz und Muskat dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.

2 Aus dem Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa fingerdicke Rollen

formen, davon ca. 1,5 cm breite Stücke abschneiden. Die Gnocchi in siedendem Salzwasser 4–5 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Salsicciabräät aus den Pellen dücken und zu sehr kleinen Bällchen formen. Diese in einer großen Pfanne in 1 EL heißem Öl in 4–5 Minuten goldbraun braten. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Fleischbällchen aus der Pfanne nehmen, im übrigen heißen Öl die Gnocchi rundum goldbraun braten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitdünsten.

4 Grünkohl und Minze waschen und trocken schleudern. Minzblättchen abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest wie den Grünkohl klein schneiden. Beides sowie die Erbsen in die Pfanne geben und die Brühe angießen. Die Fleischbällchen dazugeben und alles 4–5 Minuten köcheln lassen. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale in feinen Zesten abreiben, anschließend die Frucht auspressen. Schafskäse zerbröckeln, die Nüsse hacken. Die Gnocchi-Fleischbällchen-Pfanne mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, mit Schafskäse, Nüssen, Zitronenzesten und übriger Minze garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Ofen-Fleischbällchen auf Paprikagemüse

Polpette al forno con peperoni



FÜR 4 PERSONEN

je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote

4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten

1 Schalotte

3 Stiele Petersilie

400 g Rinderhack

80 g frisch geriebener Parmesan

1 Ei

2-3 EL Semmelbrösel

2 TL geräuchertes Paprikapulver

1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver

1 TL getrockneter Oregano

1 kleine Zwiebel

etwas grobes Meersalz

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Alle Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und mit der Hautseite nach

GIBT'S DAS AUCH IN VEGETARISCH?

Köstliche Bällchen

oben in eine mit etwas Öl gefettete Auflaufform geben. Unter dem vorgeheizten Ofengrill rösten, bis die Haut schwarze Blasen aufweist. Die Paprikahälften dann herausnehmen und in einem Gefrierbeutel 10–15 Minuten abkühlen lassen.

2 Inzwischen für die Fleischbällchen die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Hackfleisch, Parmesan, Ei, Brösel, Schalotte und Petersilie in eine Schüssel geben. Alles mit Salz, Pfeffer, beiden Sorten Paprikapulver und 1/2 TL Oregano würzen und gründlich vermengen. Aus der Hackfleischmasse mit leicht eingölten Händen kleine Bällchen (Ø ca. 3 cm) formen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die gerösteten und abgekühlten Paprikahälften von der Haut befreien und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides mit etwas grobem Meersalz sowie 2 EL Olivenöl in der Auflaufform verteilen. Die rohen Hackbällchen daraufsetzen, mit dem übrigen Oregano bestreuen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, bis die Bällchen gar sind.

4 Ofen-Fleischbällchen und Paprika-gemüse auf Teller verteilen und servieren. Dazu können Sie al dente gegarte Pasta oder Ciabatta reichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Fotos: © StockFood/NewsLife Media (1); © StockFood/Art Media/Art Media (1)

Auberginen-Bällchen-Panini

Panini con polpette di melanzane

FÜR 4 PERSONEN

400 g Auberginen
4 EL natives Olivenöl extra
400 g Kichererbsen (Dose)
1 kleine rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Zweige Rosmarin
140 g frisch geriebener Parmesan
150 g Semmelbrösel
reichlich Sonnenblumenöl zum Frittieren
2 Ciabatta-Brote
260 g Tomatensoße (Glas)
50 g Rucola
2 TL Balsamicoessig
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

fen und fein hacken. Gegarte Auberginen, Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin und 80 g Parmesan in einem Mixer fein zerkleinern, mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 100 g Semmelbrösel dazugeben, alles zu einer formbaren Masse verarbeiten. Dann jeweils ca. 1 EL abnehmen, zum Bällchen formen und in restlichen Bröseln wenden.

3 Das Sonnenblumenöl in einem großen Topf auf ca. 170 °C erhitzen. Die Bällchen darin portionsweise rundherum goldbraun frittieren. Dann mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Den Backofengrill vorheizen. Die Ciabatta-Brote jeweils quer halbieren, die Hälften längs auf-, aber nicht durchschneiden. Dann die Innenseiten jeweils mit Tomatensoße bestreichen und 4–5 Auberginenbällchen hineingeben. Die Panini im vorgeheizten Ofen 3–5 Minuten grillen. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und mit dem Essig vermengen. Panini mit dem restlichen Parmesan bestreuen, mit Rucola toppen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten zzgl. 10 Minuten Ruhezeit





Powerkraut

Wie Palmenwedel sehen die krausen Blätter (o.l.) des Grünkohls aus. Sie sollten von dicken Strunkeln befreit werden (o.r.). Grünkohl kann auch roh verzehrt werden, z.B. in Smoothies (u.l.).



GESUND ALL'ITALIANA

Dieses Mal: Grünkohl

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



Der Winter bringt nicht nur Kälte, sondern auch eine Fülle an kräftigem Gemüse. Im Mittelpunkt steht dabei ein reichhaltiges Blattgemüse, das in der italienischen Küche längst seinen festen Platz gefunden hat: der Grünkohl. Obwohl Grünkohl seinen Ursprung im nordeuropäischen Raum hat, ist er mittlerweile auch aus italienischen Gerichten nicht mehr wegzudenken. Ob in deftigen Eintöpfen oder fein gehackt als Beilage, Grünkohl ist mehr als nur ein Trendgemüse. Er ist ein wahres Superfood, denn die Liste seiner gesundheitsfördernden Eigenschaften ist lang.



Grünkohl ist reich an Vitaminen, insbesondere Vitamin K, das wichtig für die Blutgefäße und die Knochen ist. Außerdem decken schon 100 Gramm des grünen Blattgemüses den Tagesbedarf an Vitamin C und stärken das Immunsystem. Die Augen- und Hautgesundheit wird durch die große Menge an Vitamin A unterstützt. Eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System hat das Vitamin B₉, Folsäure, das bei Schwangeren die gesunde Entwicklung des ungeborenen Kindes beeinflusst. Grünkohl enthält außerdem viel Kalzium, Magnesium sowie Zink und gehört zu den Top 10 unter den eisenhaltigen Gemüsesorten. Eisen ist ein Spurenelement, das eine wichtige Bedeutung für den Stoffwechsel hat. Besonders Veganer und Vegetarier profitieren also vom regelmäßigen Grünkohlgenuss. Die grüne Farbe des Wintergemüses lässt schon vermuten: Der Kohl ist reich an sekundären Pflanzenstoffen. Diese Antioxidantien beugen Zellschäden vor, wirken entzündungshemmend und schützen zudem das Immunsystem vor freien Radikalen, die die Hautalterung beschleunigen und Mitverursacher für einige Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alzheimer und grauer Star sind. Grünkohl tut aber

auch der Darmgesundheit gut. Der hohe Ballaststoffgehalt sorgt für eine gesunde Verdauung und ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Damit ist das Gemüse ideal für alle, die auch im Winter auf ihre Figur achten möchten. Nicht unerwähnt bleiben sollten die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren, die normalerweise eher in Fisch zu finden sind. Sie tragen zur Herzgesundheit bei und können das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren. Es kann vorkommen, dass die Faserstoffe des Grünkohls nur schwer verarbeitet werden und zu Blähungen führen. Das Würzen der Speisen mit geriebenem Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom oder Fenchel kann die blähende Wirkung des Kohls reduzieren.



Beim Einkauf sollten Sie darauf achten, dass die Blätter frisch und knackig aussehen. Gelbe oder welke Blätter sind ein Zeichen dafür, dass der Grünkohl nicht mehr ganz frisch ist. Am besten hält sich das gesunde Wintergemüse im Kühlschrank. Um die Feuchtigkeit optimal zu bewahren, sollten die Kohlblätter in ein feuchtes Tuch gewickelt werden. Auch eine perforierte Plastiktüte, die mit kleinen Löchern versehen ist, eignet sich hierzu. Diese Löcher ermöglichen eine Luftzirkulation innerhalb der Tüte, die dazu beiträgt, Feuchtigkeit und Kondensation zu reduzieren. Grünkohl lässt sich vielfältig zubereiten. Er schmeckt roh ebenso wie gedünstet als Beilage oder als Pesto. Vor der Zubereitung sollte der Kohl in kaltem Wasser gründlich ausgewaschen werden. Gelbe oder braune Stellen an den Blättern sowie harte Teile der Stiele in der Blattmitte sollten vor der Weiterverarbeitung entfernt werden. Die Bitterstoffe des Kohls lassen sich mildern, indem er kurz vor der Weiterverarbeitung blanchiert wird. Genießen Sie gesunde italienische Winterfrische mit unseren leckeren Grünkohlgerichten.

3 TOPINFOs ÜBER GRÜNKOHL

EISENSTARK

Grünkohl zählt zu den eisenreichsten Gemüsesorten. Der hohe Vitamin-C-Gehalt des Gemüses sorgt dafür, dass der Körper das gesunde Spurenelement gut aufnehmen kann. Eisen unterstützt den Sauerstofftransport im Blut sowie die Infektabwehr.

GESUNDE FETTE

Zwar ist Grünkohl an sich sowieso fettarm, das bisschen Fett ist aber noch dazu von der guten Sorte, da es Alpha-Linolensäure enthält, die zu den pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren zählt. Sie verfügt über eine entzündungshemmende Wirkung und ist bekannt für ihre schützende Wirkung für das Herz-Kreislauf-System sowie die Nerven in Gehirn und Rückenmark.

HERZGESUND

Grünkohl hilft, den Cholesterinspiegel zu senken. Der Verzehr des Wintergemüses lässt den Spiegel des schlechten LDL-Cholesterins sinken, während das gute HDL-Cholesterin im Blut steigt. Damit sowie durch die enthaltenen Antioxidantien kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt werden.



Gesundes Herz dank grünem Powergemüse



Spaghetti mit Grünkohl, Haselnusspesto & Burrata

Spaghetti con cavolo riccio, pesto di nocciole e burrata

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Grünkohlblätter**
- 500 g Spaghetti**
- 60 g Haselnusskerne**
- 1 Knoblauchzehe**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 2 EL Biozitronensaft**
- 2 Kugeln Burrata**
- einige Chiliflocken**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Grünkohl verlesen, gut waschen und in einem Topf in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

2 Die Haselnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie beginnen zu duften. Herausnehmen, die Häutchen abreiben und die Nüsse abkühlen lassen. Ca. 30 g grob hacken und zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest mit geschältem Knoblauch, abgetropftem Grünkohl, Öl und Zitronensaft in einem leistungsstarken Mixer fein pürieren.

3 Das Pesto mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti kurz abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und 3/4 des Pestos untermischen. Die Pasta auf Teller verteilen und jeweils 1/2 Burratakugel daraufsetzen. Das Gericht mit übrigem Pesto und Nüssen garnieren und mit Chiliflocken bestreut servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**

Grünkohlkuchen mit Frischkäseboden und Apfel

Torta di cavolo riccio, formaggio fresco e mele

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g körniger Frischkäse**
- 3 Eier**
- 200 g geriebener Gouda**
- 30 g gemahlene blanchierte Mandeln**
- 100 g Grünkohlblätter**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 1 kleiner süßlicher Apfel (z.B. Jonagold)**
- 3 Stiele Basilikum**
- 100 g Crème légère**
- 1/2 TL Chiliflocken zum Bestreuen**
- 30 g frisch gehobelter Parmesan**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Körnigen Frischkäse und Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer gut verrühren. Gouda und Mandeln untermengen. Die Käsemasse auf das vorbereitete Blech geben, gleichmäßig zu einem großen rechteckigen Fladen verstreichen und im unteren Drittel des vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten vorbacken.

2 Inzwischen den Grünkohl verlesen, gut waschen und trocken schleudern. Die Blätter in Stücke zupfen oder schneiden, dann in einer Schüssel mit Olivenöl und etwas Salz gründlich verkneten. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden.

3 Das Blech mit dem Frischkäseboden aus dem Ofen nehmen. Die Ofentemperatur auf 200 °C erhöhen. Den Boden mitsamt Backpapier vom Blech ziehen, auf einen zweiten Bogen Backpapier stürzen und das mitgebackene Papier vorsichtig vom Kuchenboden ablösen. Den vorgebackenen Boden gleichmäßig mit den Apfelspalten und dem Grünkohl belegen und im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten backen.

4 Das Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Crème légère in Klecksen auf dem Kuchen verteilen. Alles mit Chiliflocken und gehobelter Parmesan bestreuen. Den Grünkohlkuchen mit Basilikum garniert servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten**



SPAGHETTI MIT GRÜNKOHL, HASELNUSS- PESTO & BURRATA

Gesunde Fette

Nicht nur Grünkohl, auch Haselnusskerne enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren. Diese gesunden Fette wirken sich positiv auf die Herzgesundheit sowie den Cholesterinspiegel aus.



Grünes Glück

Perfekte Wintersuppe!
Neben dem Grünkohl strotzen auch Brokkoli und Petersilie vor sekundären Pflanzenstoffen. Diese Antioxidantien helfen, freie Radikale zu binden, und unterstützen das Immunsystem.



GRÜNKOHL-BROKKOLI-SUPPE MIT ZITRONEN-CRÈME-FRAÎCHE

Grünkohl-Brokkoli-Suppe mit Zitronen-Crème-fraîche

Zuppa di cavolo riccio e broccoli con crème fraîche al limone

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Grünkohlblätter**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 400 g mehligkochende Kartoffeln**
- 1,5 l heiße Gemüsebrühe**
- 450 g Brokkoli**
- 4 Stiele Petersilie**
- 200 g Crème fraîche**
- 1 Biozitrone (2 TL abgeriebene Schale und Zesten von 1/2 Frucht)**
- 1 Baguette zum Servieren**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Grünkohl verlesen, gut waschen und trocken schleudern. Ca. 50 g in kleine Stücke zupfen und mit 1 EL Olivenöl in einer Schüssel vermischen. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten rösten. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen,

waschen und klein schneiden. Alles in einem großen Topf in 2 EL heißem Olivenöl 4–5 Minuten andünsten, dann mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit der heißen Brühe ablöschen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3 In der Zwischenzeit den Brokkoli in Röschen teilen und waschen. Den Stiel schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und wie den Brokkoli und übrigen Grünkohl zur Suppe geben. Alles ca. 10 Minuten garen, bis der Brokkoli weich ist. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Crème fraîche, abgeriebene Zitronenschale und etwas Salz in einer Schale verrühren. Die Grünkohl-Brokkoli-Suppe in Suppenschalen füllen, mit der Creme toppen, mit den Zitronenzesten und dem gerösteten Grünkohl garnieren und sofort servieren. Das Baguette dazureichen.

TIPP: Aus altbackenem Brot lassen sich Croûtons für ein Topping zubereiten.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten**



Mit Grünkohl infektfrei durch den Winter



Grünkohl-Apfel-Smoothie

Frullato di cavolo riccio e mele

FÜR 4 PERSONEN

- 2 grüne Äpfel**
(z.B. Granny Smith)
- 50 g Ingwer**
- 2 Handvoll zarte Grünkohlblätter**
- 2 EL Agavendicksaft**
- 600 ml naturtrüber Apfelsaft**

1 Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in grobe Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Grünkohl verlesen, waschen, trocken schleudern und klein schneiden.

2 Äpfel, Ingwer und Grünkohl mit den restlichen Zutaten in einem leistungsstarken Standmixer fein pürieren. Den

Smoothie auf Gläser verteilen und sofort servieren, damit das Pektin der Äpfel den Smoothie nicht zu sehr andickt.

TIPP: Aus diesem Grünkohlsmoothie wird ganz leicht eine Smoothie-Bowl für ein reichhaltiges Frühstück. Dazu den Smoothie einfach in eine Schüssel gießen und mit zusätzlichen Zutaten garnieren. Ideal eignen sich dafür frische Früchte wie Beeren, Bananenscheiben und Mango sowie Nüsse, Kerne und Samen wie Mandeln, Walnüsse, Chia- oder Leinsamen. Haferflocken oder Granola sorgen für einen knusprigen Biss. Damit starten Sie energievoll in den Tag!

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten**

BOLOGNESE

mit Fleisch & vegetarisch

Sie ist der Soßenhit zu Pasta! Ob als **Klassiker mit Hack oder als fleischlose Variante**, mit unterschiedlichen Basiszutaten wird's immer lecker!

MIT FLEISCH

**RAGÙ
ALLA BOLOGNESE**
mit Tagliatelle

Rezept auf Seite 51



Hackfleisch

Für eine besonders aromatische Bolognese wählen Sie am besten Rinderhack mit einem etwas höheren Fettgehalt. Dieses liefert mehr Geschmack und macht die Soße saftiger. Ein Schuss Rotwein verleiht der Soße zusätzliches Aroma.



Blumenkohl

Dank seiner festen, aber dennoch zarten Textur bietet Blumenkohl fein gehackt eine ähnliche Konsistenz wie Hackfleisch. Zudem nimmt das Gemüse die Aromen des Sugos gut auf. Hier kombinieren wir den Blumenkohl mit Nüssen und Guanciale.

MIT FLEISCH

BLUMENKÖHL-
WALNUSS-BOLOGNESE
mit Spaghetti

Rezept auf Seite 52

VEGETARISCH
LINSENBOLOGNESE
mit Pappardelle



Linsen

Als proteinreiche und sättigende Basis für eine fleischlose Bolognese eignen sich Linsen ideal. Sie haben eine kurze Garzeit und bieten eine angenehme Textur, da sie beim Kochen nicht so leicht zerfallen. Sie können in der Soße gegart werden.

FAMILIENHIT

Linsenbolognese mit Pappardelle

Pappardelle al ragù di lenticchie

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Zucchini
- 150 g braune Linsen
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 TL Zucker
- 2 EL Sojasoße
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 400 ml heiße Gemüsebrühe
- 400 g Pappardelle
- 3 Stiele Basilikum
- 1-2 EL Balsamicoessig

80 g frisch geriebener Grana

Padano

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie schälen. Karotten und Sellerie waschen. Zwiebel und Knoblauch fein, Karotten und Sellerie grob würfeln. Die Zucchini waschen, putzen und ebenfalls in Würfel schneiden. Linsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.

2 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Karotten, Sellerie und Linsen kurz mitdünsten. Tomatenmark, Paprikapulver, Zucker sowie Sojasoße

unterrühren. Alles kurz köcheln lassen, dann mit stückigen Tomaten und heißer Brühe ablöschen. Den Sugo aufkochen und bei mittlerer Hitze 50–55 Minuten abgedeckt köcheln lassen, zwischendurch umrühren. Nach 35 Minuten Kochzeit die Zucchiniwürfel unterrühren.

3 Pappardelle in kochendem Salzwasser al dente garen. Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Linsenbolognese mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und die tropfnassen Pappardelle untermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und mit Basilikum und Grana Padano bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Ragù alla bolognese mit Tagliatelle

Tagliatelle al ragù alla bolognese classico



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stange Staudensellerie
- 150 g Pancetta in dünnen Scheiben
- 1 EL Butter
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 500 g Rinderhack
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml trockener Rotwein
- 150 ml heiße Fleischbrühe
- 400 g passierte Tomaten (Dose)
- 400 g Tagliatelle
- 125 ml Milch
- 80 g frisch gehobelter Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Karotte schälen. Karotte sowie Sellerie waschen, alles in feine

Würfel schneiden. Pancetta ebenfalls würfeln. Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Pancetta darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und das Hack im Bratfett rundherum anbraten. Zwiebel, Karotte und Sellerie dazugeben und mitdünsten.

2 Das Tomatenmark unterröhren und kurz mitrösten, dann alles mit dem Rotwein ablöschen. Diesen unter Rühren verkochen lassen, dann Pancetta, Brühe und Tomaten dazugeben. Das Ragù aufkochen und abgedeckt 2 Stunden köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.

3 Kurz vor Ende der Garzeit die Tagliatelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Milch ins Ragù geben, alles 2–3 Minuten köcheln lassen und das Ragù mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Tropfnasse Tagliatelle untermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit dem gehobelten Parmesan bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Mit gemischem Hackfleisch ist die Soße etwas milder im Geschmack.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden



Soffritto

Die perfekte Basis für Bolognese jeder Art bildet das **Soffritto (o.)**, das aus den drei Gemüsesorten **Zwiebeln, Karotten und Sellerie** besteht. Das italienische Suppengemüse verleiht der Pastasoße Komplexität und Fülle. Die Zutaten werden in feine Würfel geschnitten und in Olivenöl oder Butter angebraten, bevor das Fleisch oder andere Hauptzutaten hinzugefügt werden. Das langsame Anbraten der Gemüsemischung setzt süße und herzhafte Aromen frei, die den Geschmack der Speise intensivieren. Soffritto lässt sich hervorragend auf Vorrat zubereiten. Dazu die drei Gemüsesorten im Verhältnis 1:1:1 in einer größeren Menge vorbereiten und anbraten. Soffritto nach dem Kochen auskühlen lassen und portionsweise einfrieren.

Farro-Pilz-Bolognese mit Rigatoni

Rigatoni al ragù di farro e funghi

FÜR 4 PERSONEN

- 10 g getrocknete Steinpilze
- 200 g Farro
- 1 Gemüsezwiebel
- 4 Stiele Thymian
- 500 g braune Champignons
- 200 g Babyspinat
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- 400 g Rigatoni
- 50 g Crème fraîche
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Steinpilze in einer Schale mit 50 ml kochendem Wasser überbrühen. Den Farro in ein Sieb geben, abspülen und in

kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Champignons putzen und hacken. Den Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Champignons darin bei großer Hitze rundherum scharf anbraten. Die Zwiebel und 3/4 des Thymians mitdünstten. Eingeweichte Steinpilze hacken und mitsamt Einweichwasser dazugeben. Die stückigen Tomaten ebenfalls dazugeben. Sugo mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 15–20 Minuten köcheln lassen.

3 Den Farro in das Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Rigatoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Den Farro in die Pfanne geben und den Sugo 5 Minuten weiterköcheln lassen. De Sugo abschmecken, dann die tropfnassen Rigatoni sowie den Spinat untermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, jede Portion mit 1 Klecks Crème fraîche toppen und das Gericht mit dem restlichen Thymian bestreut servieren.

TIPP: Intensivieren Sie Geschmack und Farbe des Farros, indem Sie einen Teil der Garflüssigkeit durch Rotwein ersetzen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Blumenkohl-Walnuss-Bolognese mit Spaghetti

Spaghetti al ragù di cavolfiore e noci



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Lauch
- 1 Pastinake
- 500 g Blumenkohl
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Butter
- 200 g Guanciale, gewürfelt
- 200 g Walnusskerne, gehackt
- 2 EL Mehl
- 150 ml trockener Weißwein
- ca. 400 ml heiße Geflügelbrühe
- 200 g Sahne
- 1 Lorbeerblatt
- 400 g Spaghetti
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 3 Stiele Petersilie, gehackt
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Pastinake schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. Blumenkohl und Pastinake in der Küchenmaschine raspeln.

2 Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen, den Guanciale darin anbraten. Knoblauch und Lauch kurz mitdünstten. Blumenkohl, Pastinake und Nüsse dazugeben und unter Rühren mitbraten. Alles mit Mehl bestäuben, dieses kurz anschwitzen. Alles mit dem Wein ablöschen, diesen unter Rühren etwas einkochen lassen. Brühe, Sahne sowie Lorbeerblatt dazugeben. Den Sugo mit etwas Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren 13–15 Minuten köcheln lassen.

3 Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente garen. Sugo mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeerblatt entfernen. Die tropfnassen Spaghetti unterheben. Die Pasta auf Teller verteilen und mit Zitronenschale und gehackter Petersilie bestreut servieren.



Noch mehr Bolognese

Kreative Ideen mit dem Klassiker:

AUFLAUF ODER LASAGNE

Bolognese mit gekochter Pasta oder Lasagneblättern, Béchamelsoße und Käse in eine Auflaufform schichten und im Ofen backen.

GEFÜLLTE PAPRIKA

Paprikahälften mit Reis, Bolognese und Käse füllen, im Ofen backen.

SUPPE

Einfach Bolognese mit Brühe und zusätzlichen Gemüsesorten wie Zucchini oder Paprika aufkochen.

PIZZABELAG

Auf einem Pizzateig verteilt bildet Bolognese eine herrlich würzige Basis. Mit Käse und Kräutern belegen und die Pizza backen.

VEGETARISCH
FARRO-PILZ-BOLOGNESE
mit Rigatoni



Farro & Pilze

Eine gelungene Kombination.
Farro ist ein uraltes Getreide. Es
bietet eine zähe Textur und verleiht
der Soße einen nussigen Geschmack.

Pilze haben einen hohen Umami-
gehalt, der dem Sugo eine tiefe
fleischige Note verleiht,
ganz ohne Fleisch.

SO WÜRZIG!

FRISCH AUFGETISCHT

Was bringt die Saison?

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

PASTINAKEN-KAROTTEN-CREMESUPPE

Vellutata di pastinache e carote

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Gemüsezwiebel
- 1/2 Bund Dill
- 500 g Pastinaken
- 350 g Karotten
- 2-3 mehligkochende Kartoffeln
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 l Gemüsebrühe
- 1/2 Ciabatta, gewürfelt
- 1 EL Butterschmalz
- 100 g Sahne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Dill waschen und trocken schütteln, die feinen Spitzen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken. Pastinaken, Karotten und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Pastinaken, Karotten sowie Kartoffeln kurz mitdünsten. Alles mit der Brühe ablöschen, aufkochen und abgedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen die Ciabattawürfel in einer Pfanne in heißem Butterschmalz rösten. Sahne zur Suppe geben, diese pürieren. Gehackten Dill unterrühren. Suppe erneut aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Croûtons und übrigem Dill garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
45 Minuten



PASTINAKEN *Pastinaca*

Vermutlich waren es die alten Römer, die das würzige, leicht süße Wurzelgemüse zu uns brachten. Die hellen Rüben sind winterhart und können somit auch in der kalten Jahreszeit angebaut und geerntet werden. Pastinaken sind leicht verdaulich, enthaltene Inhaltsstoffe wirken beruhigend auf den Magen. Ihre Ballaststoffe sorgen für ein anhaltendes Sättigungsgefühl und tun der Verdauung gut.



Fotos: AdobeStock/shaith (1), Karolina (1), Dmytro (1); Getty Images/Stock (1); Getty Images Plus/Dovapi (1)

KNOLLENSELLERIE *Sedano rapa*

Die unterirdisch wachsende Knolle wurde früher vor allem als Würz- und Heilpflanze verwendet. Noch immer ist sie klassischer Bestandteil von Suppengrün, da sie mit ihrem intensiven Aroma viel Geschmack in Suppe und Co. zaubert. Dafür sind ätherische Öle verantwortlich, die außerdem antibakteriell und beruhigend wirken und zusammen mit enthaltenen Bitterstoffen die Verdauung fördern.



KNOLLENSELLERIE-LASAGNE mit Salbei

Lasagna di sedano rapa alla salvia

FÜR 4 PERSONEN

- ca. 1 kg Knollensellerie**
- 1 Birne
- 2 EL Biozitronensaft
- 4 Stiele Salbei
- 2 Schalotten
- 150 g Gorgonzola
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 300 ml Milch
- 200 g Crème fraîche
- 8-12 Lasagneplatten
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Knollensellerie schälen, waschen und vierteln. In sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Mit Zitronensaft und Sellerie mischen. Den Salbei waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und hacken. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Gorgonzola grob würfeln.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Salbei darin andünsten. Milch, Crème fraîche und Gorgonzola untermischen. Die Soße aufkochen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Etwas Soße in eine gefettete Auflaufform geben. Etwas Sellerie-Birnen-Mix darauf verteilen und 1 Schicht Lasagneplatten daraufgeben. So weiterschichten, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Mit Pastaplatten sowie Soße abschließen. Alles mit Parmesan bestreuen und die Lasagne im vorgeheizten Ofen 40–50 Minuten garen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Lasagne kurz ruhen lassen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
100 Minuten

ROTE-ZWIEBEL-FOCACCIA

Focaccia alle cipolle rosse

FÜR 4 PERSONEN

- 600 g Mehl (tipo 00)
- 8 g frische Hefe
- 4 EL natives Olivenöl extra
- etwas grobes Meersalz
- 2 rote Zwiebeln
- Zweige Rosmarin
- etwas Salz

1 Mehl und Hefe in einer großen Schüssel mit 400 ml lauwarmem Wasser nur locker vermengen. Den Vorteig 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen. 2 TL Salz in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen, den Mix in die Schüssel zum Vorteig geben, alles in ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Öl in einer großen Auflaufform verstreichen und den Teig hineingeben. Diesen in der Form dehnen und falten, sodass der Teig mit Öl benetzt ist. Die Form mit Frischhaltefolie abdecken und 24 Stunden kalt stellen.

2 Auflaufform aus dem Kühlschrank nehmen und den Teig ca. 45 Minuten Zimmertemperatur annehmen lassen. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Folie entfernen und die Teigoberfläche mit grobem Meersalz bestreuen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, Nadeln abzupfen. Zwiebeln sowie Rosmarin auf dem Teig verteilen. Focaccia im heißen Ofen in 30–35 Minuten goldbraun und kross backen. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.

 ZUBEREITUNGSZEIT
60 Minuten zzgl. 25 Stunden
Kühlzeit



ROTE ZWIEBELN *Cipolle rosse*

Für die rote Farbe der zur Familie der Lauchgewächse zählenden Knolle sind sekundäre Pflanzenstoffe, sogenannte Anthocyane, verantwortlich. Als Antioxidantien schützen diese Stoffe unseren Körper vor freien Radikalen. Rote Zwiebeln weisen einen milden, leicht süßlichen Geschmack auf. Sie sind dadurch auch im rohen Zustand etwas bekömmlicher und weniger scharf als die weiße Variante.



APFEL *Mela*

Winterapfelsorten wie Topaz oder Berlepsch werden im Oktober und November geerntet und dann zunächst eingelagert, bevor sie im Handel erhältlich sind. Achten Sie beim Kauf auf eine unversehrte Schale und ein festes Fruchtfleisch. Äpfel am besten stets an einem kühlen und dunklen Ort, z.B. im Keller oder in der Garage, lagern. Alternativ eignet sich auch das Gemüsefach des Kühlschranks gut.



SPINAT-APFEL-SALAT mit Entenbrust

Insalata di spinaci, mela e petto d'anatra

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Entenbrustfilets
- 200 g Babyspinat
- 2 rote Äpfel
- 2 EL Biozitronensaft
- 50 g Walnusskerne
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL flüssiger Honig
- 1/2 TL getrockneter Majoran
- 50 g getrocknete Cranberrys
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrustfilets trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer schräg einschneiden, dabei jedoch nicht in das Fleisch schneiden. Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Die Pfanne stark erhitzen und die Haut darin goldbraun braten. Entenbrüste wenden und 2–3 Minuten auf der Fleischseite braten. Mit der Hautseite nach oben auf einen Ofenrost legen und im vorgeheizten Ofen 10–12 Minuten garen.

2 Inzwischen den Spinat waschen und trocken schütteln. Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft vermischen. Die Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und hacken. Öl, Essig, Honig und Majoran kräftig verquirlen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dann in Scheiben schneiden. Spinat, Äpfel, Nüsse, Cranberrys und Dressing vermengen. Salat und Entenbrustscheiben auf Tellern anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
35 Minuten zzgl. 10 Minuten Ruhezeit

PAPPARDELLE mit Pesto genovese

Pappardelle al pesto genovese

FÜR 4 PERSONEN

- 75 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- 100 ml natives Olivenöl extra
- 75 g frisch geriebener Parmesan
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 500 g Pappardelle
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Knoblauchzehe schälen, andrücken und grob hacken. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen. Ca. 2/3 der Pinienkerne sowie Basilikum, Knoblauch und Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben, mit dem Stabmixer fein pürieren. Ca. 50 g Parmesan unterrühren. Pesto mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Pappardelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Das Pesto mit etwas Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz glatt rühren. Pappardelle und Pesto vermengen. Pasta auf Teller verteilen und mit übrigen Pinienkernen, restlichem Parmesan sowie Basilikum bestreut servieren.

TIPP: Für etwas mehr Würzkraft können Sie Pecorino statt Parmesan verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten



PINIENKERNE *Pinoli*

Das Ernten der Zapfen und das Herauslösen und Schälen der Kerne des Kieferngewächses ist reine Handarbeit und macht Pinienkerne zu einer teuren Delikatesse. Sie weisen einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren auf, das lässt sie jedoch auch schnell ranzig werden. Verschließen Sie angebrochene Packungen gut und lagern Sie sie möglichst kühl, dann bleiben sie etwa zwei Monate frisch.



GRANATAPFEL *Melograno*

Die leuchtend roten Kerne des Granatapfels sind nicht nur ein Hingucker auf dem Teller, sie stecken auch voller guter Inhaltsstoffe. Neben Vitamin C liefern sie sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Tannine, die antioxidativ wirken und somit unsere Körperzellen schützen. Wird nur der Saft benötigt, die Frucht einfach waagerecht halbieren und mit einer Zitruspresse entsaften.



GRANATAPFEL-PANNACOTTA

Panna cotta al melograno

FÜR 4 PERSONEN

- 3** Granatäpfel
- 5** Blatt Gelatine
- 500 g** Sahne
- 225 g** Zucker
- etwas rote Lebensmittelfarbe,
nach Belieben
- 1** Zweig Rosmarin

1 2 Granatäpfel halbieren und auspressen. Gelatine nach Packungsangabe in einer Schale in kaltem Wasser einweichen. Sahne und 75 g Zucker in einem Topf unter Rühren aufkochen. Die Mischung vom Herd nehmen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Ca. 100 ml Granatapfelsaft sowie nach Belieben rote Lebensmittelfarbe unterrühren. Die Mischung in 4 Förmchen (à ca. 200 ml) geben, abgedeckt mindestens 4 Stunden kalt stellen.

2 Den Rosmarinzweig waschen, trocken schütteln und grob zerpfücken. Ein paar Nadeln zum Garnieren beiseitelegen. Übrigen Granatapfelsaft mit restlichem Zucker und Rosmarin in einem Topf aufkochen. Die Mischung unter gelegentlichem Rühren sirupartig einkochen lassen, anschließend auskühlen lassen.

3 Den übrigen Granatapfel halbieren. Kerne zwischen den Trennhäuten herauslösen und unter den Sirup rühren. Die Pannacotta-förmchen kurz in heißes Wasser tauchen. Die Pannacotta auf Teller stürzen, mit dem Granatapfel-Sirup-Mix beträufeln, mit Rosmarin garnieren und servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT
45 Minuten zzgl. 4 Stunden Kühlzeit**



KARTOFFEL-
PAPRIKA-EINTOPF
mit Linsen

Rezept auf Seite 63

Leckere Wintersuppen für kalte Tage

Jede Menge Gemüse steckt in diesen **vegetarischen und veganen Suppen und Eintöpfen**. Damit kommen Sie Löffel für Löffel genussvoll und gesund durch den Winter

Kürbis

An kalten Tagen führt an ihm kein Weg vorbei, besonders wenn es ans Suppekochen geht. Für ein intensives, rundes Aroma wird er vorm Pürieren mit Äpfeln und Thymian im Ofen geröstet. Die Äpfel bringen eine fruchtige Säure in die cremige Suppe.

OFENKÜRBIS SUPPE mit Äpfeln

Rezept auf Seite 64

Wärmend & wohltuend

SCHWARZWURZELEINTOPF *mit Meerrettich*



Meerrettich

Die Wurzel ist wunderbar dafür geeignet, erdig-süßliches Gemüse wie Schwarzwurzeln geschmacklich aus der Reserve zu locken. Zusammen spielen sie die Hauptrollen in diesem sättigenden Winter-eintopf, der Bauch und Seele erwärmt.

Schwarzwurzeleintopf mit Meerrettich

Zuppa di scorzonera e cren

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Biozitrone**
- 500 g Schwarzwurzeln**
- 1 Zwiebel**
- 1 Karotte**
- 1/2 Knollensellerie**
- 4 Knoblauchzehen**
- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln**
- 4 Frühlingszwiebeln**
- 6 Stiele Thymian**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 100 ml trockener Weißwein (alternativ 80 ml heller Traubensaft + 1-2 EL Apfelessig)**
- 1 Lorbeerblatt**
- ca. 1 l Gemüsebrühe**
- 1 Apfel**
- 80 g frischer Meerrettich**
- 3 EL TK-Erbsen**
- 1-2 EL süßer Senf**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Zitrone auspressen, den Saft mit 1 l Wasser in eine Schüssel geben. Für

das Verarbeiten der Schwarzwurzeln Einweghandschuhe anziehen, sie färben stark! Die Schwarzwurzeln gründlich waschen. Mit einem Sparschäler schälen, in 1-1,5 cm lange Stücke schneiden und sofort ins Zitronenwasser geben.

2 Zwiebel, Karotte, Knollensellerie und Knoblauch schälen. Zwiebel und Knoblauch hacken, Karotte und Sellerie fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Den weißen und den grünen Teil der Frühlingszwiebeln getrennt voneinander in Ringe schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen von 4 Stielen abzupfen.

3 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Karotte und Sellerie darin 5 Minuten andünsten. Den Knoblauch und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitdünstten. Die Schwarzwurzeln abgießen und wie die Kartoffeln dazugeben. Alles mit dem Weißwein ablöschen. Lorbeerblatt, Thymianblättchen und Gemüsebrühe dazugeben und alles aufkochen. Eintopf

10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest gegart ist.

4 Für das Topping den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Apfelwürfel darin kurz scharf anbraten. Blättchen der beiden übrigen Thymianstiele abzupfen und dazugeben. Alles einmal kurz durchschwenken und vom Herd nehmen.

5 Den Meerrettich schälen und fein reiben (am besten mit einer Küchenmaschine). Lorbeerblatt aus dem Eintopf entfernen. Ca. 3 Kellen Eintopf in einen hitzebeständigen Mixbecher geben, mit dem Stabmixer pürieren und wieder in den Topf gießen. Erbsen und Meerrettich unterrühren. Den Schwarzwurzeleintopf vom Herd nehmen und mit süßem Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann in Suppenschalen verteilen, mit den grünen Frühlingszwiebelringen und dem Apfelwürfelmix bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Kartoffel-Paprika-Eintopf mit Linsen

Zuppa di patate, peperoni e lenticchie



FÜR 4 PERSONEN

- 1 rote Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 250 g festkochende Kartoffeln**
- 250 g Süßkartoffeln**
- 2 rote Paprikaschoten**
- 1/2 Bund Petersilie**
- 200 g rote Linsen**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 800 ml Gemüsebrühe**
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)**

- 1 EL getrockneter Oregano**
- 1 EL getrocknete Kräuter der Provence**
- 2 EL Paprikapulver**
- 1 Msp. Chilipulver, nach Belieben**
- 1 TL Kreuzkümmelpulver**
- 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, von den Kernen befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Die roten Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und gründlich abtropfen lassen.

2 Zwiebel und Knoblauch in einem großen Topf in heißem Olivenöl andünsten. Paprika, Kartoffeln und Süßkartoffeln dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit Gemüsebrühe und Dosen-tomaten ablöschen. Dann getrocknete Kräuter, Gewürze sowie 2 EL gehackte Petersilie unterrühren.

3 Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann die abgetropften Linsen dazugeben und den Eintopf 15-20 Minuten weiterköcheln lassen, bis Linsen und Kartoffeln weich sind.

4 Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Suppenschalen verteilen. Dann mit der übrigen gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Rote-Bete-Eintopf

Zuppa di barbabietole

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Rote-Bete-Knollen
- 6 festkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 8 Champignons
- 6 Wacholderbeeren
- 4 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 TL Weißweinessig
- 4 Stiele Petersilie
- 1/2 Biozitrone (Saft)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Rote Bete und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen

und in Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Brühe in einen Topf geben, dann Gemüse, Pilze und Gewürze dazugeben und alles aufkochen. Den Essig unterrühren und den Eintopf ca. 30 Minuten sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

2 Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Lorbeerblätter, Nelken und Wacholderbeeren entfernen, den Eintopf mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken, auf Suppenschalen verteilen und mit Petersilie garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Vegane Toppings

Diese beiden Würzwunder sind das Highlight auf pflanzlichen Suppen.

CASHEW-„PARMESAN“

Im Mixer 150 g Cashewnusskerne, 4 EL Hefeflocken, 1 TL Salz und 1/2 TL Knoblauchpulver fein mahlen. Fertig ist das perfekte Topping für Eintöpfe und Suppen.

TOFU-„FETA“ 200 g Naturtofu kräftig ausdrücken und würfeln. 2 gehackte Knoblauchzehen, 2 EL getrocknete Kräuter, 2 Lorbeerblätter, 1/2 TL Salz, 1/2 TL schwarzen Pfeffer und 1/2 TL Chiliflocken in ein 500-ml-Glas geben. 160 ml Olivenöl unterrühren. Tofuwürfel sowie 80 ml Olivenöl hinzufügen. Das Glas gut verschließen und den Tofu mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Ofenkürbissuppe mit Äpfeln

Zuppa di zucca arrosto e mele



FÜR 4 PERSONEN

- 1,2 kg Hokkaidokürbis
- 2 Äpfel
- 2 große Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 5 Stiele Thymian
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL Kürbiskerne
- 3 Stiele Petersilie
- 1 l heiße Gemüsebrühe
- 4 EL vegane Sahne (z.B. „Hafer Cuisine“)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, von Kernen und Fasern befreien und in Würfel schneiden. Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Kürbis, Äpfel, Zwiebeln und Knoblauch auf einem Backblech verteilen. Mit Thymian, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten rösten. Zwischendurch ggf. wenden.

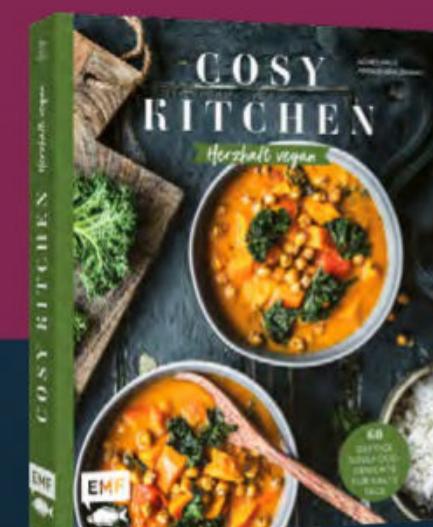
2 Inzwischen die Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 3–4 Minuten gleichmäßig anrösten. Sobald sie anfangen zu duften und leicht gebräunt sind, sofort herausnehmen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.

3 Sobald der Kürbis weich gegart ist, den Blechinhalt in einen Topf geben und mit der heißen Gemüsebrühe fein pürieren. Die Ofenkürbissuppe einmal aufkochen lassen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Dann auf Suppenschalen verteilen, mit der veganen Sahne beträufeln und mit Kürbiskernen und Petersilie bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

REDAKTIONSTIPP

In ihrem Buch „Cosy Kitchen. Herzhaft vegan“ präsentieren Kochbuchautorin Agnes Prus und Foodfotografin Annamaria Zinnau insgesamt 60 deftige Soulfood-Rezepte für kalte Tage. Dabei stellen sie unter Beweis, dass deftig-lecker auch ohne Fleisch, Sahne und eine große Portion Käse funktioniert. Freuen Sie sich auf pflanzliche Gerichte, die Bauch und Seele wärmen. **EMF Verlag, 28 Euro**



Rote Bete

Die kräftig dunkelrote Knolle ist ein absolutes Lieblingsgemüse im Winter. Sie schmeckt nicht nur gut (wie in diesem gesunden Eintopf mit ordentlich Gemüse-Power), dank enthaltenem Vitamin C, Zink und Selen stärkt sie zudem das Immunsystem.

ROTE-BETE-EINTOPF

Kräftige Aromen

Runde Sache

Die Laibform des klassischen Landbrots sorgt für eine homogene Kruste und eine gleichmäßige Wärmeverteilung beim Backen. In Scheiben geschnitten, eignet sich das runde Brot hervorragend für Sandwiches oder zum Dippen in Olivenöl.

ITALIENISCHES LANDBROT



FORMSCHÖN

3-mal Leckeres für die Brotzeit

Wir lieben es, wenn der **Duft nach frisch gebackenem Brot** aus unserer Küche strömt. Diese drei Kreationen von Autorin Maike von Richthofen sollten Sie unbedingt einmal ausprobieren!



Italienisches Landbrot

Pane casereccio

FÜR 1 GROSSES ODER
2 KLEINE BROTE

1,9 g frische Hefe
100 g Semola (Hartweizenmehl)
600 g Weizenmehl (tipo 00) zzgl.
etwas mehr zum Verarbeiten
13 g Salz

1 Für den Vorteig 0,4 g Hefe in einer Schüssel in 100 ml kaltem Wasser auflösen, dann Semola dazugeben und alles mit einem Löffel so lange verrühren, bis ein homogener Teig entstanden ist. Die Schüssel luftdicht abdecken, den Vorteig 10–12 Stunden bei Zimmertemperatur (20–22 °C) reifen lassen. Anschließend direkt verarbeiten (alternativ kann er bis zur weiteren Verarbeitung abgedeckt in den Kühlschrank gestellt werden).

2 380 ml Wasser (17–20 °C), 1,5 g Hefe, Mehl, Salz sowie den Vorteig in der Küchenmaschine erst ca. 2 Minuten vermischen, dann 5 Minuten langsam und weitere 5 Minuten schnell verkneten. Der Teig ist relativ weich. Wird er zu weich oder warm, ca. 15 Minuten kalt stellen, bevor er fertig geknetet wird.

3 Den Teig luftdicht abgedeckt 8 Stunden ruhen lassen. Optional zwei- bis viermal in den ersten 2 Stunden in der Schüssel dehnen und falten. Das Ende der Gare ist erreicht, wenn sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

4 Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche vorformen und abgedeckt ca. 15 Minuten entspannen lassen. Den Teig falten und nach Belieben rund oder länglich formen. Den Teigling mit der Naht nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen legen. Dieses abdecken und den Teigling 90 Minuten bis 2 Stunden reifen lassen.

5 Den Backofen 45 Minuten vor dem Backen mit einem gusseisernen Topf auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teigling auf einen Bogen Backpapier stürzen, an der Oberfläche kreuzweise einschneiden und mithilfe des Backpapiers vorsichtig in den heißen gusseisernen Topf heben. Das Brot 30 Minuten bei geschlossenem Deckel backen, dann den Deckel abnehmen, die Ofentemperatur auf 235 °C reduzieren und das Brot in ca. 15 Minuten zu Ende backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und servieren.

TIPP: Lagern Sie das Brot in ein sauberes Leinentuch gewickelt oder legen Sie es in einen Brotkasten. Bewahren Sie geschnittene Laibe mit der Schnittfläche nach unten auf, um sie länger frisch zu halten. Falls Sie kein Mehl Type 00 zur Hand haben, können Sie Type 550 verwenden. Achten Sie dann darauf, ggf. die Wassermenge zu reduzieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten**
zzgl. ca. 20 Stunden Ruhezeit



Ideen für Beläge

Brot lässt sich mit einer Kombination aus einer Creme, einem Belag und einem Topping geschmackvoll in Szene setzen:

ALS BASIS FÜR DEN BELAG sind **Frischkäse** oder eine Creme mit **Mascarpone** gut geeignet. Dazu beispielsweise Artischocken, Thunfisch, Kapern oder Oliven mit etwas Olivenöl und Mascarpone vermengen und mit Kräutern und Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Besonders fein wird die Masse, wenn die Zutaten mit dem Mixer püriert werden.

DER BELAG wird auf die Creme gegeben. Gegrilltes Gemüse, karamellisierte Früchte, getrocknete Tomaten, zarter Parmaschinken, geräucherte Fischfilets oder kräftige Wurstwaren sind lecker. Trauen Sie sich, mit ungewöhnlichen Geschmackskombinationen aus süß und salzig oder süß und scharf zu experimentieren.

DAS TOPPING bildet das I-Tüpfelchen belegter Brote. Neben fein gehackten Kräutern passen auch geröstete Kerne und Saaten. Einen aromatischen Abschluss des Brotbelags bilden z. B. Pinien- oder Sonnenblumenkerne, Sesam- oder Chiasamen, sowie karamellisierte Nüsse und getrocknete Früchte. Die fertigen Brote können Sie mit Gewürzen nach Gusto übermahlen.



SEMOLA-BROTSTICKS



Von der Stange

Die schmale, längliche Form der Semola-Brotsticks bewirkt eine knusprige Kruste und einen weichen Innenteil. Die Sticks eignen sich ideal zum Servieren mit Antipasti oder zu Suppen und Salaten. Das Einwickeln in ein Tuch bewahrt die Knusprigkeit.

Wie gemacht ZUM DIPPEN

Semola-Brotsticks

Bastoncini di pane di semola

FÜR 20-30 STÜCK

600 g Semola (Hartweizenmehl)
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
13 g Salz
6 g frische Hefe
60 g frisch geriebener Parmesan
12 g natives Olivenöl extra
zzgl. etwas mehr zum Bestreichen
etwas Sesamsaat
etwas grobes Salz
etwas geriebener Käse

1 Semola, Salz, Hefe und 380 ml Wasser (17–20 °C) in der Küchenmaschine ca. 3 Minuten langsam verkneten, dann Parmesan und Olivenöl dazugeben und alles erst 5 Minuten langsam, dann 3 Minuten schnell verkneten.

2 Teig luftdicht abgedeckt 2–3 Stunden reifen lassen. Dabei nach 60 Minuten optional in der Schüssel dehnen und falten. Der Teig sollte sein Volumen am Ende der Ruhezeit verdoppelt haben. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in Portionen von ca. 40 g teilen. Jede Portion flach ausrollen, dann zu einem Minizylinder einrollen und kurz entspannen lassen. Anschließend jeweils zu einem langen Teigstrang ausrollen. Das geht am besten ohne Mehl. Zügig arbeiten, damit

der Teig an der Oberfläche nicht austrocknet und rissig wird, ggf. zwischen-durch mit Frischhaltefolie abdecken.

3 Die Teigstränge mit Abstand zueinander auf Backpapier legen und mit einem Leinentuch abgedeckt 45 Minuten reifen lassen. Den Backofen 45 Minuten vor dem Backen mit einem Backstein auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Teiglinge mit Olivenöl bestreichen und jeweils mit etwas Sesam, grobem Salz oder geriebenem Käse bestreuen. Die Teiglinge mitsamt Backpapier vorsichtig auf den heißen Backstein ziehen, die Ofentemperatur auf 220 °C reduzieren und die Brotstangen in ca. 5 Minuten goldbraun backen.

TIPP: Wenn Sie besonders weiche Brotsticks erhalten möchten, wickeln Sie diese nach dem Backen in ein frisches Küchentuch. Die Garnitur der Semola-Brotsticks können Sie nach Belieben variieren. Gehackte Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin oder Oregano) oder Mohnsamen eignen sich gut zum Bestreuen. Wer es gern etwas pikanter mag, verwendet einige Chiliflocken oder bestreicht die Teiglinge mit etwas Peperoncinoöl.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**
zzgl. ca. 3,5 Stunden Ruhezeit



Ideen für Dips

Was wäre Brot ohne Aufstrich oder eine Creme zum Eintunken? Probieren Sie unsere Dipkreationen!

ERBSENDIP (O.) 250 g TK-Erbsen in kochendem Wasser 3–4 Minuten blanchieren, abgießen und in eiskaltes Wasser geben. Abtropfen lassen, dann mit 2 Knoblauchzehen (geschält), 1 Handvoll Blattsalaten, 3 EL Biozitronensaft, 3 EL Naturjoghurt und 2 EL Olivenöl in einem Mixer pürieren. Den Dip mit **Salz**, **Pfeffer** und Zitronensaft würzen.

GERÖSTETE-TOMATEN-DIP 200 g Feta (gewürfelt), 400 g Kirschtomaten sowie 1 Knoblauchzehe (gehackt) mit 2 EL Olivenöl, 1 TL getrocknetem Oregano, 1 TL edelsüßem Paprikapulver sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Alles im auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten rösten. Die Hälfte der Tomaten mit Feta und 50 g Sahnejoghurt pürieren. Den Dip in einem Schälchen anrichten, mit den übrigen gerösteten Tomaten garniert servieren.

ROTE-BETE-DIP (U.) 4 Rote-Bete-Knollen (gegart, vakuumiert) mit 1 roten Zwiebel und 100 g Mascarpone in einem Mixer fein pürieren. Die Creme mit 1 EL Balsamicoessig, etwas Agavendicksaft sowie **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Mit etwas Sesamsaat sowie einigen Rosinen garniert servieren.



SPINAT-RICOTTA-RINGE

Zum Kringeln

Diese Gebäckform mit charakteristischem Loch in der Mitte ermöglicht ein gleichmäßiges Backen des Teigs. Nach dem Backen sind die Brotringe ideal zum Befüllen oder Belegen. Leichtes Anrösten intensiviert den Geschmack des Gebäcks.

Pur genießen oder BELEGEN



Spinat-Ricotta-Ringe

Ciambelline di pane con ricotta e spinaci

FÜR 8 STÜCK

240 g Babyspinat
600 g Weizenmehl (Type 550)
zzgl. etwas mehr zum
Verarbeiten
13 g Salz
6 g frische Hefe
240 g Ricotta
ca. 50 g geriebener Käse (z.B. Mozzarella), nach Belieben

1 Den Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Für den Teig Mehl, Salz, Hefe, Ricotta und 380 ml Wasser (17–20 °C) in der Rührschüssel der Küchenmaschine ca. 5 Minuten auf kleiner Stufe verkneten. Den Spinat dazugeben und den Teig erst 2 Minuten langsam, dann 3–5 Minuten schnell kneten. Der Teig ist relativ weich.

2 Den Teig anschließend luftdicht verschlossen 2–3 Stunden ruhen lassen, bis sich das Tegvolumen verdoppelt hat. Optional den Teig nach 60 Minuten in der Schüssel dehnen und falten.

3 Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche vorformen und ca. 15 Minuten entspannen lassen. Dann in 8 Portionen (à 180 g) teilen. Jede Portion rund formen und kurz entspannen lassen. Teiglinge jeweils in der Mitte bemehlen und mit zwei

bemehlten Fingern einmal mittig durch die Teigkugel stechen. Die Öffnung mit den Fingern langsam auseinanderziehen und auf diese Weise vergrößern, bis ein Ring (wie ein Bagel) entstanden ist. Alle Teigportionen so verarbeiten.

4 Backofen 45 Minuten vor dem Backen mit einem Backstahl und einem Backblech zum Bedämpfen auf 235 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teigringe auf einen Bogen Backpapier setzen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

5 Die Ringe nach Belieben mit geriebenem Käse bestreuen und samt Backpapier auf den heißen Backstahl ziehen. Wasser auf das heiße Blech geben und die Teigringe 10 Minuten backen. Dann die Ofentür kurz öffnen, die Feuchtigkeit entweichen lassen und die Ringe in ca. 10 Minuten goldbraun backen (Kerntemperatur mindestens 97 °C). Die Ringe aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und servieren.

TIPP: Achten Sie bei der Zubereitung darauf, dass die Öffnungen der Teigringe groß genug sind, da sie sich während der Ruhezeit und des Backens durch das Aufgehen des Teigs wieder etwas verkleinern.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. ca. 3,5 Stunden Ruhezeit

Ideen zum Verfeinern

Frisch zubereitete oder in guter Qualität eingekaufte Antipasti sind neben Spinat ebenfalls geeignet, um Brotteige aufzupfeppen.

ANTIPASTI Eine Mischung aus mediterranen Gemüsesorten wie Zucchini, Paprika und Auberginen in Stücke schneiden, grillen und mit Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse nach Belieben mit marinierten Oliven, Kapernäpfeln, Artischockenherzen und getrockneten Tomaten ergänzen. Antipasti hacken und nach der Ruhezeit zum Brotteig geben. Die Antipasti schmecken natürlich auch als Beilage oder als Belag auf selbst gebackenem Brot sehr gut.

REDAKTIONSTIPP

Diese und viele weitere leckere Brotrezepte präsentiert Maike von Richthofen in ihrem Buch „Keine Zeit zum Brot backen? Du backst das!“. Dank einfacher Zubereitung sowie vielen Step-Fotos und Tipps lassen sich ihre Brote auch im trubigen Alltag ohne viel Aufwand zubereiten. Verwandeln Sie Ihre Küche in eine duftende Backstube und erfreuen Sie sich an leckerem Gebäck für jede Tageszeit.

EMF Verlag, 25 Euro



PASTA ★ PREFERITA

Unsere liebsten Nudelgerichte

Freuen Sie sich auf sechs köstliche Pastakreationen, die mit **unterschiedlichen Zitrusfruchtsorten** zur Höchstform auflaufen. Buon appetito!

GEBACKENER ORANGEN-TOMATEN-LACHS MIT FUSILLONI

Salmone al forno con arance e pomodori e fusilloni

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Knoblauchzehen
- 1 roter Peperoncino
- 1 Bund Dill
- 500 g Kirschtomaten
- 3 Bioorangen
- 50 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 4 Stücke Lachsfilet (à ca. 200 g, ohne Haut)
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 400 g Fusilloni
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Knoblauchzehen schälen und andrücken. Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen hacken. Die Tomaten waschen. Orangen heiß abwaschen. Von 1 Frucht die Schale abreiben, die Frucht auspressen. Übrige Orangen in dünne Scheiben schneiden. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Eine große Auflaufform mit etwas Butter einfetten und die Hälfte der Orangenscheiben hineinlegen. Die Lachsstücke waschen, trocken tupfen, mit etwas Salz würzen und auf die Orangenscheiben setzen. Knoblauch, Peperoncino, 2/3 des Dills und Tomaten rundherum verteilen. Alles mit den übrigen Orangenscheiben belegen. Wein, Brühe, Orangenschale, -saft sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen und angießen. Alles mit der Butter



in kleinen Flöckchen belegen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

3 Inzwischen die Fusilloni in kochendem Salzwasser al dente garen. Lachs aus dem Ofen nehmen, Filets aus der Form heben und kurz warm halten. Tropfnasse Pasta mit dem Orangen-Tomatent-Mix vermengen. Pasta auf Teller verteilen, je 1 Stück Lachs daraufgeben. Das Gericht mit übrigem Dill garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Orange

Mit viel Vitamin C, Provitamin A und Flavonoiden bringen uns die orangefarbenen Zitrusfrüchte gesund durch den Winter. Lagern Sie Orangen im kühlen Keller oder in der Speisekammer, denn im Kühlenschrank verlieren sie an Aroma.



TROFIE MIT KRÄUTERSEITLINGEN & LIMETTENPESTO

Trofie al pesto di lime con funghi cardoncelli

FÜR 4 PERSONEN

- 75 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Feldsalat
- 2 Biolimetten
- 140 ml natives Olivenöl extra
- 70 g frisch geriebener Pecorino
- 400 g Trofie
- 750 g Kräuterseitlinge
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer großen Pfanne rundherum goldbraun anrösten. Dann herausnehmen und abkühlen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken. Den Feldsalat verlesen, put-

zen, gut waschen und trocken schleudern. Die Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. 1 Frucht in Scheiben schneiden. Von der übrigen Limette die Schale fein abreiben, die dann Frucht auspressen.

2 $\frac{3}{4}$ der Pinienkerne, Knoblauch, Feldsalat, Limettenschale und -saft sowie 100 ml Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben, alles mit dem Stabmixer pürieren. 50 g Pecorino unterrühren und das Pesto mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Limettenscheiben ohne Zugabe von Fett in der Pfanne bei großer Hitze anrösten, dann aus der Pfanne nehmen. Die Trofie nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Kräuterseitlinge putzen und je nach Größe der Länge nach halbieren oder in Scheiben schneiden. Das übrige Öl portionsweise in die Pfanne geben und die Pilze darin nach und nach scharf anbraten. Am Ende alle Pilze und die gerösteten Limettenscheiben in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Trofie in ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Das Pesto mit etwas Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz glatt rühren, dann mit den Trofie vermengen. Pasta und Pilz-Limetten-Mischung auf Teller verteilen. Das Gericht mit den übrigen Pinienkernen und dem restlichen geriebenen Pecorino bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Limette

Achten Sie beim Kauf der kleinen aromatischen Schwester der Zitrone auf eine glänzende hellgrüne Schale. Sehr dunkelgrüne Exemplare können recht sauer schmecken. Sind die Früchte eher gelblich, sind sie oft überreif.





BLUTORANGEN-PASTASALAT MIT BURRATA

Insalata di pasta con arance rosse e burrata

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Orecchiette
- 150 g Babyspinat
- 4 Bioblutorangen
- 100 g grüne Oliven, entsteint
- 100 g geröstete, gesalzene Pistazien
- 1 Schalotte
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL heller Balsamicoessig
- 2 EL Orangenmarmelade
- 1 TL Senf
- 2 Kugeln Burrata (à ca. 150 g)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Orecchiette nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Dann in ein Sieb abgießen, dabei ca. 50 ml Kochwasser auffangen. Die Orecchiette abtropfen lassen.

2 Inzwischen den Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Blutorangen heiß abwaschen und trocken reiben. Die Früchte so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird, dabei den austretenden Saft auffangen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Oliven abtropfen lassen und jeweils halbieren. Pistazienkerne aus den Schalen lösen und grob hacken.

3 Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Öl, Essig, Orangenmarmelade, Senf, aufgefangenes Nudelkochwasser und aufgefangenen Orangensaft in einer Schale kräftig verquirlen. Die Schalottenwürfel unterrühren und das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Orecchiette, Spinat, Oliven und Dressing in einer Schüssel vermengen. Die Blutorangenscheiben auf einer Platte anrichten, den Pastasalat daraufgeben. Die Burratakugeln gut abtropfen lassen, jeweils halbieren und auf den Salat setzen. Diesen mit Pistazien bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Blutorange

Die vor allem auf Sizilien beheimatete Orangensorte bildet die Färbung des Fruchtfleischs aufgrund von hohen Temperaturdifferenzen beim Wachsen aus. Während die Tage warm sind, herrschen nachts Temperaturen um null Grad.

BUCATINI AL LIMONE MIT ERBSEN

Bucatini al limone con i piselli

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Bucatini
- 2 Biozitronen
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stiele Petersilie
- 50 g Butter
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 250 g TK-Erbsen
- 100 g Sahne
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Bucatini nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser knapp al dente garen. Inzwischen die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und die Früchte auspressen. Die Knoblauchzehe schälen und andrücken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen (Stiele nicht entsorgen, sondern beiseitelegen) und fein hacken.

2 Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Petersilienstiele und Zitronenschale darin kurz andünssten, sie sollten keine Farbe annehmen. Erbsen und Zitronensaft in die Pfanne geben, alles etwas köcheln lassen, dann den Knoblauch und die Petersilienstiele entfernen. Die Sahne dazugießen, alles unter Rühren aufkochen lassen, dann mit etwas Salz und Pfeffer würzen.



3 Bucatini in ein Sieb abgießen, dabei ca. 250 ml Kochwasser auffangen. Die Bucatini in die Pfanne geben, etwas Kochwasser dazugießen und alles 1-2 Minuten köcheln lassen. 2/3 des Parmesans unterrühren, bei Bedarf etwas mehr Kochwasser dazugießen. Die Pasta mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen. Das Gericht mit der Petersilie und dem restlichen geriebenen Parmesan garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Zitrone

Je nach Sorte ist die Zitrusfrucht grünlich bis leuchtend gelb. Zudem gilt: Je dünner die Schale, desto mehr Saft enthält die Frucht. Ihr Geschmack wird durch ätherische Öle hervorgerufen, die stimmungsaufhellend wirken können.



CREMIGE PENNE MIT ROSENKOHL, PANCETTA UND POMELO

Penne cremose con cavoletti di Bruxelles, pancetta e pomelo

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Rosenkohl**
- 5 EL natives Olivenöl extra**
- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 4 Stiele Thymian**
- 100 g Pancetta in dünnen Scheiben**
- 1/2 Biopomelo (mit hellem Fruchtfleisch)**
- 400 g Penne**
- 150 ml trockener Weißwein**
- 250 g Mascarpone**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rosenkohl putzen, waschen und die Röschen jeweils halbieren. Mit etwas Salz und 3 EL Öl vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen, dabei zwischendurch einmal wenden. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Pancetta grob würfeln. Den Pomelo schälen, die einzelnen Segmente herauslösen, von der Haut befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Die Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Pancetta ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne knusprig auslassen. Aus der Pfanne nehmen, übriges Öl hinzugeben, Zwiebel, Knoblauch und Thymian darin andünsten. Alles mit dem Weißwein ablöschen, diesen etwas einkochen lassen, dann den Mascarpone unterrühren. Die Mischung mit etwas Salz und

Pfeffer würzen und 5 Minuten bei kleiner Hitze einköcheln lassen.

3 Penne abgießen und tropfnass in die Pfanne geben. Den Pancetta ebenfalls dazugeben, beides gut mit der Soße vermengen. Die Pasta abschmecken und auf Teller verteilen. Rosenkohl und Pomelo daraufgeben und das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Pomelo

Die Kreuzung aus Pampelmuse und Grapefruit ist hierzulande noch nicht allzu lange bekannt. Das weiße oder rote Fruchtfleisch der großen, bis zu 500 Gramm schweren Pomelo schmeckt leicht säuerlich und etwas bitter.

MACCHERONI-HACKPFANNE MIT WIRSING UND GRAPEFRUIT

Padellata di maccheroni, carne macinata, verza e pompelmo

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 1 kleiner Wirsing (ca. 750 g)
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 500 g gemischtes Hack
- 200 ml heiße Gemüsebrühe
- 400 g Maccheroni
- 30 g Haselnusskerne
- 1 Biograpefruit
- 250 g Crème fraîche
- 50 g frisch geriebener Grana Padano
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Wirsing putzen und vierteln, den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Den Kohl in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern.

2 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Das Hack darin rundherum goldbraun und krümelig braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das übrige Öl in die Pfanne geben, Zwiebel, Lauch und Wirsing darin kurz andünsten. Heiße Gemüsebrühe dazugießen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 10–12 Minuten garen.

3 Inzwischen Maccheroni in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Haselnüsse grob hacken und nach Belieben ohne Zugabe von Fett in einer kleinen Pfanne anrösten. Die Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die einzelnen Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei den austretenden Saft auffangen.



4 Angebratenes Hack, Crème fraîche, Grapefruitfilets sowie aufgefangenen -saft zum Wirsinggemüse in die Pfanne geben, alles 3–4 Minuten köcheln lassen. Maccheroni abgießen und tropfnass unterheben. Die Pasta abschmecken und auf Teller verteilen, dann mit Grana Padano und Nüssen bestreuen und servieren.

TIPP: Pastamix mit geriebenem Mozzarella bestreuen und im Ofen überbacken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Grapefruit

Je glatter die Schale der Zitrusfrucht mit gelbem bis dunkelrotem Fruchtfleisch, desto lieblicher ist der Geschmack der Frucht. Weist die Schale grobe Poren auf, ist er bitterer. Diese Bitterstoffe wirken positiv auf Magen und Darm.

Das 2-Jahresabo

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

Bei Urlaub oder
Unpässlichkeiten
bequem pausieren

Stets die besten
saisonalen Rezepte

Versandkostenfreie
Lieferung**

Jede Ausgabe früher
als im Kiosk erhalten**



Insgesamt
16 Ausgaben
Print inkl. E-Paper

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

HOCHWERTIGE KÜCHEN- REIBE VON MICROPLANE

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

Wert: 24,95 €*, für Sie: GRATIS

Prämie: F1575



**Exklusive
Prämie**



MAGAZIN „DIE 100 BESTEN REZEpte AUS ITALIEN“

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

Wert: 9,90 €*, für Sie: GRATIS

Prämie: F1480

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

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

www.soisstitalien.de/abo



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



Laden im
App Store



ANDROID APP BEI
Google play

CAPPUCCINO-KRÜMELTORTE *ohne Mehl*

Rezept auf Seite 85

Ohne Mehl

Als Mehlersatz eignen sich gemahlene Nüsse, Kokosmehl und fein gemahlene Haferflocken sehr gut. Da sie aber mehr Flüssigkeit aufnehmen, muss die Flüssigkeitsmenge angepasst werden. Eier, Chiasamen oder Leinsamen sorgen für die Bindung.



GESUND BACKEN

Auch ohne Mehl oder raffinierten Zucker gelingen süße Leckereien ganz wunderbar. Mit diesem Gebäck können Sie auf gesunde Weise süß schlemmen

Apfelküchlein ohne Frittieren

„Frittelle di mele“ senza frittura

FÜR 4 PERSONEN

- 80 ml Milch**
1 Ei
50 g brauner Zucker
80 g Dinkelmehl (Type 630)
1 TL Backpulver
4 Äpfel
1/2 TL Zimtpulver

1 Milch mit Ei und 25 g Zucker in einer Schüssel verquirlen. Mehl und Backpulver dazugeben, alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig abdecken und ca. 10 Minuten quellen lassen.

2 Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Äpfel waschen, mit einem Ausstecher vom Kerngehäuse befreien und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Apfelscheiben durch den Teig ziehen, abtropfen lassen, auf die vorbereiteten Bleche setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Inzwischen restlichen Zucker und Zimt mischen. Apfelküchlein noch heiß mit dem Zimtzucker bestreuen. Warm oder kalt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



5-Zutaten-Brownies ohne Backen

Brownie con 5 ingredienti senza cottura in forno

Bananen

Reife Bananen sind ein vielseitiges Ersatzmittel beim Backen. Sie können anstelle von Eiern, Zucker oder Fettanteilen wie Butter und Öl zum Einsatz kommen. Eine zerdrückte Banane (ca. 100 g) entspricht einem Ei oder 50 Gramm Zucker.

FÜR 16 STÜCK

- 50 g Zartbitterschokolade**
- 2 reife Bananen**
- 100 g Erdnussmus**
- 30 g Kakaopulver**
- 1 Prise Salz**

1 Eine eckige Backform (ca. 25 x 18 cm) mit Backpapier auskleiden. Schokolade hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Vom Wasserbad nehmen, kurz abkühlen lassen.

2 Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit Erdnussmus, Kakaopulver, Salz und flüssiger Schokolade in einem Mixer fein pürieren.

3 Die Masse in die vorbereitete Form geben, glatt streichen und mit Frischhaltefolie abdecken, dann mindestens 60 Minuten kalt stellen. Zum Servieren in Stücke schneiden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



SAFTIG-SÜSS



Zitronen-Mandelkuchen ohne Mehl

Torta di mandorle al limone senza farina

FÜR 1 KUCHEN (Ø 26 CM)

**100 g weiche Butter zzgl.
etwas mehr zum Fetten**
6 Eier
200 g gemahlene Mandeln
80 g flüssiger Honig
**1 Biozitrone (abgeriebene
Schale und Saft)**
1 TL Zimtpulver
1 Prise Salz
60 g Mandelblättchen

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen und den Rand der Form mit Butter einfetten.

2 Die Eier trennen. Die Eigelbe mit gemahlenen Mandeln, weicher Butter, Honig, Zitronenschale, -saft und Zimt mit den Quirlen des Handrührgeräts in einer Schüssel glatt rühren. Eiweiß und Salz in einer separaten Rührschüssel steif schlagen und unter den Teig heben.

3 Den Teig in die vorbereitete Springform geben, glatt streichen und mit den Mandelblättchen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen 30–35 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen, aus der Form lösen und servieren.

TIPP: Probieren Sie statt Zitrone auch mal Orangensaft und -schale aus.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

FLUFFIG-FEIN



Erythrit

Dieser kalorienfreie Zuckeralkohol ist ein Ersatz für raffinierteren Zucker. Er beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht und ist zahnfreundlich. Mit rund 70 Prozent der Süßkraft von Haushaltszucker kann er nahezu im Verhältnis 1:1 verwendet werden.

Zuckerfreier Käsekuchen

Cheesecake senza zucchero

FÜR 1 KUCHEN (Ø 20 CM)

- 4 Eier
- 150 g Erythrit
- 500 g Magerquark
- 200 g Frischkäse
- 350 g Joghurt
- 70 g Speisestärke
- 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- 1/2 Biozitrone (Saft)

1 Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 20 cm) mit Backpapier auskleiden. Eier und Erythrit in einer Schüssel schaumig schlagen. Quark, Frischkäse, Joghurt, Speisestärke, Vanillemark und Zitronensaft dazugeben, alles glatt rühren.

2 Die Masse in die Springform geben, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen 50–55 Minuten backen. Mit Alufolie

abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

3 Nach Ende der Backzeit den Ofen ausschalten und den Käsekuchen bei leicht geöffneter Ofentür ca. 15 Minuten ruhen lassen. Den Käsekuchen aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen, dann aus der Form lösen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



Cappuccino-Krümel-torte ohne Mehl

Torta crumble al cappuccino senza farina

FÜR 1 TORTE (Ø 26 CM)

- 50 g Zartbitterschokolade
- 150 g Zucker
- 4 Eier
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 1/2 Pck. Backpulver
- 600 g Sahne
- 3 Pck. Sahnefestiger
- 1 EL Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
- 8 TL Instant-Cappuccinopulver

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen. Die Schokolade in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Zucker und Eier in einer Schüssel schaumig schlagen. Haselnüsse und Backpulver dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Schokolade unterheben. Den Teig in die Springform geben und ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Kuchen auskühlen lassen.

2 Für die Creme Sahne mit Sahnefestiger, Puderzucker und Cappuccinopulver in einer Schüssel steif schlagen. Den ausgekühlten Kuchen aus der Form lösen, mit einem Löffel eine 5 mm dicke Schicht abröseln und die gelösten Krümel beiseitestellen.

3 Den Kuchenboden auf eine Tortenplatte setzen und mit einem Tortenring umspannen. Die Cappuccinocreme darauf verstreichen und die Krümel darauf verteilen. Die Torte ca. 2 Stunden abgedeckt kalt stellen, anschließend vom Tortenring befreien, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

Low-Carb-Schoko-Tassenkuchen

Torta al cioccolato low carb in tazza

FÜR 4 STÜCK

- 2 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetteln
- 220 ml Milch
- 150 g Mandelmehl
- 80 g Erythrit
- 4 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- 50 g zuckerfreie Schokoladen-drops

1 4 mikrowellengeeignete Tassen (à ca. 250 ml) mit etwas Öl einfetten. Alle Zutaten, bis auf die Schokodrops, in eine

Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig aufschlagen.

2 Teig in die Tassen verteilen. Schokodrops daraufgeben, leicht eindrücken und die Tassenkuchen in der Mikrowelle bei 800 Watt ca. 2 Minuten garen. Eine Stäbchenprobe machen, ggf. kurz weitergaren. Die Tassenkuchen vorsichtig aus der Mikrowelle nehmen, dann abkühlen lassen und servieren.

TIPP: Stellen Sie vor der Verwendung unbedingt sicher, dass Ihre Tassen mikrowellengeeignet sind.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten





Gesund backen RATGEBER

Zu viel Zucker, Fett und Weißmehl ist ungesund. **Ganz ohne Reue schlemmen** gelingt mit diesen Tipps und Tricks!

TOP
5



GESUNDE ALTERNATIVEN

1 Zuckerersatz Neben natürlichen Süßungsmitteln wie Ahornsirup oder Honig können Sie auch Xylit („Birkenzucker“) oder Erythrit verwenden. Diese Ersatzstoffe haben weniger Kalorien als herkömmlicher Zucker.

2 Mehlersatz Verwenden Sie anstelle von Weißmehl Vollkorn-, Dinkel- oder Hafermehl, um den Ballaststoffgehalt zu erhöhen und den Nährwert des Gebäcks zu verbessern. Auch gemahlene Nüsse und Kerne wie Mandeln und Haselnüsse eignen sich.

3 Fetersatz Tauschen Sie Butter gegen pflanzliche Öle wie Oliven- oder Avocadoöl aus, um gesunde Fette in Ihre Backwaren zu integrieren. Alternativ können Sie, um Fett zu sparen, Apfelmus oder Bananen nutzen, ohne dass der Kuchen trocken wird.

4 Eiersatz Verwenden Sie Chia- oder Leinsamen statt Eier, um eine vegane und cholesterinfreie Alternative zu bieten. Als Faustregel gilt: Für 1 Ei wird 1 EL Samen mit 3 EL Wasser gut vermischt.

5 Milchersatz Wer auf tierische Produkte verzichten möchte, der kann anstelle von Kuhmilch auf pflanzliche Alternativen wie Mandeldrink, Haferdrink oder Sojadrink zurückgreifen. Diese sind laktosefrei und darüber hinaus oft kalorienärmer.

SO EINFACH GEHT GESÜNDER BACKEN

Wer sich besser ernähren möchte, muss nicht auf süßes Gebäck verzichten. Ganz im Gegenteil, denn der komplette Verzicht würde vor allem Heißhungerattacken fördern. Mit einigen leicht umzusetzenden Handgriffen können Sie schon viel bewirken. Mischen Sie z.B. helles Weizenmehl zum Backen mit Vollkornmehl oder einem Mehl aus einer anderen Getreideart. Auch (gemahlene) Haferflocken sind eine gute Ergänzung und sorgen für einen höheren Ballaststoffanteil im Kuchen. Gemahlene Nüsse können ebenfalls einen Teil des Mehls ersetzen und liefern gesunde Fette. Die Menge an raffiniertem Zucker können Sie verringern, indem Sie die Süße aus Früchten nutzen.

Geben Sie als alternative Süßungsmittel z.B. etwas Apfelmus, pürierte Banane oder in heißem Wasser eingeweichte Datteln zum Teig.



PRAKTISCHE HELFER

1 Kein Gramm zu viel Die „Mensura“-Küchenwaage mit LED-Anzeige von Rosti wiegt Zutaten bis zu 10 Kilogramm grammgenau ab. Sie ist in sechs Farben erhältlich,

ca. 50 Euro, www.rostistore.com

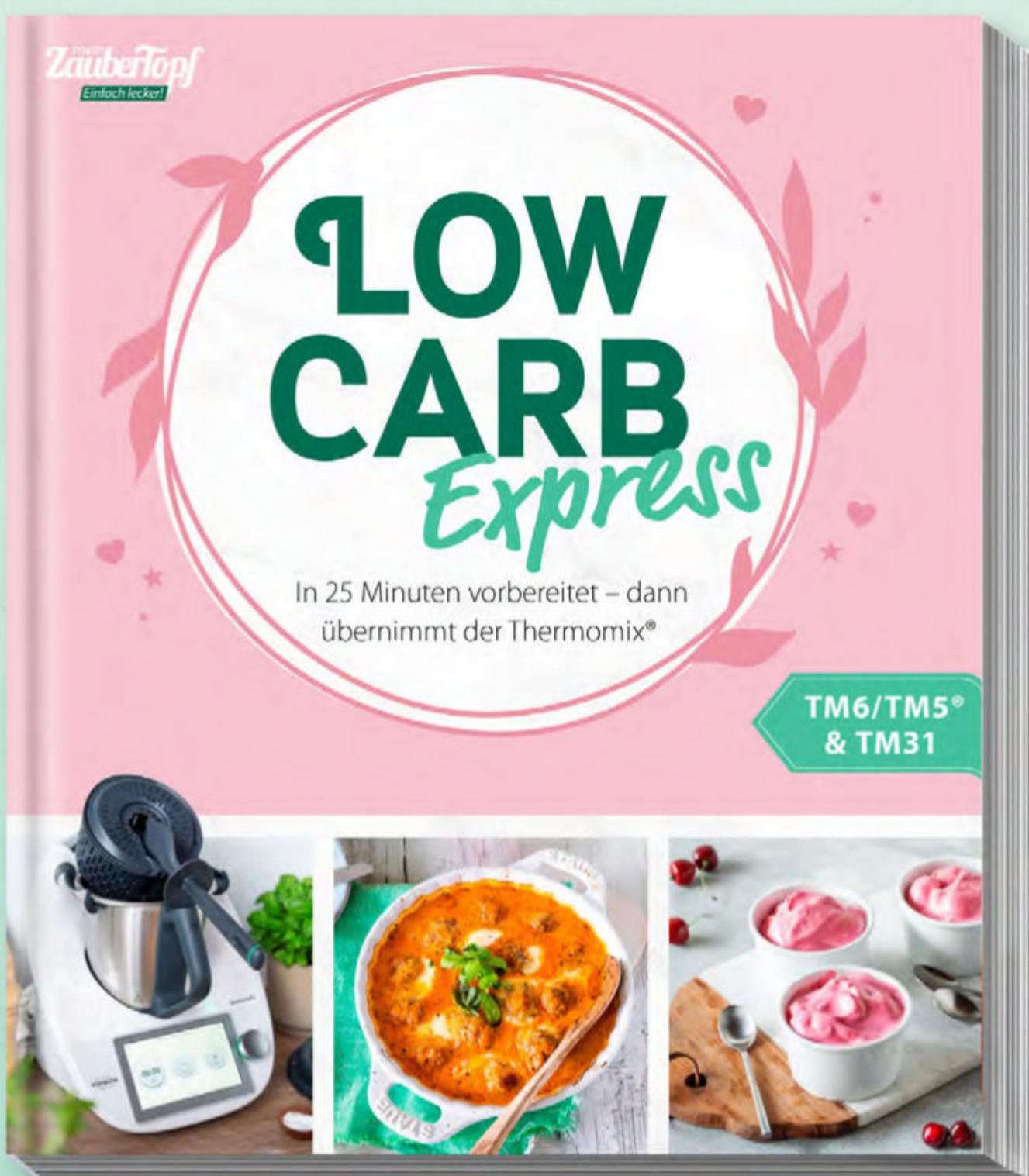
2 Antihaftend Mit dem Silikon-Tarteform-Set von Coolinato können Sie sich das Einfetten von Backformen von nun an sparen. Ca. 30 Euro, www.coolinato.de





STARTE JETZT DEIN LEICHTES LEBEN!

Worauft wartest du?



16,99 €

Dieses und weitere auf:

amazon.de
ISBN: 978-3-96417-2808

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:

 **bücher.de**

 **Thalia**
 **Osiander.de**

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



SCHATZSUCHE

Sinnbild für die **ursprüngliche Schönheit** Italiens ist die dünn besiedelte Region Basilikata, die abseits touristischer Massen den **Süden des Landes** ziert. Zwischen sanften Hügeln, grünen Wäldern, imposanten Bergen, rauschenden Flüssen, schrofen Küsten und faszinierenden Karstformationen sind **naturliebende Entdecker** willkommen!

BADEFREUDEN bietet die kristallklare Bucht von La Secca di Castroucco an der zerklüfteten Küste von Maratea



Das Reich unentdeckter Schönheiten **BASILIKATA**

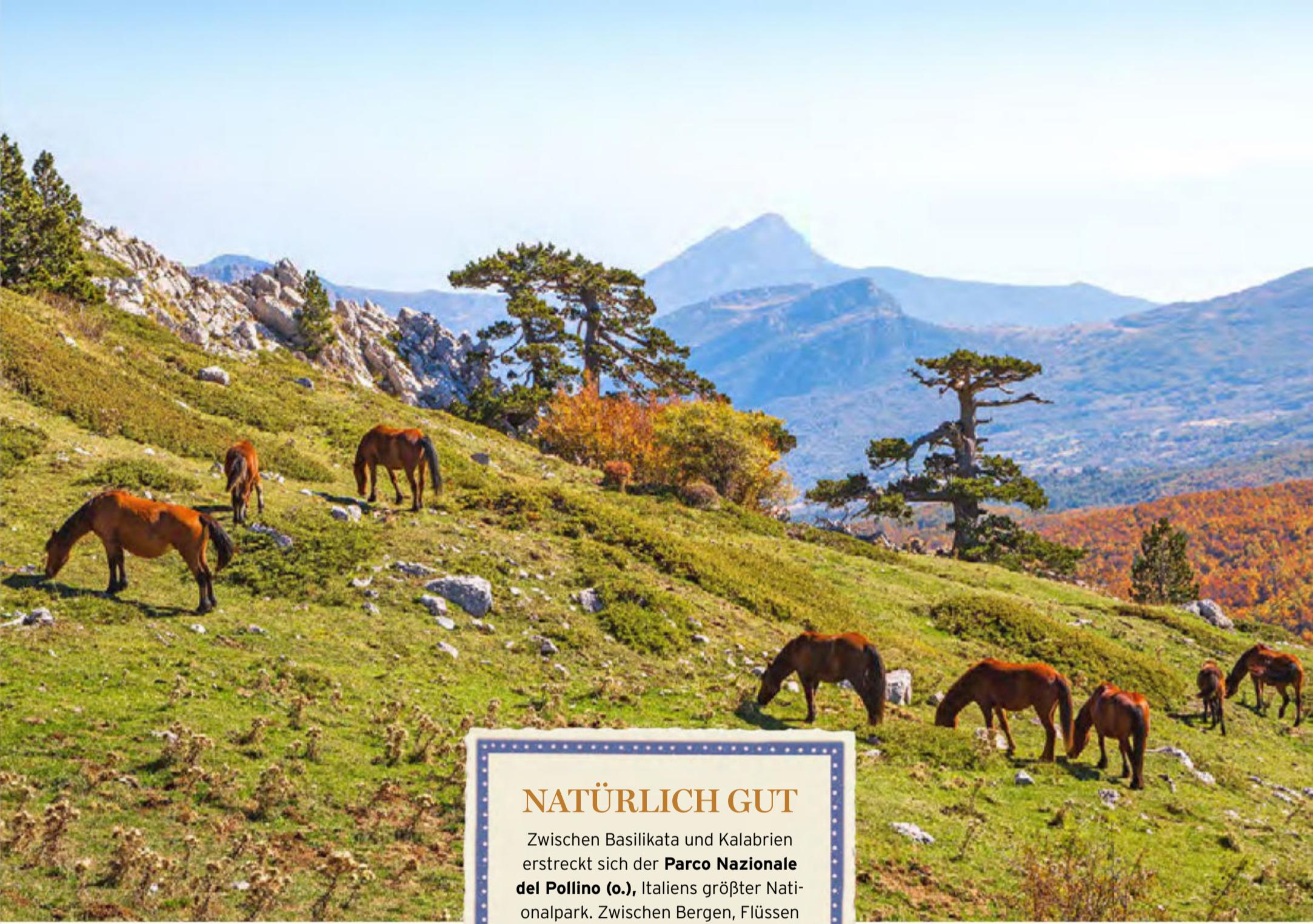
Im Süden Italiens liegt **zwischen Stiefelspitze und -absatz** ein echter Geheimtipp. Die Region Basilikata verzaubert mit unberührten Landschaften, verträumten Dörfern und kulinarischen Schätzen

ZUM ANBEISSEN

Typische Gerichte der Basilikata basieren auf lokalen Zutaten wie Gemüse, Hülsenfrüchten und frischer Pasta. **Caciocavallo Podolico**, ein geschmackvoller Käse aus der Milch von Weidekühen, **Peperoni Cruschi**, knusprig getrocknete Paprikaschoten, und regionale Bohnensorten wie **Fagioli di Sarconi** sind Spezialitäten aus der Region.

TINTENFISCH gefüllt mit Caciocavallo und Oliven

Rezept auf Seite 93



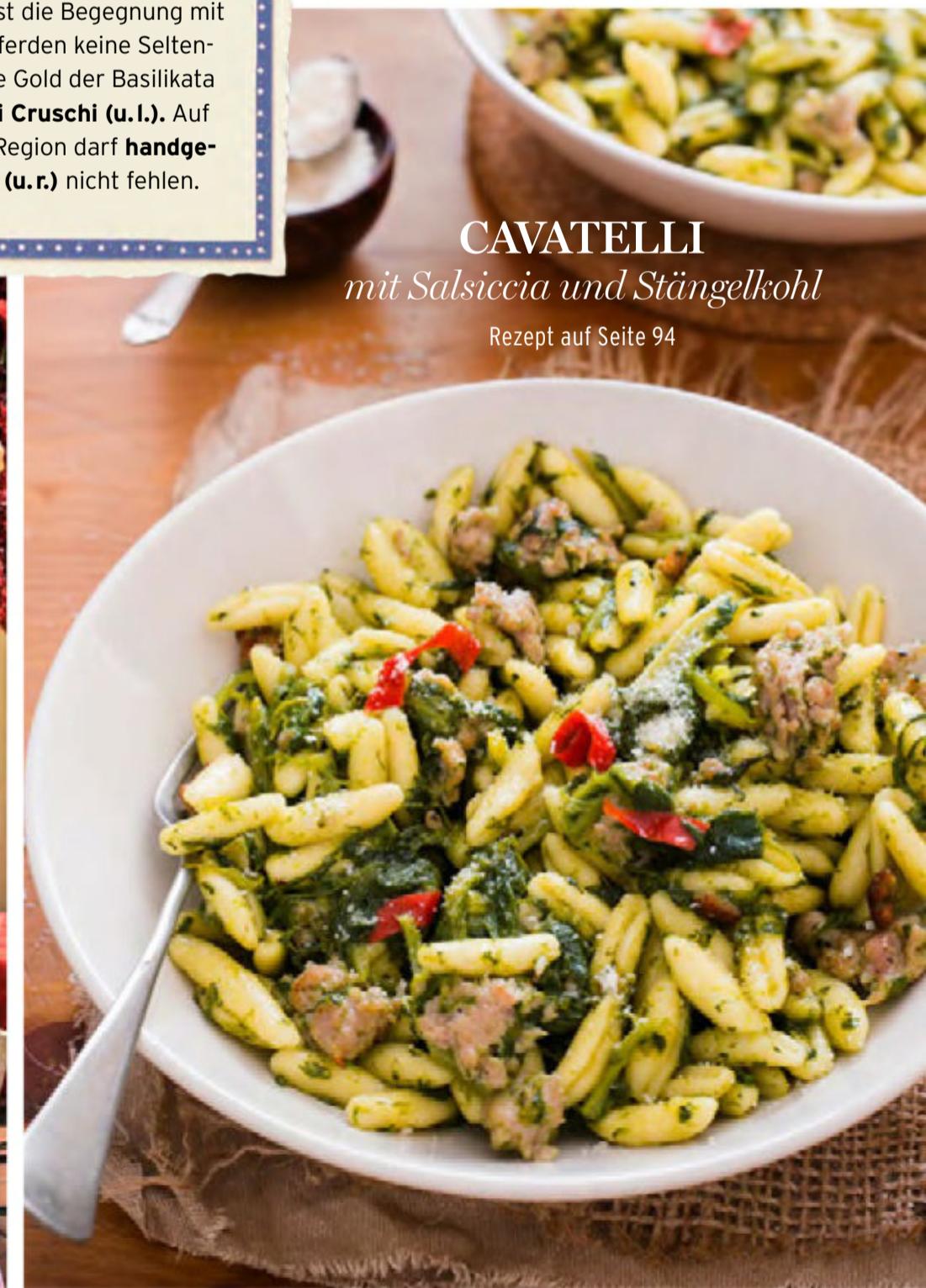
NATÜRLICH GUT

Zwischen Basilikata und Kalabrien erstreckt sich der **Parco Nazionale del Pollino** (o.), Italiens größter Nationalpark. Zwischen Bergen, Flüssen und Schluchten ist die Begegnung mit wild lebenden Pferden keine Seltenheit. Als das rote Gold der Basilikata gelten **Peperoni Cruschi** (u.l.). Auf den Tellern der Region darf **handgemachte Pasta** (u.r.) nicht fehlen.



CAVATELLI mit Salsiccia und Stängelkohl

Rezept auf Seite 94



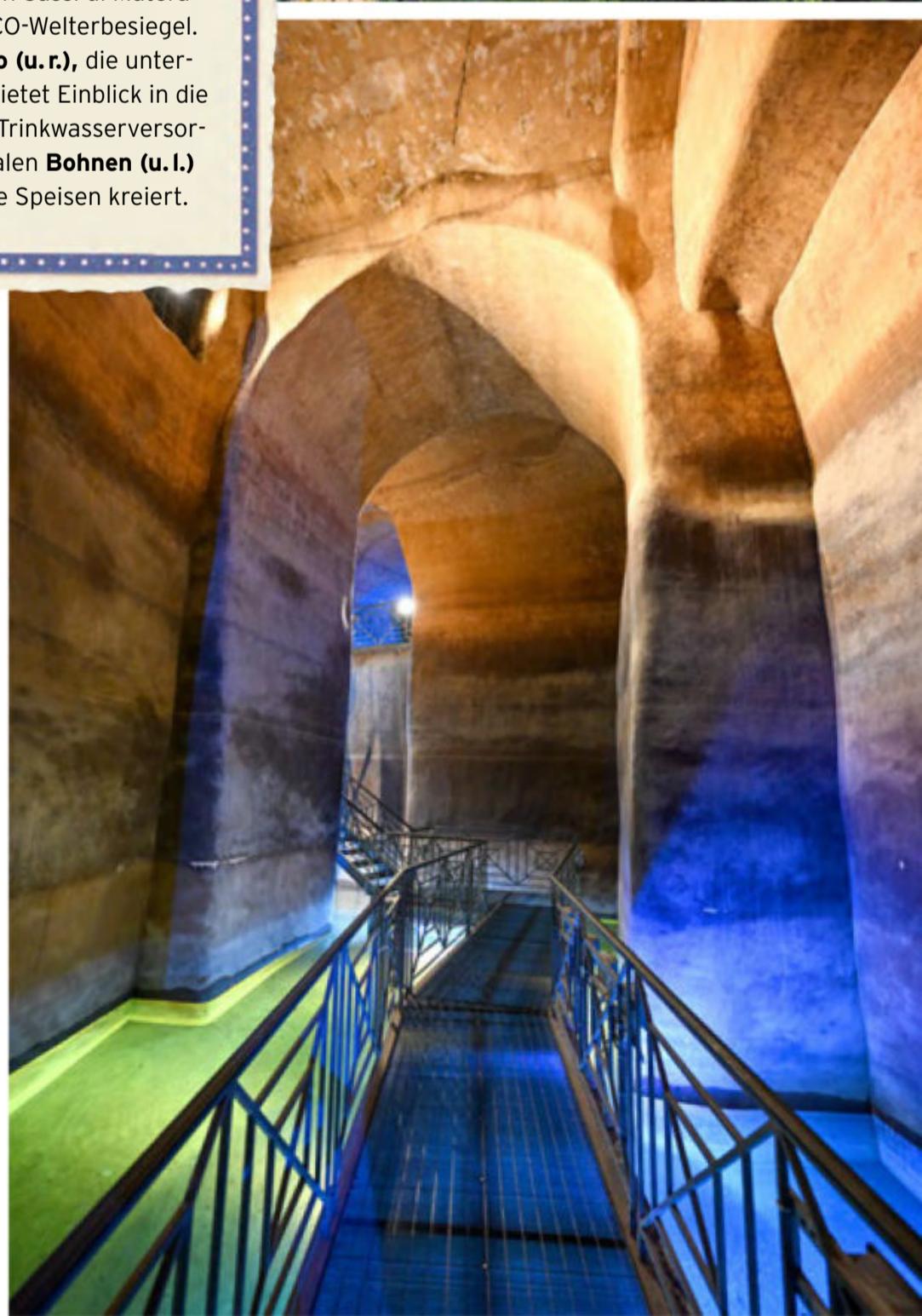


KULTURERBE

Der seit der Jungsteinzeit besiedelte **Ort Matera (o.)** gilt als eine der ältesten Städte der Welt. Die historischen Höhlenwohnungen Sassi di Matera tragen das UNESCO-Welterbesiegel. **Palombaro Lungo (u.r.)**, die unterirdische Zisterne, bietet Einblick in die Geschichte seiner Trinkwasserversorgung. Aus regionalen **Bohnen (u.l.)** werden vielfältige Speisen kreiert.



BOHNENSALAT
mit getrockneten Tomaten und Parmesan



DEFTIG & WÜRZIG

Bohnensalat mit getrockneten Tomaten und Parmesan

Insalata di fagioli misti, pomodori secchi e parmigiano

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g weiße Riesenbohnen (Dose)
- 400 g Cannellinibohnen (Dose)
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 1 rote Zwiebel
- 4 Stiele Petersilie
- 1 EL Biozitronensaft
- 1 EL heller Balsamicoessig
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 junge Knoblauchzehe
- 40 g frisch gehobelter Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Alle Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Getrock-

nete Tomaten abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und grob hacken.

2 Zitronensaft in einer Schüssel mit Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl kräftig verquirlen. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse in die Schüssel drücken. Bohnen, getrocknete Tomaten und Zwiebelstreifen dazugeben, die Hälfte der Petersilie hinzufügen und alles gut vermischen. Salat abschmecken, auf Teller verteilen, mit übriger Petersilie und Parmesan bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Reich der Bohnen

Die Basilikata ist bekannt für ihre traditionsreichen Bohnensorten, die einen wichtigen Bestandteil der lokalen Küche bilden und zum Erhalt kulinarischer Traditionen und der biologischen Vielfalt beitragen. Zu den bekanntesten Sorten zählen die Fagioli di Sarconi, Fagioli bianchi di Rotonda und die Fagioli rossi scritti del Pantano di Pignola.

Tintenfisch gefüllt mit Caciocavallo und Oliven

Calamari ripieni con caciocavallo e olive



FÜR 4 PERSONEN

- 30 g Rosinen
- 800 g Tintenfische (Sepien), küchenfertig
- 200 ml Milch
- 100 g altbackenes Weißbrot (ohne Rinde)
- 1 Stiel Minze
- 12 schwarze Oliven, entsteint
- 100 g Caciocavallo, gerieben
- 1 Ei zzgl. 1 Eigelb
- 1 Frühlingszwiebel
- 3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 300 g Datteltomaten
- 4 Knoblauchzehen

- 200 ml Weißwein
- etwas Fenchelgrün
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Rosinen ca. 10 Minuten in warmem Wasser einweichen, anschließend abgießen und ausdrücken. Tintenfische innen und außen gründlich abspülen und abtropfen lassen. Die Milch lauwarm erwärmen und das Weißbrot darin einweichen. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Oliven abtropfen lassen und grob hacken. Brot leicht ausdrücken und in eine Schüssel geben. Geriebenen Käse, Ei, Eigelb, gehackte Minze, Oliven und Rosinen dazugeben. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Von den Tintenfischen die Tentakel abtrennen und in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein schneiden. Das Öl in

einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebel darin andünsten. Die gehackten Tentakel dazugeben, alles 3–4 Minuten braten. Die Mischung salzen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Anschließend mit der Brotmasse vermengen.

3 Die Tintenfischkörper damit füllen und in eine mit Öl gefettete Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) legen. Datteltomaten waschen, trocken tupfen, längs halbieren und um die gefüllten Tintenfische verteilen. Knoblauch schälen und hinzufügen, den Wein angießen. Alles im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.

4 Fenchelgrün waschen und trocken schütteln, die feinen Spitzen hacken. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, die gefüllten Tintenfische mitsamt den Tomaten und etwas Garsud auf Tellern anrichten. Das Gericht mit gehacktem Fenchelgrün bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

SÜSS & KÖSTLICH

Blätterteigtaschen mit Kirschkonfitüre

Fagottini di pasta sfoglia con confettura di ciliegie

FÜR 6 STÜCK

- 1 Rolle Blätterteig (270 g, Kühlregal)
- 125 g Kirschkonfitüre
- 1 Ei
- 3 EL Mandelblättchen
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blätterteig entrollen, ggf. etwas dünner ausrollen und daraus 6 Quadrate (ca. 12 x 12 cm) ausschneiden. Diese auf das Blech setzen, jeweils 1-2 EL Kirschkonfitüre in die Mitte geben.

2 Ei trennen und die Teigränder mit verquirltem Eiweiß bestreichen. Die Quadrate jeweils zu Dreiecken zusammenklappen, die Ränder gut andrücken. Aus Teigresten nach Belieben Streifen schneiden und auf die Dreiecke legen.

3 Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen, die Teiglinge damit bestreichen und mit den Mandelblättchen bestreuen. Die Teigtaschen im vorgeheizten Backofen in 15-20 Minuten goldbraun backen. Das fertige Gebäck herausnehmen und auskühlen lassen. Anschließend mit Puderzucker bestäuben und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Cavatelli mit Salsiccia und Stängelkohl

Cavatelli con salsiccia e cime di rapa



FÜR 4 PERSONEN

- 4 EL natives Olivenöl extra
- 400 g Salsiccia
- 80 g altbackenes Weißbrot
- 1 roter Peperoncino
- 400 g Stängelkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Cavatelli
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Das Salsicciabräti in kleinen Stücken aus der Pelle in die Pfanne drücken, bei mittlerer Hitze anbraten und leicht bräunen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

2 Das Brot würfeln und in einem Blitzhacker zu feinen Bröseln zerkleinern. Peperoncino waschen, halbieren und in Streifen schneiden. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, den Peperoncino darin andünsten. Brösel dazugeben und mitbraten, bis sie zu bräunen beginnen, beiseitestellen.

3 Stängelkohl putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen. In einem Topf das übrige Öl erhitzen, den Knoblauch darin andünsten, dann den Kohl hinzufügen. Alles salzen und abgedeckt ca. 10 Minuten garen.

4 Cavatelli nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Knoblauch aus dem Kohl entfernen, Salsiccia dazugeben. Die Cavatelli abgießen, etwas Kochwasser auffangen. Die Cavatelli unter den Kohl mischen, ggf. etwas Kochwasser ergänzen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit Bröseln bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Die schönsten Sehenswürdigkeiten

ITALIENISCHE BADLANDS

Calanchi heißen die kargen Erosionslandschaften (o.) unweit von Aliano und Montalbano Jonico. In den bizarren Lehmskulpturen liegt ein reicher Fossilienschatz.

TEMPEL BEI METAPONTO

Die Ruinen des griechischen Hera-Tempels sowie antike Funde, die im Archäologischen Museum von Metaponto ausgestellt werden, lassen Geschichte aufleben.

ADRENALINKICK

Der Volo dell'Angelo (Engelsflug) ist ein aussichtsreiches Erlebnis. Mit 120 km/h fliegen Wagemutige etwa 1500 Meter weit, allein oder zu zweit, an einem Stahlseil hängend über die Schlucht zwischen Castelmezzano und Pietrapertosa in den Lukanischen Dolomiten.

LANGSAMKEIT IST TRUMPF

Die Kunstinstallation „RB Ride“ dreht im Pollino-Nationalpark ihre Runden. Willkommen im langsamsten Karussell der Welt.

CHRISTUS VON MARATEA

Auf dem Monte San Biagio oberhalb von Maratea thront eine imposante Christus-Statue. Die Sehenswürdigkeit aus Zement und weißem Carrara-Marmor versprüht Rio-de-Janeiro-Flair.





STREIFZUG

Tiefgrüne Wälder und die beiden Kraterseen **Laghi di Monticchio** (o.) machen den erloschenen Vulkan Monte Vulture zu einem natürlichschönen Ausflugsziel. Sehenswert ist auch die **Geisterstadt Craco** (u.l.), die Mitte des 20. Jahrhunderts wegen Erdrutschen verlassen werden musste. **Knusperfeines Gebäck** (u.r.) sorgt für süße Momente.



BLÄTTERTEIGTASCHEN mit Kirschkonfitüre





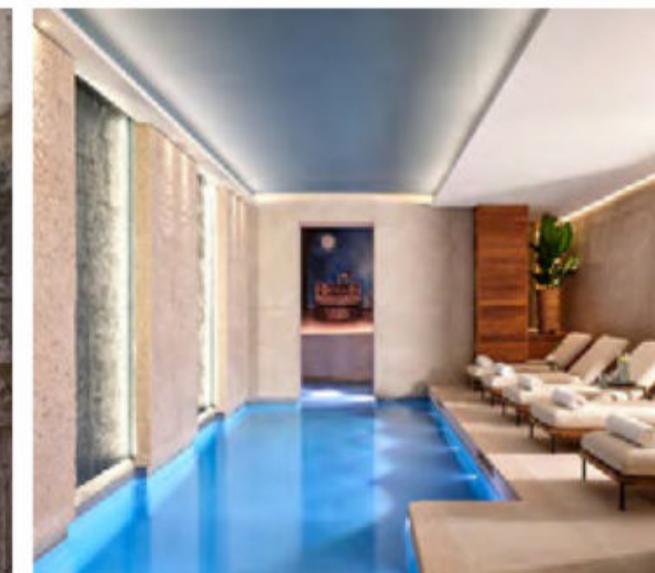
♥ CULTURA

Die Welt mit Leos Augen sehen

In Mailand verschmelzen realer Stadtrundgang und virtuelle Zeitreise dank modernster Technik auf beeindruckende Weise. „You Are Leo“ ist eine innovative Virtual-Reality-Tour, die es ermöglicht, das Mailand von Leonardo da Vinci mit eigenen Augen zu entdecken. Ausgestattet mit einem modernen VR-Headset, lassen sich Leonards Spuren vom Dom bis Santa Maria delle Grazie nachverfolgen und die heutige Stadt aus der Perspektive des Meisters erleben. Die faszinierende Tour durch das Mailand des 15. Jahrhunderts wird von einem Kunsthistoriker begleitet. Mehr Informationen finden Sie unter www.youareleo.com

LA DOLCE VITA

Spannende Geschichten, kulinarische Neuheiten und Hotelempfehlungen **für die italienischen Momente** in Ihrem Leben



Italiano - Deutsch

il gusto.....	der Geschmack
leggere.....	lesen
la vacanza.....	der Urlaub
l'inizio dell'anno.....	der Jahresbeginn
sano.....	gesund
il benessere.....	das Wohlbefinden
scaldarsi.....	sich aufwärmen
l'impasto del pane.....	der Brotteig
il tipo di farina.....	die Mehltypen
il riso per risotto.....	der Risottoreis
senza zucchero.....	zuckerfrei
i tipi di pasta.....	die Pastasorten

Städtetrip mit Wohlfühlfaktor

Nicht nur zum Valentinstag lädt Verona, die Stadt der Liebe, zu einer abwechslungsreichen Entdeckungsreise ein. Das „VISTA Verona“ lässt nach einem Spaziergang zu Julias Balkon, einem Konzert in der Arena oder einer Weinverkostung in den umliegenden Hügeln die Herzen seiner Gäste höherschlagen. Das 5-Sterne-Hotel liegt in idealer Lage im Zentrum Veronas und zeichnet sich durch zeitlosen Stil und luxuriösen Komfort aus. Im Restaurant „Sottovoce“ treffen traditionelle Zutaten auf kreative Interpretationen. So werden stilvoll kulinarische Höhepunkte zelebriert. Die Infinity-Bar lädt mit beeindruckendem Ausblick auf Verona zum Verweilen ein und ist nicht nur für den Sundowner am Abend der „Place to be“. Ein erholsamer Rückzugsort ist das Spa im „VISTA Verona“. Hier sorgen ein beheizter Pool, ein Wasserfall und ein Whirlpool für umfängliche Entspannung, während die finnische Sauna und das Aromadampfbad neue Energie schenken. Weitere Informationen und Buchung unter www.vistapalazzo.com

 GUSTO



DIE SIND GANZ SCHÖN DUFTEN!

Die neuen naturreinen Raumsprays von Sonnentor begrüßen Sie beim Eintreten in den Raum mit einer wohligen Umarmung. Dank ätherischer Öle sorgen sie für einen angenehmen Duft in Ihrem Zuhause. Die Raumsprays sind in unterschiedlichen Sorten erhältlich, 100-ml-Flasche für ca. 15 Euro. Mehr Infos und Bestellung unter www.sonnentor.com



Der Klassiker

Wenn die Pizzaioli von Gustavo Gusto zur Tat schreiten, ist eine leckere Pizza vorprogrammiert. Jede Pizza wird von Hand geformt, mit guten, überwiegend regionalen Zutaten belegt und dann bei rund 400 °C im Steinofen vorgebacken. Zu Hause im eigenen Backofen erhält die Tiefkühlpizza dann ihren finalen Feinschliff. Geschmacksverstärker und künstliche Aromen kommen gar nicht erst in den Pizzakarton. Neben dem heiß geliebten Klassiker Pizza Margherita sind viele weitere Sorten im Supermarkt erhältlich. Mehr Infos zum großen Pizzasortiment unter www.gustavo-gusto.de



Jetzt ist Tee-Saison

Mit diesen Tees und Accessoires machen Sie sich eine schöne Teezeit:

1 + 5 WOHLTUEND Die Tees von Dallmayr (www.dallmayr.com) sind ideal zum genussvollen Aufwärmen. In verschiedenen Sorten, je ca. 8 Euro

2 GLANZSTÜCK Der gläserne Henkelbecher der Serie „Coppa Glass“ von ASA Selection kommt in sechs Varianten mit farbigem Henkel daher. Je ca. 15 Euro, www.asa-selection.com

3 PRAKTISCH Im Teeglas „MIRA“ von GEFU kann Tee dank integriertem Teefilter direkt aufgebrüht werden. Ca. 20 Euro, www.gefu.com

4 UNTERWEGS hält der „Tea Mug“ von Emsa Getränke lange heiß. Ca. 28 Euro, zum Beispiel über www.otto.de

6 IM SET Teekanne (1,5 l) und Stövchen der Serie „T-PREP“ von GEFU, ca. 90 Euro, www.gefu.com



♥ GUSTO



Köstliche Pasta in Rekordzeit kochen

In nur fünf Minuten Zubereitungszeit stehe ein leckeres italienisches Pastagericht auf dem Tisch, so das Versprechen von MangiaMarc, dem Hersteller der gleichnamigen Pastaboxen. In den Boxen stecken die Zutaten für Pastagerichte, die unkompliziert zubereitet werden und den schnellen Hunger stillen. Dabei setzt der Hersteller auf rein natürliche Zutaten, entsprechend kurz sind die Zutatenlisten. Die Boxen sind in drei unterschiedlichen Varianten ab ca. 20 Euro erhältlich. Mehr Infos und Bestellung unter www.mangiamarc.de



Natürliche Schönheiten

Ob für Ihr selbst gebackenes Brot oder als Aufbewahrungsort für Decken, Tücher, Deko oder allerlei anderen Krimskram, die hübsch geflochtenen Körbe von EKTA Living lassen sich vielfältig nutzen und machen sowohl auf dem Tisch als auch im Regal etwas her. Die Körbe „Table Basket“ kommen in zwei unterschiedlichen Größen im 2er-Set für ca. 54 Euro daher. Diese und noch viel mehr zeitlose Wohnaccessoires für Ihr Zuhause finden Sie unter www.ektaliving.com

♥ LEGGERE



Bitte greifen Sie zu!

In fünf abwechslungsreichen Kapiteln führt uns Autorin Natalie Thomson in ihrem Buch „Snack Boards“ durch die Welt des Fingerfoods. Mit leicht verständlichen Anleitungen und wertvollen Tipps werden auch Sie zum Anrichte-Profi und können zukünftig bei Ihren Gästen mit bunten Platten und köstlichen Häppchen für ordentlich Eindruck sorgen. **Ars Vivendi Verlag, 24 Euro**



Bella Italia genießen

Küchenchef Pietro Rabboni und Pizzabäcker Emanuele Contardi verraten in „Pizza, Pasta e Amore“ mit Leidenschaft und nützlichen Tipps, wie Sie italienische Klassiker, moderne Interpretationen und vor allem jede Menge Dolce Vita auch bei sich zu Hause erleben können. **Riva Verlag, 22 Euro**

Fotos: PR (7)

Bewegender Familienepos

„Das Vermächtnis von Murano“ von Jessica Amankona erzählt von Orietta Volpato, der Tochter einer Glasbläserfamilie aus Venedig, die davon träumt, einmal zum begehrten Maskenball der Veridiani gehen zu dürfen. Fast am Ziel, begegnet sie einem geheimnisvollen Fremden, der ihre Welt auf den Kopf stellt. Doch dann verspielen ihre Brüder die Manufaktur und Orietta ist die Einzige, die das Erbe der Familie noch retten kann. **Heyne Verlag, 17 Euro**



Kulinarisches Lebenswerk

Luigi Barbaro blickt in „Benvenuti a Casa Barbaro“ zurück auf sein Leben als Gastronom. Er erzählt unterhaltsame Geschichten und teilt seine Lieblingsrezepte, wie zum Beispiel „Mozzarella in Carrozza“, gebackene Mozzarellabrote. Die authentischen Gerichte, die er inzwischen zahlreichen Stammgästen in Wien serviert, sind geprägt von seiner Kindheit in den 1950er-Jahren in Neapel. **Pichler Kochbuch Verlag, 35 Euro**



Jetzt zum Wunschgewicht MIT DEM NEUEN MAGAZIN

JETZT
AM KIOSK

Lesen Sie unser Magazin als Printausgabe
oder als E-Paper – wie, wann und wo Sie wollen.

0 € | Ausgabe 1/2025 | Januar | Februar | März

HealthyLife **Low Carb**

Gesund und schnell zum Traumgewicht

LOW-CARB-BENNI:
Die besten Tricks
des Ernährungsprofis

**100 % Genuss,
0 % Verzicht**
Burger & Pizza
Schnitzel & Pommes
Brownies & Eis

85
neue Rezepte:
schnell, einfach,
unwiderstehlich gut!

Geniale
2-in-1-Formel
Low Carb für Sie,
Leckeres für die Familie

Paprika-Hähnchen-Pfanne
mit Blumenkohreis

Endlich weg mit
dem Bauchfett

So bringen Sie die **hartnäckigen Kilos** zum Schmelzen
Mit unseren **Ernährungsplänen** den **Abnehm-Turbo** zünden

Österreich 9,90 €
Schweiz 11,50 CHF
Luxemburg 8,90 €

EAN 4016226903902
9 783846 172392

Foto: Adobe Stock / VICUSCHKA

Einfach gut:
Abnehmen ohne
lästiges Kalorienzählen
und ohne Verzicht

85 neue Rezepte:
Köstliches für Sie und
Ihre ganze Familie

Expertenwissen:
Viele Tipps und Tricks
von anerkannten
Low-Carb-Expert:innen



Jetzt bestellen unter:
www.falkemedia-shop.de



AUTENTICO

Benvenuti nella deliziosa Italia!

Das Land hat kulinarisch so viel zu bieten.

Hier sind unsere liebsten Klassiker

Tricolore

Grün, Weiß, Rot machen nicht nur am Fahnensmast, sondern auch auf dem Teller ordentlich was her. Wir servieren Gnudi, was so viel wie „Nackte“ bedeutet. In der Toskana wird auf die Hülle der Ravioli verzichtet und somit die Füllung zum Star.

GNUDI in Tomatensugo

Rezept auf Seite 103



CAPRESE-CALZONE

Rezept auf Seite 104

Doppelt gut

Wer mag, folgt der wortgetreuen Übersetzung des Namens und kocht den Eintopf zweimal auf. Er ist ein klassisches Beispiel für die „Cucina Povera“. So wird Italiens einfache Küche genannt, die aus bescheidenen Zutaten Köstliches hervorbringt.

RIBOLLITA

KLASSISCH & LECKER

Ribollita

Ribollita

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- 1 Gemüsezwiebel
- 250 g Karotten
- 250 g festkochende Kartoffeln
- 2 Stangen Staudensellerie
- 500 g Cavolo nero (alternativ Grünkohl oder Wirsing)
- 600 g Cannellinibohnen (Dose)
- 4 EL natives Olivenöl extra
- zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 2 EL Tomatenmark
- 1,5 l heiße Gemüsebrühe
- 400 g geschälte Tomaten (Dose)
- 6-8 Scheiben altbackenes Bauernbrot
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Zweige und Stiele grob zerpfücken. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Karotten und Kartoffeln schälen und waschen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Selleriestangen putzen, ggf. entfädeln und ebenfalls in Stücke schneiden. Den Cavolo nero putzen, bei Bedarf von harten Strünken befreien und grob hacken. Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und die Hälfte mit ca. 200 ml Wasser cremig pürieren.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Karotten und Sellerie darin andünsten. Kartoffeln, Kohl sowie Kräuter dazugeben und kurz mitdünsten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten, dann die heiße Gemüsebrühe dazugießen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen, aufkochen lassen und abgedeckt 20–25 Minuten garen. Zwischen durch gelegentlich umrühren.

3 Die geschälten Tomaten in der Dose grob zerkleinern und samt Flüssigkeit unter den Eintopf rühren. Bohnenpüree und unzerkleinerte Bohnen ebenfalls dazugeben. Alles vorsichtig verrühren und den Eintopf weitere 5–10 Minuten sanft köcheln lassen.

4 Das altbackene Brot in grobe Stücke zupfen und auf die Suppenteller verteilen. Die Ribollita mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und auf das Brot in die Teller geben. Den Eintopf mit etwas Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Gnudi in Tomatensugo

Gnudi al sugo



FÜR 4-6 PERSONEN

- 300 g Ricotta
- 500 g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 Prise Zucker
- 2 Eier
- 100 g Hartweizengrieß

- 80 g frisch geriebener Pecorino
- etwas Mehl zum Verarbeiten
- 4 Stiele Basilikum
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Ricotta auf ein sauberes Küchenhandtuch geben und bis zur Verwendung in einem Sieb abtropfen lassen, dann gut ausdrücken. Den Blattspinat verlesen, waschen und ggf. von groben Stielen befreien, dann in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen, dann gut ausdrücken und hacken.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark und getrocknete Kräuter kurz mitdünsten. Alles mit den stückigen Tomaten ablöschen, dann mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und auf-

kochen. Den Sugo bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten offen köcheln lassen.

3 Inzwischen Eier, gut ausgedrückten Ricotta, gehackten Spinat, Hartweizengrieß, 40 g Pecorino sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermengen. Aus der Masse etwa walnussgroße Kugeln formen. Diese im Mehl wenden, dann in einen großen Topf mit siedendem Wasser geben und darin ca. 5 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen.

4 In der Zwischenzeit das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Gnudi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen. Den Tomatensugo abschmecken und mit den Gnudi anrichten. Das Gericht mit übrigem Käse und Basilikum garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

TRADITIONELL & GUT

Saltimbocca alla romana mit cremiger Polenta

Saltimbocca alla romana con polenta cremosa

FÜR 4 PERSONEN

- 600 ml** Gemüsebrühe
- 600 ml** Milch
- 1 Lorbeerblatt**
- 125 g** Polentagrieß
- 8 Salbeiblätter**
- 8 dünne Kalbsschnitzel**
(à ca. 80 g)
- 8 Scheiben** Parmaschinken
- 2 EL** Mehl
- 6 EL** kalte Butter
- 200 ml** trockener Weißwein
- 75 g** frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Gemüsebrühe, Milch, Lorbeerblatt sowie etwas Salz und Pfeffer in einen

Topf geben und aufkochen. Den Polentagrieß langsam einrieseln lassen und die Polenta unter Rühren nach Packungsangabe köcheln lassen. Den Topf dann vom Herd nehmen und die Polenta abgedeckt 10–15 Minuten quellen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Kalbsschnitzel trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie vorsichtig flach klopfen. Anschließend von beiden Seiten mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 Scheibe Schinken und 1 Salbeiblatt belegen. Alles mit kleinen Holzspießen feststecken. Das Mehl auf einen flachen Teller geben und die Schnitzel mit der unbelegten Seite darin wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.

3 2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin auf der bemehlten Seite scharf anbraten. Dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz warm stellen.

4 Den Wein zum Bratensatz geben und alles zu einer sämigen Soße einkochen lassen. Die Soße mit 2 EL kalter Butter binden und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblatt aus der Polenta entfernen, restliche Butter und 2/3 des Parmesans unterrühren. Die Polenta abschmecken. Saltimbocca mit Polenta und Soße auf Tellern anrichten. Alles mit übrigem Parmesan bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



FÜR 4 STÜCK

- 1/2 Würfel** Hefe
- 1 Prise Zucker
- 500 g** Mehl (tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 3 EL** natives Olivenöl extra
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g** geschälte Tomaten (Dose)
- 5** Tomaten
- 5 Stiele** Basilikum
- 3 Kugeln** Mozzarella (à ca. 125 g)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe und Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen, dann eine Mulde hineindrücken. Den Hefemix in die Mulde gießen, 2 EL Öl dazugeben und alles kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Die Schüssel mit einem angefeuchteten Küchenhandtuch abdecken und den Teig ca. 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Dosentomaten abgießen (die Flüssigkeit wird nicht weiter benötigt) und in ein hohes, schmales Gefäß geben. Knoblauch, 1 EL Öl sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

3 Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen, auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils rund (Ø ca. 25 cm) ausrollen. Jeweils auf eine Seite der Teigkreise etwas Tomatensoße, Mozzarella, Tomaten und einige Basilikumblättchen geben, dabei den Rand frei lassen und mit etwas Wasser bestreichen. Die andere Teigseite über die Füllung klappen und den Rand fest andrücken. Auf diese Weise 4 Calzone-Teiglinge herstellen.

4 Die Teiglinge vorsichtig auf zwei mit Backpapier belegte Bleche setzen und im vorgeheizten Ofen in 15–20 Minuten goldbraun und knusprig backen. Ggf. die Bleche zwischendurch einmal tauschen. Calzone aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

Saltimbocca

Dem Namen nach springt dieses Fleisch aus der Pfanne direkt in den Mund. Saltimbocca ist eine klassische römische Spezialität und besteht aus einem dünnen Kalbsschnitzel, das mit rohem Schinken und einem frischen Salbeiblatt in Butter gebraten wird.



SALTIMBOCCA
alla romana mit cremiger Polenta



BUCHTELN
mit Marillenfüllung
und Vanillesoße



**TORTA
DELLA NONNA**

Dolci italiani

Ob auf der Kaffeetafel oder zum Dessert, süßes Gebäck krönt den authentischen Italienmoment. Genießen Sie Südtiroler Buchteln aus fluffigem Hefeteig oder eine toskanische Torta della Nonna aus Mürbeteig, Puddingcreme und Pinienkernen.

Buchteln mit Marillenfüllung und Vanillesoße

Buchteln con confettura di albicocche e salsa alla vaniglia

FÜR CA. 15 STÜCK (6–8 PERSONEN)

700 ml Milch
140 g Zucker zzgl. 2 EL zum Ausstreuen
1/2 Würfel Hefe
550 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1 Prise Salz
180 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
3 Eier zzgl. 2 Eigelb
2 EL brauner Rum
1 Biozitrone (abgeriebene Schale)
ca. 200 g Marillenkonfitüre
1 Vanilleschote
etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 200 ml Milch und 80 g Zucker in einem Topf lauwarm erwärmen, Hefe darin auflösen. Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Die Hefemischung dazugeßen, dann 100 g weiche Butter,

2 Eier, Rum sowie Zitronenschale dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Die Schüssel mit einem Küchenhandtuch abdecken und den Teig 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Eine Auflaufform (ca. 40 x 25 cm) großzügig mit Butter einfetten und den Boden der Form mit 2 EL Zucker bestreuen. Die übrige Butter in einem Topf zerlassen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 15 gleich große Portionen teilen. Diese zu Kugeln formen und mit den Fingern zu flachen, runden Teiglingen ausziehen. Mittig jeweils etwas Marillenkonfitüre hineingeben, den Teig um die Füllung verschließen und oben verzwirbeln. Die Teigkugeln mit flüssiger Butter bestreichen und mit der Nahtseite nach unten in die Form setzen. Auf diese Weise 14 weitere Teiglinge formen und in die Auflaufform setzen. Die Teiglinge mit übriger Butter bestreichen und abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

3 Inzwischen die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Übrige Milch, restlichen Zucker sowie Vanilleschote und -mark in einem Topf unter Rühren aufkochen. Übriges Ei und Eigelbe verquirlen. Den Topf vom Herd nehmen und die Vanilleschote entfernen. Eimischung langsam unter ständigem Rühren dazugießen. Den Topf zurück auf den Herd stellen und die Soße vorsichtig erhitzen, bis sie andickt, dabei rühren.

4 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Buchteln auf der untersten Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben und in 30–35 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Buchteln aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, dann lauwarm oder ausgekühlt mit Puderzucker bestäuben und mit der Vanillesoße servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

FÜR 1 KUCHEN (Ø 24 CM)

350 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
250 g Zucker
1 Prise Salz
150 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
2 Eier zzgl. 2 Eigelb
1 Vanilleschote
800 ml Milch
40 g Speisestärke
2 Pck. Vanillezucker
1 Biozitrone (abgeriebene Schale)
40 g Pinienkerne
etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Mehl, 125 g Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Kalte Butter sowie 1 Ei dazugeben und alles rasch zu einem

glatten Teig verkneten. Ggf. esslöffelweise eiskaltes Wasser oder etwas mehr Mehl dazugeben und unterkneten. Den Teig abgedeckt ca. 45 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Milch, Vanilleschote und -mark in einen Topf geben und alles vorsichtig unter Rühren aufkochen. Übriges Ei, Eigelbe, Stärke, übrigen Zucker, Vanillezucker sowie Zitronenschale in einer Schüssel glatt rühren. Diesen Mix unter Rühren unter die heiße Milch rühren und die Mischung so lange weiter erhitzen, bis sie leicht andickt. Den Pudding in eine Schüssel umfüllen und direkt auf der Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken. Abkühlen lassen.

3 Ca. 2/3 des gekühlten Teigs auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas

größer als die Größe einer gefetteten Tarteform (Ø 24 cm) rund ausrollen. Die Form damit an Boden und Rand auskleiden. Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den übrigen Teig als Deckel ebenfalls rund (Ø 24 cm) ausrollen.

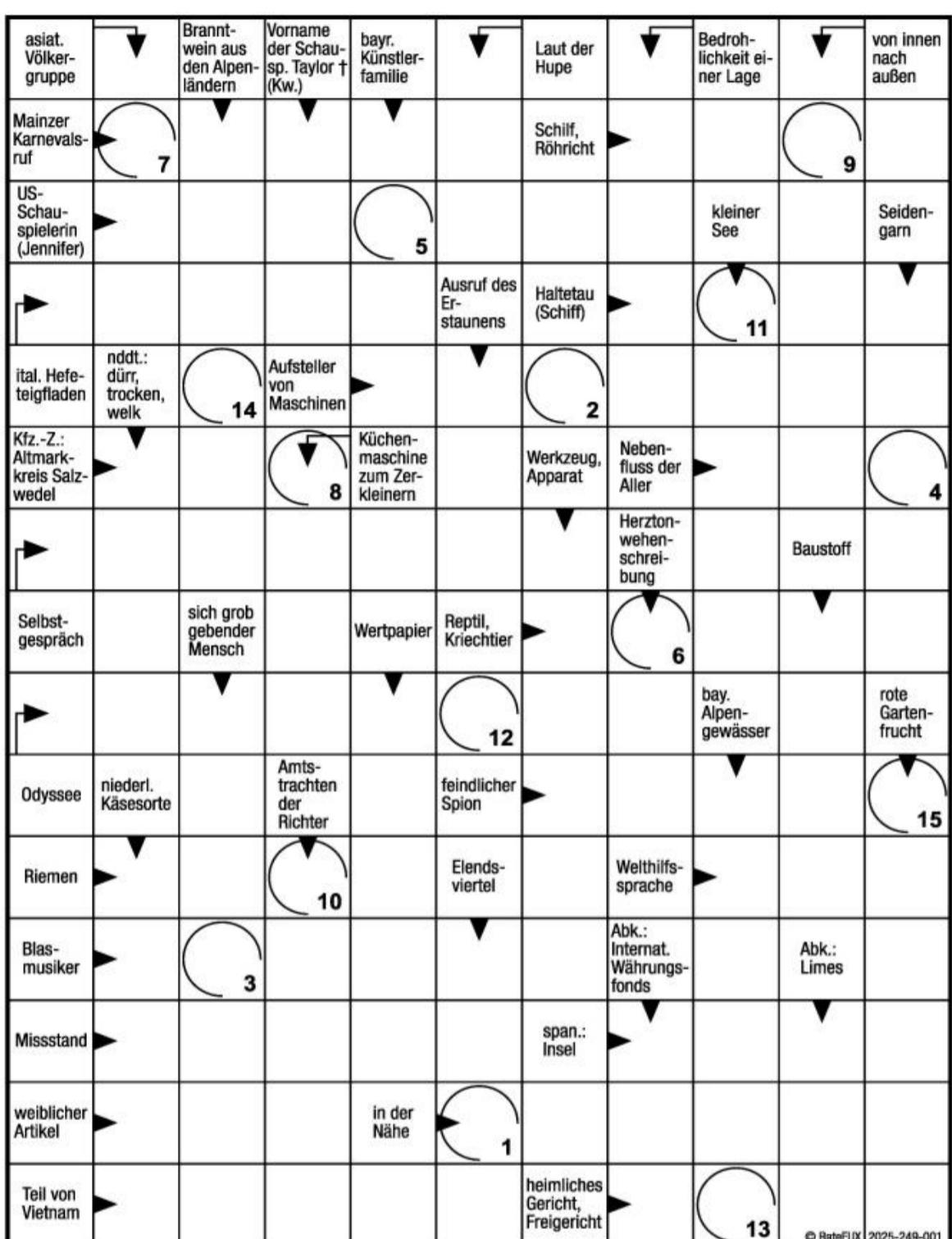
4 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Abgekühlten Vanillepudding gleichmäßig auf dem Teigboden verstreichen. Den Teigdeckel vorsichtig auf die Füllung geben und rundherum den Rand leicht festdrücken. Die Teigoberfläche gleichmäßig mit Pinienkernen bestreuen. Das Gebäck im vorgeheizten Ofen in 45–50 Minuten goldgelb backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die fertige Torta della Nonna aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

So is(s)t Italien

RÄTSELZEIT

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



Lösungswort

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



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 Schönhirchen
Tel. +49 (0)431 / 200 766-0, Fax +49 (0)431 / 200 766-50
info@soisstitalien.de, www.soisstitalien.de

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

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

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

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

Grafik und Bildbearbeitung
Anne Wasserstrahl, Mareike Wilke, Marleen Osbahr,
Jasmin Gäding, Sarah Hoffmann

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

Marketing & Leitung Customer Growth
Franziska Schwaberau (f.schwaberau@falkemedia.de)

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

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 2025 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 gern entgegengenommen.
Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung
gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck des Manuskripts
auf Datenträgern der Firma falkemedia. Ein Einsendung 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.

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

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

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

© falkemedia, 2025 | www.falkemedia.de | ISSN 2192-2144

falkemedia



Erlebe Italien in deiner Küche,

jeden Tag, wann immer du willst!

JETZT 31 TAGE KOSTENLOS TESTEN

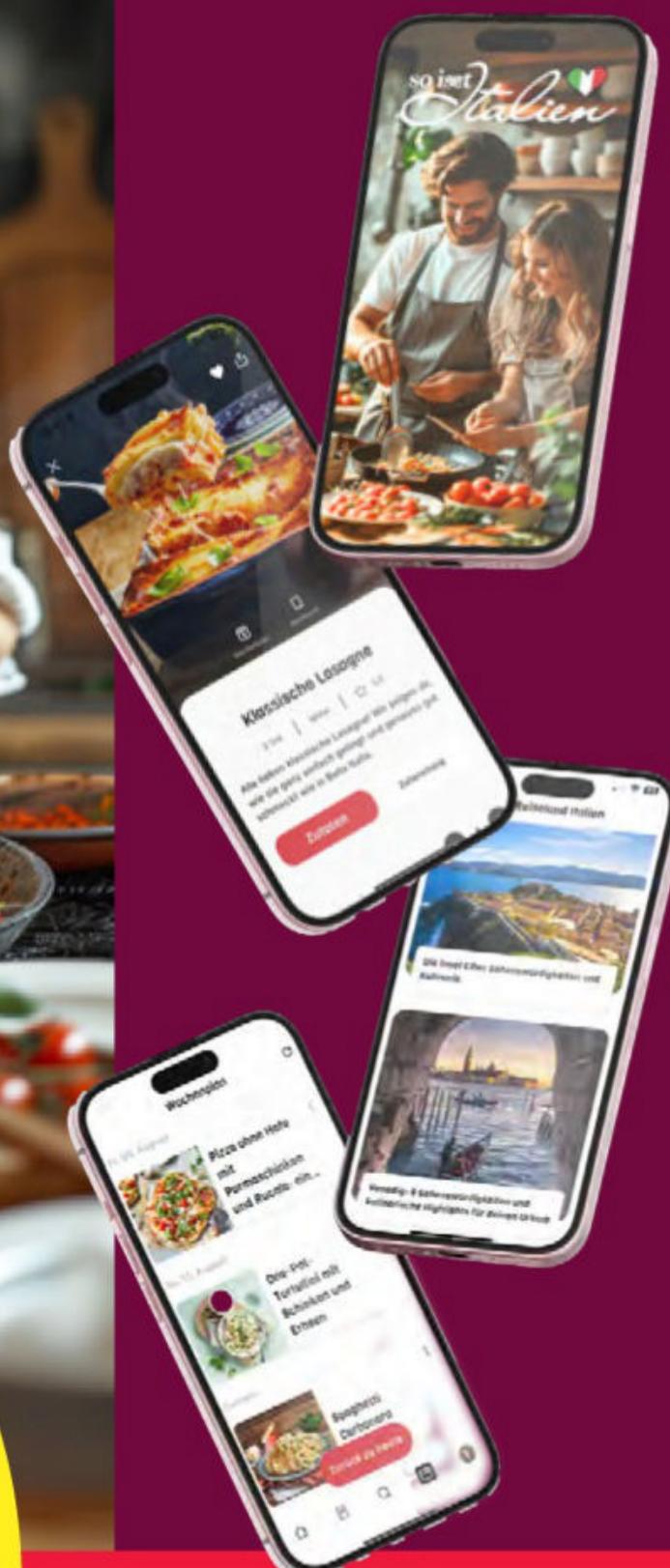


Exklusives
**KENNENLERN-
ANGEBOT**

1,67 € /MTL.*

*JÄHRLICHE ABRECHNUNG
+ 31 TAGE KOSTENLOS TESTEN

APP LADEN & LOSLEGEN!



Tausende authentische
italienische Rezepte
für deine Genussmomente



Exklusive Reportagen
zu kulinarischen Hotspots
in Italien



Premium-Zugang zu
allen „So is(s)t Italien“-
Magazinen & Büchern



Schritt-für-Schritt-
Kochmodus, personalisierte
Wochenpläne & Kochbücher

Europas erfolgreichste Marke
rund um die *italienische Küche*
mit 153.000 Fans in Social Media



SolsstItalien



1.

VARIATION

Der Dessertklassiker
in Form einer unkom-
plizierten Torte



VIER VARIATIONEN

Leckeres mit Mascarpone

In dieser Ausgabe widmen wir uns **cremigem Mascarpone** und zeigen Ihnen vier Rezeptideen mit dem unwiderstehlichen italienischen Frischkäse

EINFACHE TIRAMISU-TORTE

Torta Tiramisù

FÜR 1 TORTE (Ø 20 CM)

- 4 Blatt Gelatine**
- 6 Eigelb**
- 3 EL Zucker**
- 1 TL Instant-Espressopulver**
- 450 g Mascarpone**
- je 150 ml Kaffeekör und Zuckersirup**
- 24-28 Löffelbiskuits (ca. 200 g)**
- 500 g Sahne**
- etwas Kakaopulver zum Bestäuben**

1 Die Gelatine einweichen. Eigelbe, Zucker und Espressopulver hellschaumig schlagen. 2 EL Mascarpone in einem Topf erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Diesen Mix und übrigen Mascarpone unter die Eimasse rühren.

2 Einen Tortenring (Ø 20 cm) auf eine Tortenplatte setzen. Likör und Sirup mischen. Die Hälfte der Löffelbiskuits in die Sirupmischung tauchen, als Tortenboden in den Ring setzen. Tortenring entfernen. Sahne steif schlagen, unter die Mascarponecreme heben. Die Hälfte der Creme in großen Tupfen auf die Löffelbiskuits spritzen. Übrige Löffelbiskuits in den Sirupmix tauchen, als zweite Schicht auflegen. Restliche Creme daraufspritzen. Die Torte ca. 5 Stunden kalt stellen, mit Kakaopulver bestäuben und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
zzgl. 5 Stunden Kühlzeit



SCHNELLE ZITRONEN-MASCARPONE-CANNOLI

Cannoli con mascarpone al limone

FÜR 8 STÜCK

- 1 Rolle Pizzateig (Kühlregal)**
- 2 EL brauner Zucker**
- 2 EL Butter, geschmolzen**
- 2 Eigelb**
- 40 g Zucker**
- 200 g Mascarpone**
- 3 EL Biozitronensaft**
- 100 g Sahne**
- 75 g Pistazien, gehackt**
- etwas Puderzucker zum Bestäuben**

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Aus Alufolie 8 Rollen (Ø 4 cm, Länge 12 cm) formen (alter-

nativ ähnliche Formen bereitlegen). Aus dem Pizzateig 8 Rechtecke (à 12 x 8 cm) ausschneiden und mit braunem Zucker bestreuen. Teigstücke mit der Zuckerseite nach innen um die Formen wickeln und mit der flüssigen Butter bestreichen.

2 Teiglinge im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten auf Sicht goldgelb backen. Kurz abkühlen lassen und die Alufolie vorsichtig herausziehen, die Gebäckrollen dann vollständig auskühlen lassen.

3 Eigelbe und Zucker in einer Schüssel hellschaumig schlagen. Mascarpone und Zitronensaft unterrühren. Sahne in einer separaten Schüssel steif schlagen, wie ca. die Hälfte der Pistazien unterheben. Creme mit einem Spitzbeutel in die ausgekühlten Cannoli füllen, deren Enden in die übrigen Pistazien tauchen. Die Cannoli mit Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



3. VARIATION

Gebakene Pasta mit einer
Füllung aus Mascarpone,
Schinken und Spinat

NUDELROLLEN mit Mascarpone, Spinat und Schinken

*Rotoli di pasta con mascarpone,
spinaci e prosciutto*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Blattspinat
- 200 g Kochschinken
- 500 g Mascarpone
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene
Schale und Saft)
- 1 l fertige Tomatensoße (Glas)
- 6 frische Lasagneplatten
(250 g, Kühregal)
- 2 Stiele Basilikum
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Knoblauchzehen schälen und hacken. Blattspinat verlesen, gut waschen und tropfnass in einem heißen Topf zusammenfallen lassen. Anschließend abgießen, gründlich ausdrücken und fein hacken. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Mascarpone, Knoblauch, Spinat, Zitronenschale und -saft und in einer Schüssel verrühren. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomatensoße in einen runden Bräter (Ø ca. 28 cm) geben. Die Lasagneplatten auf der Arbeitsfläche

ausbreiten und jeweils mit 1/6 der Mascarpone-Spinat-Masse bestreichen, dabei ringsum einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Je 1/6 der Schinkenstreifen darauf verteilen, die Nudelblätter dann von der kurzen Seite her einrollen und jeweils in 4 gleich große Stücke schneiden.

3 Die Nudelrollen dicht an dicht aufrecht in die Soße setzen. Basilikumblätter dazwischenstecken. Alles mit 50 g geriebenem Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die gebackenen Nudelrollen aus dem Ofen nehmen, mit dem übrigen Parmesan bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten

WISSENSWERTES ÜBER MASCARPONE

Der milde und cremige Frischkäse stammt ursprünglich aus Lodi in der Lombardei und wird sowohl für süße als auch für herzhafte Speisen verwendet. Anders als bei anderen Frischkäsesorten wird bei der Herstellung anstelle von Milch Sahne verarbeitet. Diese wird auf 90 °C erhitzt und durch Zugabe von Säure dickgelegt. Der entstandene Bruch wird anschließend von der Molke getrennt. Der fertige Mascarpone weist einen Fettgehalt von 80 Prozent in der Trockenmasse auf.

BLÄTTERTEIGTARTE mit Mascarpone und Kartoffeln

*Quiche di pasta sfoglia con
mascarpone e patate*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Rolle Blätterteig (à 275 g, Kühregal)
- 100 g Mascarpone
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 2-3 EL Biozitronensaft
- 1-2 Zweige Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 350 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blätterteig auf der Arbeitsfläche entrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und einen kleinen Rand formen. Mascarpone und Ziegenfrischkäse in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Den Blätterteig gleichmäßig mit der Creme bestreichen.

2 Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen. Die Hälfte davon fein hacken und auf die Creme streuen. Den Knoblauch schälen und hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Auf der Käsecrème leicht überlappend auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch daraufstreuen und alles mit etwas Öl beträufeln.

3 Blätterteigtarte im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Aus dem Ofen nehmen, mit etwas Pfeffer übermahlen, mit dem restlichen Rosmarin bestreuen und in Stücke geschnitten servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



4.

VARIATION

Einfach zubereitete Tarte
mit aromatischer Creme
und Kartoffeln



VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:

ZEIT FÜR LAMM

Mit raffinierten Rezepten rücken wir Lammfleisch ins Rampenlicht. **Zart, aromatisch** und nicht nur zu Ostern ein absoluter Frühlingshit!



Spargelliebe

Grün oder weiß? Einfach pur, mit Beilage oder als Highlight in Pastagerichten? Spargel ist **unser Liebling der Saison**. Freuen Sie sich auf kreative Gerichte und vielfältige Ideen, die die diesjährige Spargelperiode **Stange für Stange** zum Genuss werden lassen!



Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern. | Fotos: © StockFood/Meljukh, Irina (1); © StockFood/Are Media (1); AdobeStock/Annika Shurafa (1); Natalija (1) | Illustration: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/TatianaDavidova (1)



EI, EI, EI

Lust auf Inspiration für einen **italienischen Osterbrunch**? Von herzhaften Leckereien über süße Verführungen bis zu Tipps für die Tischdeko ist alles dabei.



IM VANILLEHIMMEL

Vanille, das vielseitige Küchengold, verleiht **Süßspeisen und Desserts eine unverwechselbar edle Note**. Lassen Sie sich verführen.

Das Magazin
für Airfryer-Fans
jetzt im Handel!

Krosse Ideen für jeden Tag!

Hol' dir
die Erstausgabe
mit 136 Seiten
voller Kochspaß!

ZauberTopf EXTRA
Ausgabe 1/25 | WINTER

AIR FRYER

80 neue, schnelle & krosse Rezepte!

Einfach mehr Vielfalt mit der Heißluftfritteuse

We Love Potatoes
Pommes, Puffer und Tornado-Kartoffeln

GESÜNDER GENIESSEN
Extra knusprig – ohne extra Fett!

Cheesy Köttbullar Hot-Dogs mit Mozzarella

DIE BESTEN REZEPTE FÜR JEDEN TAG

- Soulfood mit Röstgemüse
- XXL-Gerichte für die Familie
- Süße Quarkbällchen & Co.

9,99 EUR | Österreich: 14,99 EUR
Schweiz: 11,20 EUR
ISSN 2510-392X
www.zaubertopf.de

Lecker per EXPRESS
Simple 15-Minuten-Ideen für 7 Tage

100 Tipps: So sparst du Zeit & Energie
Reinigung: Smarte Tricks & Zubehör

Verlosung!
Gewinne jetzt: Philips Dual Basket

Fotos: adobeStock/nurul (1)



BESTELLE GLEICH JETZT:
www.zaubertopf.de/airfryer-startabo-angebot

JETZT DEIN EXKLUSIVES
ANGEBOT SICHERN

**EINMALIG!
4 x im Jahr!**
25 €
STATT 33,90 €

Eine Rebe, viele Facetten: Primitivo!

ÜBER
50%
REDUZIERT!



8 Flaschen + 2 Weingläser statt € 104,40 nur € **39⁹⁰**

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: hawesko.de/kochen

Hier zum Angebot:



JAHRENTELANGE ERFAHRUNG 60 Jahre Erfahrung im Versand und Leidenschaft für Wein bündeln sich zu einzigartiger Kompetenz.

Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter www.hawesko.de/service/lieferkonditionen und www.hawesko.de/datenschutz. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Alex Kim, Nicolas Tantzen, Anschrift: Friesenweg 24, 22763 Hamburg, Handelsregisterentry: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.

Zusammen mit 8 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus Tritan® Kristallglas, im Wert von € 19,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der Vorteilsnummer (wie links angegeben). Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur, solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt.

Vorteilsnummer
1114978

HAWESKO
JEDER WEIN EIN ERLEBNIS