

36 Seiten OSTER-SPEZIAL Feines für Gäste | PLUS 72 Seiten E-Book

SO ISST ITALIEN

Ausgabe 03 · 2025 | April / Mai 6,99 EURO

so isst

90 geniale
Rezepte!



URLAUB ZU GEWINNEN

Erleben Sie eine Auszeit am Gardasee

Endlich Spargelzeit!

Neue Lieblingsgerichte mit dem Saisongemüse

Süße Vanille-Gebäckträume

Gefüllte Profiteroles, schnelle Blätterteigstangen und mehr

Für die ganze Familie

Frühlingsküche

ORIGINALE: Carbonara-Liebe • Rezepte aus dem Po-Delta • Pizza wie in „L'Osteria“

ZUR SAISON: Pasta mit Kräutern • Gesunde Radieschen • Rhabarber süß & deftig

Für Ihre italienischen Momente

Mmmhh, das knuspert!
Spargel & Kartoffeln mit Parmesanstreuseln



AT 6,99 € CH 12,50 CHF
LU 8,30 € BE 8,30 €
IT 8,80 € ES 8,80 €
ISSN 2192-2144



4 197741

606991

AUCH HIER
ERHÄLTLICH:

amazon.de

978-3-96417-305-8

bücher.de

Thalia

OSIANDER.de
Bücher seit 1596

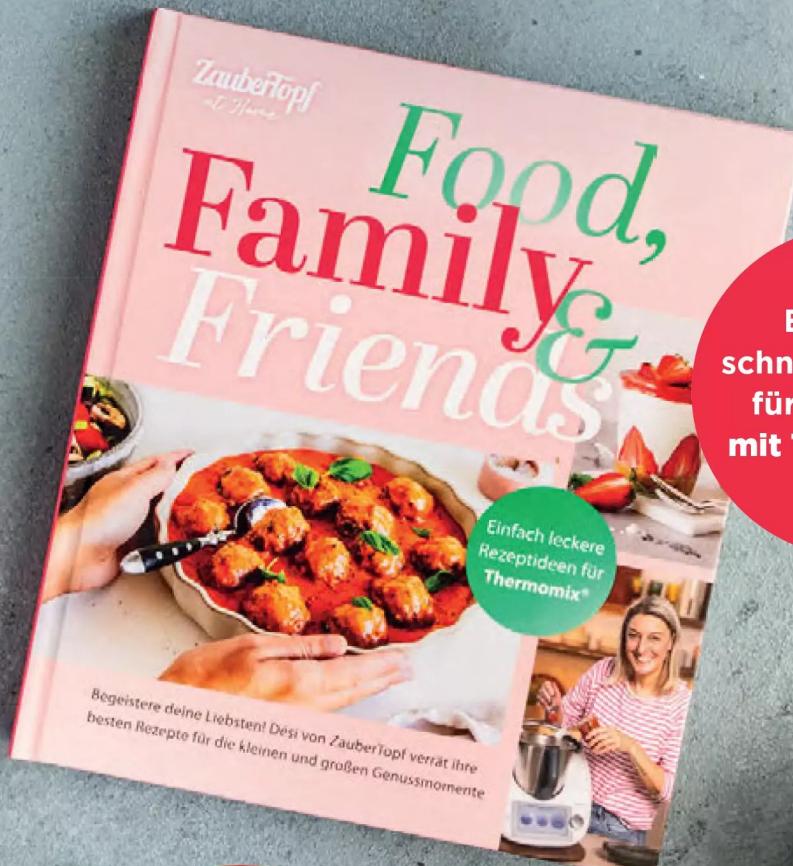
Hugendubel

Das Lesen ist schön!

Mayersche.de

ZauberTopf

Gutes Essen verbindet



Einfache,
schnelle Rezepte
für jeden Tag
mit Thermomix®



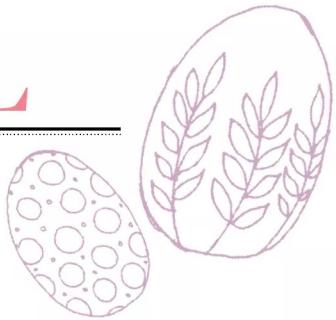
Das Kochbuch mit
Thermomix® Expertin
und ZauberTopf YouTube
Star Dési



Direkt bestellen unter: www.zaubertopf.de/at-home

Unser neues Kochbuch findet ihr überall im Buchhandel, bei Amazon oder auf www.zaubertopf-shop.de | ISBN: 978-3-96417-305-8

EDITORIAL



Feiern Sie mit uns einen Frühling auf italienische Art!

Liebe Leserin, lieber Leser,

sagen Sie, sind Sie bereit für den Frühling? Wir in der Redaktion von „So is(s)t Italien“ auf jeden Fall! Daher haben wir in den letzten Wochen alles daran gesetzt, mit dieser neuen Ausgabe auch Sie in Frühlingsstimmung zu bringen. Saisonhighlight Nummer 1 ist für uns der Spargel, den wir Ihnen ab Seite 12 auf italienische Art präsentieren. Mit frischen Kräutern wie Bärlauch, Salbei und Basilikum sorgen wir in vielen Pastagerichten (ab Seite 42) für köstliches Aroma und zeigen Ihnen zudem, wie Sie Kräuter in Form von Öl, Sirup und mehr konservieren. Darüber hinaus stellen wir die vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten von Rhabarber unter Beweis: Crostata, Pizza oder Tiramisu – was darf es für Sie sein?

Sicherlich haben Sie auf dem Cover entdeckt, dass wir mit Ihnen Ostern feiern möchten. Freuen Sie sich auf unsere große Auswahl an Rezepten für einen gelungenen Osterbrunch, auf neue Ideen für Lammfleisch und auf feines Gebäck zur Kaffeezeit, in dem

edle Vanille die Hauptrolle spielt. Eine gute Carbonara ist einfach zuzubereiten und geschmacklich der Hit. Wir verraten Ihnen das Originalrezept und zeigen außerdem drei kreative Varianten, die Sie unbedingt probieren sollten! Pizza-Fans kommen in dieser Ausgabe ebenfalls voll auf ihre Kosten, denn ab Seite 68 lüften wir das „L’Osteria“-Pizzageheimnis.

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



Herzlichst Ihre

Amelie Flum | Chefredakteurin



Extraportion Oster-Rezeptideen

Für schnelleres Auffinden haben wir unsere ostertauglichen Rezepte im Heft mit dem oben abgebildeten Häschen-Icon markiert. Darüber hinaus schenken wir Ihnen eine große Rezeptsammlung in Form eines tollen E-Books. Blättern Sie für den Download direkt auf Seite 33.



„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 Siebenmal Spargel auf italienische Art

68
Pizzarezepte von „L'Osteria“



62

Gesunde Gerichte mit Radieschen

REZEPTE

8 Ciao Domenico

Kochbuchautor Domenico Gentile gibt Einblicke in die vegetarische italienische Frühlingsküche

12 Neue Hits mit Spargel

Wir setzen das Stangengemüse auf vielfältige Weise in Szene und sorgen für absoluten Spargelhochgenuss

24 Frisch aufgetischt

Sechs Gerichte mit Gemüse und Obst der Saison

30 Einladung zum Osterbrunch

Zelebrieren Sie das Fest der bunten Eier mit Ihren Liebsten an einer reich gedeckten Frühstückstafel

42 Pasta preferita: Kräuter

Sechs Pastagerichte mit einer unserer Lieblingszutaten

48 Frühlingsaromen im Glas

Dressing, Pesto, Sirup und Öl aus erntefrischen Kräutern

50 Feine Genussmomente mit Lamm

Fünf Gerichte mit Lamm, die Sie begeistern werden

58 Große Carbonara-Liebe

Das italienische Pastaoriginal und drei Varianten

62 Gesund all'italiana: Radieschen

Erzielen Sie Wohlbefinden durch italienisches Essen

68 Pizzabacken leicht gemacht

Zu Hause schlemmen wie in der Lieblingspizzeria



58
Carbonara
4-mal anders



Natur und Genuss erleben im Po-Delta **90**

74 Salate, die satt und glücklich machen

Echt pfiffig: Bunte Kreationen mit leckeren Toppings

82 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

90 Auf Reisen durch das Po-Delta

Begleiten Sie uns an den unvergleichlichen Ort, an dem Italiens längster Fluss ins Mittelmeer mündet

102 Himmlisches Vanillegebäck

Kuchen, Torte und mehr mit besonders feiner Note

110 Vier Variationen: Rhabarber

Herzhafte und süße Ideen mit dem Allesköninger

SERVICE

22 Ratgeber Spargel

40 Ratgeber Osterbrunch

98 La dolce vita

101 Leserumfrage mit Gewinn

STANDARDS

3 Editorial

6 Rezeptfinder

108 Rätsel/Impressum

114 Vorschau



74
Salate mit genialen Toppings



50
Edle Gerichte
mit Lammfleisch



Raffiniertes für
den Osterbrunch **30**



102
Lieblingsgebäck
mit Vanille

Alle Rezepte dieser Ausgabe

UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINEN GENUSSVOLLEN FRÜHLING

VORSPEISE



34 Brokkolicremesuppe
mit pochiertem Ei und Käsestangen

HAUPTGERICHT



17 Garnelen-Spargel-Pasta
mit Kapern-Weißweinsoße

NACHSPEISE



111 Rhabarber-Pistazien-Tiramisu

ZWISCHENDURCH *nel mentre*



S. 18 Spargel mit Prosciutto
und Rucola-Vinaigrette



S. 19 Spargelcremesuppe
mit Schnittlauchblüten



S. 35 Kräuter-Pancakes |
Lachs-Spinat-Päckchen



S. 36/37 Herzhaft French-
toasts | Erbsenbratlinge



S. 38 Polpette | Gefüllte Eier
Eiersalat-Tramezzini



S. 39 Kohlrabisalat mit
Orange und Walnüssen



S. 39 Eier im Glas mit
Süßkartoffeltoasts



S. 64 Süßsauer eingelegte
Radieschen



S. 67 Kalte Radieschen-
suppe mit Zimtcroûtons



S. 67 Brotscheiben mit
Radieschenauflauf



S. 82 Herzhaft gefüllte
Portobello-Pilze



S. 95 Kalte Melonen-Ge-
müse-Suppe mit Croûtons

HAUPTGERICHE *piatto principale*



S. 10/11 Gemüselasagne |
Artischockenfrittata



S. 17 Spargel auf Kartoffel-
bett mit Parmesanstreuseln



S. 18 Mit Bärlauch & Spar-
gel gefüllte Putenbrust



S. 21 Grüne Spargelpinsa



S. 21 Spargel-Feta-Blätter-
teigpäckchen mit Salat



S. 24 Warmer Spargel-
Kartoffel-Salat



S. 25 Pizza funghi



S. 26 Kohlrabisalat mit
Schweineschnitzelchen



S. 27 Spinat-Gnocchi-
Pfanne mit Feta



S. 28 Bärlauchrisotto



S. 37 Überbackener
Putenbraten „Caprese“



S. 42 Pappardelle in Salbei-
butter mit Leber



S. 43 Pastasalat mit
Brunnenkresse



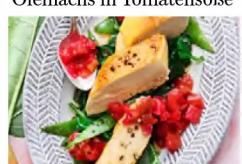
S. 44 Tagliatelle mit Bär-
lauch, Feta und Tomaten



S. 45 Spaghetti-Frittata mit
Prosciutto, Erbsen & Minze



S. 46 Tortiglioni mit Kerbel-
pesto, Blumenkohl & Lachs

				
S. 47 Cannelloni mit Basilikum-Ricotta-Füllung	S. 52 Lammkarree mit Gewürzkruste & Karotten	S. 53 Lammkoteletts mit Basilikum-Bohnen-Püree	S. 53 Couscousalat mit Gemüse & Lammspießen	S. 54 Lammkeule mit Zitronen und Zuckerschoten
				
S. 54 Lammfleisch-Pasta-Salat mit Sardellendressing	S. 59 Carbonara-Nudelauf auflauf ohne Vorkochen	S. 60 Spaghettisalat carbonara	S. 61 Original Spaghetti alla carbonara	S. 61 One-Pot-Spaghetti-carbonara mit Sahne
				
S. 64 Apfel-Radieschen-Salat mit Lachspuffern	S. 71 Pizza mit Mortadella	S. 72 Pizza „Worldchanger“ Pizza mit Spargel	S. 77 Grüne-Bohnen-Salat mit gebackenen Drillingen	S. 79 Erbsensalat mit geräucherter Forelle
				
S. 80 Karotten-Kohlrabi-Salat mit Blätterteigtaschen	S. 80 Gemüsesalat vom Blech mit Salsiccia	S. 81 Wildkräutersalat mit Lachsspießen	S. 81 Gebratener Römersalat mit Steakstreifen	S. 83/84 Risotto arrabbiata Ofenlachs in Tomatensoße
				
S. 85 Hähnchenspieße mit Petersilien-Krautsalat	S. 86 Tortellini mit Basilikum-Tomatensauce	S. 96 Zitronen-Venus-muschel-Risotto	S. 96 Salat mit geräuchertem Aal und Nektarinen	S. 112 Hähnchen mit Rhubarberchutney & Gemüse
				
S. 112 Pizza mit Rhabarber, Erdbeeren und Taleggio	NACHSPEISEN & GETRÄNKE <i>dolce & bevande</i>	S. 29 Rhabarber-Eierlikör	S. 34 Schäfchen-Muffins	S. 87 10-Minuten-Quark-dessert mit Früchten
				
S. 95 Frittierte Reisbällchen mit Rosinen	S. 105 Profiteroles mit Vanillecreme und Sahne	S. 105 Vanillekäsekuchen ohne Boden	PLUS: 17 weitere Rezeptideen	
			S. 23 Spargelrisotto	
S. 106 Schokoladentorte mit Vanillebuttercreme	S. 106 Einfache Quark-Blätterteigstangen mit Vanille	S. 111 Rhabarber-Erdbeer-Crostata	S. 23 Drei Soßen zum Spargel	
			S. 41 Drei Getränke zum Brunch	
			S. 41 Klassische Torta pasqualina	
			S. 46 Zitronenmayonnaise	
			S. 49 Viermal Kräuter im Glas	
			S. 71 Grundrezepte für Pizzateig und zwei Pizzasößen	
			S. 106 Vanillesoße	



LUST AUF FRÜHLINGSGEFÜHLE?

Unser Freund und Autor Domenico Gentile kann es jedes Jahr kaum erwarten, im Frühling wieder in sein Heimatland zu reisen. Schon im Februar beginnt er mit der Planung, um kurz darauf eine schöne Zeit und kulinarischen Frühlingsgenuss in Italien zu erleben. Machen Sie es wie er und träumen Sie von Dolce Vita unter italienischer Sonne!



Sie sind das Sinnbild für Italien und machen Lust auf warme Tage: Frische Zitronen begeistern nicht nur an der Amalfiküste in Form von Sorbet & Co.



CIAO DOMENICO

Vegetarische Frühlingsküche

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

Anfang Februar, wenn es in Deutschland vereinzelt schönere Tage mit mehr Sonnenstunden gibt, fängt es bei mir schon an zu kribbeln. Dann packt mich die Reiselust und ich plane meine ersten Reisen nach Italien. Da es auch in Italien bis mindestens März in den meisten Regionen noch recht frisch ist, sind die wirklich interessanten Monate April und Mai. Ich schiele immer wieder, auch schon im Februar und März, auf die ersten wirklich warmen Tage in Südalitalien. In den Abruzzen, in Apulien, Kalabrien und Sizilien kann es dann schon Tage mit 20 °C geben. Direkt am Meer, wenn man dort dann in einem Café sitzt, lässt es sich gut aushalten. Auch dort trägt man dann zwar noch lange Kleidung, aber die erste Meeresbrise und ein guter Caffè lassen schon erahnen, wie schön die Tage ab Mai werden.

Im Frühling gibt es unglaublich günstige Flüge, vor allem nach Südalitalien. So passiert es schon mal, dass ich im Mai spontan drei Tage nach Lamezia in Kalabrien, nach Bari in Apulien oder nach Catania auf Sizilien fliege. Es sind nur wenige Leute, die zu dieser Zeit an den Strandpromenaden spazieren gehen, und so erlebt man eine der Topregionen im Süden oft fast menschenleer. Sie können sich sicherlich vorstellen, wie sich diese zwar kurze, aber sehr intensive Auszeit anfühlt. Da ich in Süddeutschland lebe, liegen für mich die Flughäfen Frankfurt und Karlsruhe quasi in unmittelbarer Nähe. So fliege ich von Mannheim nach Kalabrien schneller, als ich mit dem Zug nach Hamburg fahre. Nicht dass Hamburg nicht auch eine schöne Stadt ist, aber so eine kurze Auszeit in der Sonne Südalitals hat eben doch ihren ganz besonderen Charme.

Wenn mich die Sehnsucht nach „Intensiv Italien“ packt, dann komme ich nicht drum herum, in meine Lieblingsstadt in Südalitalien zu fliegen, um die besten Pizzen der Welt zu essen, nämlich nach Neapel. Eine Stadt, die nicht intensiver sein könnte, wo es von der besten Pizza über die unglaublichesten Dolci bis

hin zu den traditionellsten Pastagerichten Italiens alles gibt, was man sich wünschen könnte. Selbst Vegetarier kommen hier voll auf ihre Kosten. Kampanien ist eine Region mit sehr vielen wunderbaren Gemüsesorten. Kein Wunder, dass es in dieser Ausgabe gleich zwei besondere vegetarische Gerichte aus meinem letzten Kochbuch „La cucina vegetariana“ gibt. Zum einen eine Kartoffel-Artischocken-Frittata und zum anderen eine wirklich köstliche Gemüselasagne. Die italienische Küche ist voller unglaublich vielseitiger Gerichte, bei denen Gemüse die Hauptrolle spielt. In Verbindung mit Käse und Eiern zum Beispiel werden so ganz besondere Aufläufe zu wichtigen italienischen Gerichten. Lange schon bevor man alles als „vegetarisch“ bezeichnen musste, war zum Beispiel eine „Parmigiana di Melanzane“ ein ganz klassischer Hauptspeisgang in Südalitalien. Spaghetti aglio olio oder eine Pizza Margherita sind ebenfalls Gerichte, die man selbstverständlich in italienischen Restaurants bestellt, ohne dass man dabei gleich an vegetarisches Essen denkt.

Im April sind die Regionen um die Amalfiküste und Sizilien dort besonders schön, wo die Zitronenbäume blühen. Die frische Meeresbrise in Kombination mit dem Duft der Blüten und dem Blick von den Bergen aufs Meer ist unbezahltbar. Ganz außergewöhnlich am Ätna in Sizilien, wo Zitronenbäume sogar an den Lavafeldern des Ätna stehen. Überall, wo das Meer sichtbar ist und man in der Natur sitzen kann, ist es selbstverständlich wunderschön. Dann ist es auch kein Wunder, dass Süddeutschland sich meist mit dem Auto oder dem Wohnwagen auf zum beliebten Gardasee macht. Direkt nach Limone sul Garda direkt am See – hier wirkt die Kulisse sogar etwas wie in Südalitalien. Dann macht es natürlich noch viel mehr Sinn, einen Teller Pasta mit einer leichten Soße und Zitronenabrieb direkt vor Ort zu essen. Apropos Pasta: Mein nächstes Buch „Il Mondo della Pasta“ steht schon bereit und ist ab Mai überall im Handel. Aber dazu mehr in der nächsten Ausgabe.

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





GEMÜSELASAGNE

Das Gemüse können Sie je nach Jahreszeit und persönlichen Vorlieben beliebig variieren. Die gebackene und vollständig ausgekühlte Lasagne lässt sich abgedeckt bis zu drei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Gemüselasagne

Lasagne di verdure

FÜR 6 PERSONEN

- 500 ml Milch
- 50 g Butter
- 50 g Weizenmehl (tipo 00)
- 1-2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss
- 500 g weißer Spargel
- 1 kleine Aubergine
- 1 mittelgroße Zucchini
- 4-6 EL natives Olivenöl extra (nach Bedarf auch mehr)
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Zuckerschoten (alternativ grüne Bohnen)
- 125 g schwarze Oliven, entsteint
- 800 g Kirschtomaten
- 3 Basilikumblättchen
- 50 g Parmesan
- 150 g geriebener Mozzarella
- ca. 400 g Lasagneplatten
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Béchamelsoße Milch in einem Topf erwärmen. In einem zweiten Topf

die Butter zerlassen, das Mehl darin hell anschwitzen, dann die Milch unterrühren. Die Béchamelsoße unter ständigem Rühren bei kleiner bis mittlerer Hitze langsam eindicken lassen. Dann mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und kurz beiseitestellen.

2 Den Spargel schälen und von den holzigen Enden befreien, dann in 5 cm lange Stücke schneiden, waschen und in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garren. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Aubergine und Zucchini putzen, waschen und längs in 3 mm dicke Scheiben schneiden. 3-4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Scheiben darin portionsweise bei mittlerer Hitze jeweils 3 Minuten von beiden Seiten anbraten, Gemüse aus der Pfanne nehmen.

3 Die Knoblauchzehe schälen und mit dem Messer leicht andrücken. Zuckerschoten putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Oliven in Scheiben schneiden, Kirschtomaten waschen und halbieren. Basilikumblättchen waschen und trocken tupfen. 1-2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin anbraten, dann die Zuckerschoten dazugeben und kurz mit-

braten, die Knoblauchzehe entfernen. Oliven, Kirschtomaten und Basilikum in die Pfanne geben und 2-3 Minuten braten. Den Spargel ergänzen und kurz mitbraten. Die Gemüsemischung vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan in eine Schüssel reiben und mit dem geriebenen Mozzarella mischen.

4 Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 1/3 der Béchamelsoße in einer Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) verstreichen. Darauf eine erste Lage Lasagneplatten legen. Etwa die Hälfte der Gemüsemischung aus der Pfanne darauf verteilen und mit der Hälfte der Zucchini- und Auberginescheiben bedecken. Erneut 1/3 der Soße daraufgeben, dann ca. 1/3 der Käsemischung. So weiterschichten und mit Lasagneplatten, Soße und übrigem Käse abschließen.

5 Die Gemüselasagne im vorgeheizten Ofen in 35-40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten

KARTOFFEL-ARTISCHOCKEN-FRITTATA

Innerhalb der Saison können Sie Artischocken geputzt und in Scheiben geschnitten roh einfrieren. So haben Sie auch im Winter schnell Artischocken zur Hand. Das Gemüse auftauen und je nach Rezept weiterverwenden.

Kartoffel-Artischocken-Frittata

Frittata di patate e carciofi

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Biozitrone (Saft)
- 4 Artischocken (à 140-160 g)
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Fetten
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Grana Padano
- 6 Eier
- 2-3 Stiele Thymian
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Eine Schüssel halb mit Wasser füllen, den Zitronensaft hineingeben. Stiel der Artischocken bis auf 1-2 cm abschneiden. Harte Außenblätter des Gemüses entfernen, sodass nur noch die inneren zarten Blätter übrig bleiben. Mit einem scharfen Messer die Blattspitzen gerade abschneiden und das „Heu“ sowie die inneren Stacheln entfernen. Die Artischockenböden längs halbieren, in 5 mm dicke Scheiben schneiden und sofort ins Zitronenwasser geben, damit sie sich nicht verfärben.

2 Die Kartoffeln schälen und waschen, dann jeweils längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehe schälen und im heißen Öl rundum kurz anrösten.

3 Inzwischen die Artischocken abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch entfernen, Artischocken und Kartoffeln zum aromatisierten Öl in die Pfanne geben. Hitze erhöhen, alles leicht salzen und 4-5 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten. Die Hitze reduzieren, den Deckel auflegen und alles 10-12 Minuten garen. Ggf. zwischendurch wenden.



4 Inzwischen den Grana Padano in eine Schüssel reiben. Eier hinzufügen, alles verquirlen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und unterrühren. Eimischung über den Pfanneninhalt gießen, den Deckel wieder auflegen und die Frittata ca. 7 Minuten garen, dabei zwischendurch mit dem Spatel die Eimasse leicht zusammenschieben, damit sie gleichmäßig stockt. Die Frittata mithilfe eines großen Tellers wenden, wieder zurück in die Pfanne geben und von der anderen Seite 4-5 Minuten ohne Deckel garen. Anschließend auf eine große Platte gleiten lassen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 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

SPARGELKÜCHE Edle Stangen

Wir zeigen, wie Sie **Spargel**, unseren liebsten Frühlingsboten, auf vielfältige Weise immer wieder köstlich zubereiten. Da ist Hochgenuss garantiert!

Alternative zur Kapernsoße

1 Peperoncino und 2 Knoblauchzehen fein hacken und in 3 EL heißem Olivenöl andünsten. 600 g passierte Tomaten hinzufügen. Die Soße ca. 10 Minuten köcheln lassen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen - fertig!



GARNELEN-
SPARGEL-PASTA
mit Kapern-Weißweensoße

Rezept auf Seite 17

Das Auge isst gern mit

Mit einigen essbaren Blüten wird es besonders hübsch und frühlinghaft auf Ihrem Teller. Wer mag, kann statt der Mini-Mozzarellakugeln Mini-Burratine verwenden. Auch pochierte Eier passen sehr gut.

WEISSE SPARGEL mit Prosciutto und Rucola-Vinaigrette

Rezept auf Seite 18



Toller Sonntagsbraten

**Gut gefüllt
und gewickelt**

Durch die Füllung aus Spargel und Bärlauch in Kombination mit einem Speckmantel kommt die Putenbrust besonders saftig und aromatisch daher. Reste schmecken am nächsten Tag lecker als Paninibelag.



Mit Bärlauch und Spargel

GEFÜLLTE PUTENBRUST

Rezept auf Seite 18



SPARGEL-FETA- BLÄTTERTEIGPÄCKCHEN

mit Salat

Rezept auf Seite 21



Fürs Büfett als Miniversion

Für handliches Fingerfood die Spargelstangen dritteln oder vierteln und die Teigquadrate nur halb so groß schneiden. Die Backzeit der Päckchen ggf. etwas reduzieren, den Salat in Gläsern dazureichen.

Knusprig & so würzig!



GEBACKENER SPARGEL
auf Kartoffelbett mit Parmesan-
streuseln & Kräutercreme

Glück aus dem Ofen

Grüner und weißer Spargel machen es sich auf einem knusprigen Bett aus dünnen, gebackenen Kartoffelscheiben bequem, getoppt mit würzigen Parmesanstreuseln und Pancetta - leckerer geht's nicht!

TITEL-
REZEPT

Gebackener Spargel auf Kartoffelbett mit Parmesanstreuseln & Kräutercreme

Asparagi al forno su letto di patate con crumble al parmigiano e crema alle erbe

FÜR 4 PERSONEN

- 125 g Mehl**
- 50 g frisch geriebener Parmesan**
- 75 g kalte Butter in Stückchen**
- 4-5 mittelgroße festkochende Kartoffeln**
- 2 Zweige Rosmarin**
- 6 EL natives Olivenöl extra**
- etwas grobes Meersalz**
- 350 g weißer Spargel**
- 350 g grüner Spargel**
- 100 g Pancetta, gewürfelt**
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Minze, Kerbel)**
- 200 g Quark**
- 150 g Joghurt**
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 In einer Schüssel Mehl, Parmesan, kalte Butter, 1/2 TL Salz sowie etwas Pfeffer zu Streuseln verkneten. Diese bis zur Verwendung abgedeckt kalt stellen.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln, Nadeln abzupfen. Kartoffeln, Rosmarin, 4 EL Olivenöl sowie etwas grobes Meersalz in einer Schüssel gut vermengen. Diesen Mix in 4 flachen Portionen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 10-12 Minuten vorbacken.

3 In der Zwischenzeit den weißen Spargel komplett, den grünen im unteren Drittel schälen. Die Stangen von den holzigen Enden befreien, dann waschen und trocken tupfen. Spargel und übriges Öl

vermischen und auf die vorgebackenen Kartoffeln setzen. Alles im heißen Backofen 5-7 Minuten weitergaren.

4 Die Spargelstangen wenden, dann die Pancettawürfel und die Parmesanstreusel darauf verteilen. Alles in weiteren 12-15 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

5 Inzwischen die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Ggf. die Blättchen abzupfen und alles hacken. Quark, Joghurt, Zitronenschale, -saft und gehackte Kräuter glatt rühren und die Creme mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Backblech aus dem Ofen nehmen. Das Gericht auf Teller verteilen und mit der Kräutercreme servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

Garnelen-Spargel-Pasta mit Kapern-Weißweinsoße

Pasta con gamberi e asparagi in salsa di vino bianco e capperi



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten**
- 3 Knoblauchzehen**
- 750 g grüner Spargel**
- 3 Stiele Basilikum**
- 2 EL Kapern in Lake (Glas)**
- 500 g rohe Garnelen (geschält, entdarmt)**
- 5 EL natives Olivenöl extra**
- 2 EL Butter**
- 150 ml trockener Weißwein**
- 200 g Sahne**
- 400 g Linguine**
- 1 TL Zucker**

- 150 g Crème fraîche**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Schalotten schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Spargel im unteren Drittel schälen und von den holzigen Enden befreien. Dann waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Kapern abtropfen lassen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen.

2 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin bei großer Hitze rundum scharf anbraten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Alles aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Kapern dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit dem Weißwein ablöschen und diesen leicht verkochen lassen, dann die

Sahne dazugießen und alles unter Rühren zum Kochen bringen. Die Soße unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze 8-10 Minuten einköcheln lassen.

3 Inzwischen Linguine nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Spargel darin anbraten. Mit dem Zucker bestreuen, diesen leicht karamellisieren lassen, den Spargel dann mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Linguine abgießen und tropfnass wie die Garnelen zum Spargel in die Pfanne geben. Alles gut durchschwenken. Die Crème fraîche unter die Soße rühren, diese nach Belieben pürieren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Garnelen-Spargel-Pasta mit der Kapern-Weißweinsoße auf Tellern anrichten und mit Basilikum bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Die ganz große Spargelliebe

Weißer Spargel mit Prosciutto und Rucola-Vinaigrette

Asparagi bianchi con prosciutto e vinaigrette alla rucola



FÜR 4 PERSONEN

- 30 g Pinienkerne**
- 1 kg weißer Spargel**
- 1 TL Zucker**
- 1 TL Butter**
- 1 Handvoll Rucola**
- 1 EL Biozitronensaft**
- 2 EL heller Balsamicoessig**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 200 g Mini-Mozzarellakugeln**
- 200 g Prosciutto in Scheiben**

einige essbare Blüten zum Garnieren
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne kurz anrösten, dann herausnehmen, beiseitestellen und auskühlen lassen. Spargel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. In einem Topf reichlich Salzwasser mit Zucker und Butter aufkochen, den Spargel darin je nach Dicke in 7–10 Minuten bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Zitronensaft, Essig und Öl in einer Schüssel verrühren. Die Vinaigrette mit etwas

Salz und Pfeffer abschmecken, dann den Rucola untermischen. Die Mini-Mozzarellakugeln gut abtropfen lassen.

3 Den Spargel nach Belieben auf einer großen Platte oder auf 4 Tellern anrichten. Mini-Mozzarellakugeln sowie Schinkenscheiben darauf anrichten und alles mit der Rucola-Vinaigrette beträufeln. Die gerösteten Pinienkerne darüberstreuen, alles mit etwas Pfeffer übermahlen und das Gericht mit essbaren Blüten garniert servieren.

TIPP: Wenn das Gericht als Hauptgang serviert wird, reichen Sie 1 kg mit 4 EL Olivenöl sowie etwas Salz und Thymian vermengte, gebackene Drillinge dazu.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Mit Bärlauch und Spargel gefüllte Putenbrust

Rollè di tacchino con ripieno di asparagi e aglio orsino



FÜR 4 PERSONEN

- 500 g grüner Spargel**
- 2 Handvoll Bärlauch**
- 2 Stiele Petersilie**
- 7 EL natives Olivenöl extra**
- 1 kg Putenbrust (vom Metzger für einen Rollbraten vorbereitet)**
- 160 g Bacon in dünnen Scheiben**
- 1 kg kleine festkochende Frühkartoffeln**
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- 1 Prise Chilipulver**
- etwas Meersalz**

1 EL gemischte Kräuter, gehackt
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Spargel im unteren Drittel schälen und von den holzigen Enden befreien. Die Stangen waschen und in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen, dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Bärlauch und Petersilie waschen und trocken schütteln. Bärlauch von groben Stielen befreien, die Petersilienblättchen abzupfen, beides mit 3 EL Olivenöl zu einer feinen Paste mixen, diese salzen.

2 Das Fleisch trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit der Kräuterpaste bestreichen. Die Spargelstangen parallel auflegen und alles fest einrollen. Braten mit Küchengarn in Form binden. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Braten ringsum salzen und pfeffern. In einem ofenfesten Bräter 2 EL Öl

erhitzen, den Braten darin rundherum kurz anbraten und bräunen. Anschließend die Oberfläche leicht überlappend mit den Baconscheiben belegen und den Braten im Ofen ca. 20 Minuten garen.

3 Inzwischen die Kartoffeln waschen, in einer Schüssel mit dem restlichen Öl sowie Paprika- und Chilipulver vermischen. Bräter aus dem Ofen nehmen, Kartoffeln rund um den Braten herum verteilen und alles in 30–40 Minuten fertig backen, dabei die Kartoffeln zwischendurch einmal wenden.

4 Den Braten aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Anschließend auf einer Platte anrichten und die Kartoffeln ringsum verteilen. Alles leicht mit Meersalz bestreuen, mit den gehackten Kräutern garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

Deftig dank geheimer Zutat

Anders als bei klassischer Spargelcremesuppe verzichten wir auf die Mehlschwitze und geben stattdessen mehligkochende Kartoffeln hinzu. Sie machen die Suppe herrlich cremig und halten lange satt.



Weisse Spargelcremesuppe mit Schnittlauchblüten

Vellutata di asparagi bianchi con fiori di erba cipollina



FÜR 4 PERSONEN

- 600 g weißer Spargel**
- 300 g mehligkochende Kartoffeln**
- 20 g Schnittlauch mit Blüten**
- 2 Stiele Thymian**
- 1 Zwiebel**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- ca. 1 l heiße Gemüsebrühe**
- 100 g Sahne**
- 1 EL Biozitronensaft**
- etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- 1 TL abgeriebene Biozitronenschale**
- etwas Salz und frisch gemahlener weißer Pfeffer**

Den Spargel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Schnittlauchblüten abzupfen, Halme in Röllchen schneiden und Thymianblätter abstreifen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Zwiebel, Spargel und Kartoffeln in einem großen Topf in 1 EL heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze farblos andünsten. Dann heiße Gemüsebrühe und Sahne angießen. Alles aufkochen und ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.

Die Spargelsuppe mit dem Stabmixer cremig pürieren, ggf. noch ein wenig einkochen lassen oder etwas Brühe ergänzen. Die Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Suppenschalen verteilen und mit dem übrigen Öl beträufeln. Mit Muskat würzen und mit Kräutern und Zitronenschale garniert servieren. Dazu können Sie nach Belieben geröstetes Ciabatta reichen.

TIPP: Servieren Sie 50 g gewürfelten Prosciutto cotto, Räucherlachs oder geröstete Kichererbse als Einlage dazu.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Leckeres Goldstück

GRÜNE SPARCELPINSA



Frühlings- grüße aus Rom

Die im Originalrezept aus verschiedenen Mehlsorten bestehende Pinsa romana wird mit Sauerteig zubereitet und ist dadurch besonders bekömmlich. Getoppt haben wir sie mit frischen Frühlingszutaten.



Grüne Spargelpinsa

Pinsa agli asparagi verdi



FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Weizenmehl (Type 550)**
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 75 g Natursauerteig**
- 10 g frische Hefe**
- 120 ml natives Olivenöl extra**
- 80 g Rucola**
- 2 Stiele Basilikum**
- 400 g grüner Spargel**
- 30 g blanchierte Mandelkerne**
- 2 Knoblauchzehen**
- 3 EL Biozitronensaft**
- 2 EL frisch geriebener Parmesan**
- 200 g Ricotta**
- 200 g Mozzarella**
- 2 TL abgeriebene Zitronenschale**
- einige Schnittlauchblüten**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Mehl, Sauerteig, Hefe, 1 TL Salz, 1 EL Olivenöl und ca. 250 ml kaltes Wasser in einer großen Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Abdecken und 4 Stunden ruhen lassen, dabei alle ca. 30 Minuten in der Schüssel dehnen und falten. Anschließend aus dem Teig 4 gleich große Kugeln formen, diese auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund schleifen und abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2 Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Dann längs in dünne Scheiben hobeln. Etwas Rucola zum Garnieren beiseitelegen, Rest mit Basilikum, Mandeln, geschältem Knoblauch, 1 EL Zitronensaft und 5–6 EL Öl

pürieren. Parmesan untermischen und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Aus den Teigkugeln ovale Fladen formen und auf die Bleche setzen. Ricotta und 4 EL Pesto mischen. Teiglinge damit bestreichen, dabei einen Rand frei lassen. Fladen mit Spargel belegen, mit übrigem Öl und Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in ca. 10 Minuten goldbraun backen. Mozzarella grob zerzpufen und wie den beiseitegelegten Rucola auf jeder Pinsa verteilen. Diese mit etwas Pesto beträufeln und mit Zitronenschale und Schnittlauchblüten garniert servieren. Das restliche Pesto dazureichen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**
zzgl. 4,5 Stunden Ruhezeit

Spargel-Feta-Blätterteigpäckchen mit Salat

Fagottini con feta e asparagi su letto di insalata



FÜR 4 PERSONEN

- 500 g grüner Spargel**
- 40 g Pinienkerne**
- 2 Frühlingszwiebeln**
- 100 g Feta**
- 150 g Frischkäse**
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)**
- 1 Rolle Blätterteig (275 g, Kühlregal)**
- 50 g frisch geriebener Parmesan**
- 5 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bestreichen**
- 50 g Radieschen**
- 50 g Friséesalat**
- 50 g Rucola**
- 50 g Babymangold**

- 3 EL heller Balsamicoessig**
- 1 EL Himbeerkonfitüre**
- 1 TL Senf**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Spargel im unteren Drittel schälen und von den holzigen Enden befreien, dann waschen und trocken tupfen. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Feta zerbröckeln und mit dem Frischkäse vermengen. Zitronenschale, 2/3 der gerösteten Pinienkerne, Frühlingszwiebeln sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und alles glatt rühren.

2 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Blätterteig entrollen, etwas dünner ausrollen und in 4 gleich große Quadrate (10 x 10 cm) schneiden. Jedes Teigstück mittig mit Fetacreme bestreichen und diagonal mit einigen Spargelstangen belegen. Jeweils mit etwas

Parmesan bestreuen, dann zwei gegenüberliegende Teigcken über der Füllung gut zusammendrücken. Die Blätterteigpäckchen mit etwas Abstand auf das vorbereitete Backblech setzen. Blätterteig und Spargel mit etwas Öl bestreichen und die Päckchen im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen.

3 Inzwischen die Radieschen putzen, waschen und fein hobeln. Friséesalat putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Rucola und Mangold verlesen. Alle Salatsorten waschen und trocken schleudern. Olivenöl, Essig, Himbeerkonfitüre, Senf, 2–3 EL Wasser sowie etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Salate und Radieschen vorsichtig mit dem Dressing vermengen. Spargel-Feta-Blätterteigpäckchen aus dem Backofen nehmen und mit dem Salat auf einer großen Platte anrichten. Das Gericht mit den übrigen gerösteten Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**



Spargel RATGEBER

Freuen Sie sich auf nützliche Tipps und Tricks sowie raffinierte Rezepte rund um **das beliebte Stangengemüse**

TOP 3



SORTEN UND NÄHRSTOFFE

Spargel wurde bereits in der Antike als Heilpflanze genutzt, bevor die alten Römer ihn als Nahrungsmittel anbauten. Er enthält entwässernd wirkende Stoffe wie Asparaginsäure und Kalium, die die Entgiftung von Leber und Niere unterstützen. Weißer Spargel, auch Bleichspargel genannt, wächst unter der Erde, während oberirdisch wachsender grüner Spargel durch Sonnenlicht Chlorophyll bildet. Er ist etwas nährstoffreicher und würziger als die weiße Sorte. Neben Kalium liefert Spargel auch viele B-Vitamine, insbesondere Folsäure, die für viele Stoffwechselprozesse wichtig ist. Violetter Spargel entsteht, wenn weißer Spargel weiterwächst und die Spitze Sonnenlicht ausgesetzt ist. Er entwickelt dabei einen kräftigeren Geschmack.



EINKAUFEN UND LAGERN - SO GEHT'S

Da Spargel nach der Ernte schnell an Frische und damit an Geschmack verliert, ist ein regionaler Einkauf empfehlenswert. Achten Sie auf glänzende Stangen, die leicht quietschen, wenn Sie sie vorsichtig aneinanderreiben. Sie sollten außerdem feuchte Schnittenden und geschlossene Spitzen aufweisen. Wenn Sie Spargel nicht direkt nach dem Einkauf verzehren, wickeln Sie ihn in ein feuchtes Küchenhandtuch und legen ihn in das Gemüsefach des Kühlschranks. So können Sie ihn 2-3 Tage aufbewahren.

TIPPS FÜR DIE SPARGELSCHALE

1 Sortenabhängig Weißen und violetten Spargel sollten Sie komplett schälen, da er eine sehr feste, faserige Schale hat. Die Schale von grünem Spargel hingegen ist etwas zarter, hier genügt es, die Stangen im unteren Drittel zu schälen. Für alle Sorten gilt: Die holzigen Enden abschneiden und die Stangen anschließend gut waschen.

2 Vollständig verwerten Gut gewaschene Spargelschalen und -enden mit kaltem Wasser, etwas Salz und 1 Prise Zucker in einen Topf geben. Alles aufkochen und abgedeckt 20-30 Minuten köcheln lassen. In ein Sieb abgießen, den Sud auffangen und z.B. eine Spargelcremesuppe daraus kochen oder bei Spargelrisotto (Rezept siehe rechts) statt Brühe verwenden. Im Kühlschrank gelagert, hält sich der Sud mindestens 3 Tage, alternativ in gefriergeeigneten Behältern einfrieren.

3 Weitere Ideen Die gewaschenen Schalen mit heißem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und den aufgefangenen Tee mit Honig süßen. Der Tee kann die Entgiftung und Entwässerung des Körpers unterstützen. Des Weiteren können Sie Butter mit Spargelschalen aromatisieren. Beides bei kleiner Hitze in einem Topf erhitzen und ziehen lassen, Schalen entfernen und die Butter z.B. zu Pellkartoffeln reichen.



DIE BESTEN SOSSEN ZUM SPARGEL

Darf es bei Ihnen klassisch, würzig mit Kräutern oder lieber vegan sein?

Spargelrisotto

Für 4 Personen

500 g grünen Spargel im unteren Drittel schälen, dann von den holzigen Enden befreien, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. **2 Schalotten** schälen, fein würfeln und in einem Topf in **1 EL heißer Butter** glasig dünsten. Den Spargel (ohne die Köpfe) kurz mitbraten, dann **350 g Risottoreis** dazugeben und glasig andünsten. Alles mit **250 ml trockenem Weißwein** ablöschen, diesen unter Rühren verkochen lassen, dann nach und nach **ca. 600 ml heiße Gemüsebrühe** angießen und immer wieder unter Rühren verkochen lassen. Auf diese Weise das Risotto ca. 18 Minuten köcheln lassen, bis es cremig und der Reis al dente ist. Die Spargelköpfe 5 Minuten vor Ende der Garzeit unterrühren. **50 g gehobelten Parmesan** und **2 EL kalte Butter** unterrühren. Das Spargelrisotto mit **etwas Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer** abschmecken und sofort servieren.

Zubereitungszeit 40 Minuten



Einfache Sauce hollandaise

Für 4 Personen

125 g Butter in einem kleinen Topf schmelzen. **4 Eigelb**, **2 EL Weißwein**, **1 Spritzer Biozitronensaft**, **1 Prise Zucker** sowie **etwas Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer** in einem Schlagkessel über einem heißen Wasserbad cremig rühren. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die geschmolzene Butter in einem dünnen Strahl und unter ständigem Rühren dazugießen. Die Soße sofort servieren.

Zubereitungszeit 10 Minuten



Vegane Sauce hollandaise

Für 4 Personen

50 g Margarine in einem Topf schmelzen, **20 g Mehl** darin hell anschwitzen. **150 g Sojasahne** und **100 ml Wasser** unter Rühren dazugeben und die Soße unter Rühren ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Mit **1 EL veganem Wein**, **2 Spritzen Biozitronensaft**, **1 TL Senf**, **1 Msp. Kurkumapulver** und **etwas Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer** abschmecken. Die Soße zum Spargel servieren.

Zubereitungszeit 25 Minuten



Sauce vénitienne

Für 4 Personen

1 Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. **1 EL natives Olivenöl extra** in einem Topf erhitzen, Schalotte darin andünsten, dann mit **50 ml Weißwein** und **50 ml Wasser** ablöschen. **1 TL getrockneten Estragon**, **1 TL schwarze Pfefferkörner** und **1 kleines Lorbeerblatt** dazugeben und alles ca. 15 Minuten einköcheln lassen. In der Zwischenzeit **1 Bund gemischte Kräuter** (z. B. Petersilie, Kerbel, Estragon) waschen und trocken schütteln. Blättchen hacken. **75 g Butter** schmelzen und etwas abkühlen lassen. Schalottenreduktion durch ein feines Sieb in eine Metallschüssel gießen. **2 Eigelb** dazugeben und alles über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Mischung vom Wasserbad nehmen, die flüssige Butter langsam in einem dünnen Strahl und unter ständigem Rühren dazugießen. Die Hälfte der gemischten Kräuter, **etwas Salz, Cayennepfeffer** sowie **etwas Biozitronensaft** zur Soße geben und alles pürieren. Die restlichen Kräuter unterrühren und die Soße zum Spargel servieren.

Zubereitungszeit 40 Minuten



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!

WARMER SPARGEL-KARTOFFEL-SALAT

Insalata tiepida di patate e asparagi

FÜR 4 PERSONEN

750 g festkochende Kartoffeln
500 g grüner Spargel
4 EL Weißweinessig
6 EL natives Olivenöl extra
75 ml Gemüsebrühe
1/2 TL Zucker
1 Zwiebel in Ringen
1 roter Peperoncino in Ringen
200 g gepalte Erbsen, blanchiert
300 g grüne Bohnen, blanchiert
5-6 Radieschen in Scheiben
1 Beet Kresse
1/2 Bund Dill, gehackt
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren. Das Gemüse abgießen und abtropfen lassen.

2 Essig, Öl, Brühe und Zucker in einer Salatschüssel verquirlen. Zwiebel und Peperoncino unterrühren, salzen und pfeffern. Kartoffeln, Spargel, Erbsen, Bohnen, Radieschen sowie Kräuter untermengen und den Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
45 Minuten



Fotos: AdobeStock/Magdalena Bujak (1); Getty Images/Stock/Zeitung (1); AdobeStock/Z3000 (1)



SPARGEL Asparagi

Der beliebte Frühlingsbote erfreut mit seinem frischen, einzigartigen Geschmack und punktet außerdem mit gesundheitsfördernden Eigenschaften. So enthält Spargel reichlich Ballaststoffe, die die Verdauung fördern, und Antioxidantien, die den Körper vor freien Radikalen schützen. Frischer Spargel quietscht leicht, wenn Sie die Stangen aneinanderreiben - ein einfacher Frischetest beim Einkaufen.



CHAMPIGNONS *Funghi*

Die äußerst vielseitig einsetzbaren Zuchtpilze stecken voller guter Inhaltsstoffe. Verschiedene B-Vitamine tun dem Gedächtnis gut, sorgen für ein funktionierendes Muskel- und Nervensystem und unterstützen den Körper bei verschiedenen Stoffwechselprozessen. Da Champignons leicht den Geruch von anderen Lebensmitteln annehmen, lagern Sie sie locker in einer Papiertüte im Kühlschrank.



PIZZA FUNGHI

Pizza funghi

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Würfel Hefe
1 Prise Zucker
500 g Mehl (tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
5 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
400 g geschälte Tomaten (Dose)
4 Stiele Thymian, gehackt
4 Stiele Basilikum, gehackt
2 Knoblauchzehen, geschält
400 g Champignons
2-3 Mozzarellakugeln
1 EL getrockneter Oregano
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe und Zucker in 270 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Hefemix und 3 EL Öl dazugeben, alles mit den Knethaken der Küchenmaschine in 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen 45 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

2 Die Tomaten, die Hälfte der gehackten Kräuter, den Knoblauch sowie das übrige Öl in ein hohes Gefäß geben, alles mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Mozzarella in Stücke zupfen.

3 Den Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Öl bestreichen und mit etwas Mehl bestäuben. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen. Diese zu Pizzaböden formen und je 2 auf die Backbleche setzen. Jeweils mit Tomatensoße bestreichen und mit Käse und Pilzen belegen. Pizzen mit dem getrockneten Oregano bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 15–18 Minuten goldbraun backen, ggf. zwischendurch die Bleche tauschen. Die Pizzen aus dem Ofen nehmen und mit übrigen Kräutern garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
50 Minuten zzgl. 45 Minuten Ruhezeit

KOHLRABISALAT mit Schweineschnitzelchen

*Insalata di cavolo rapa
con fettine di maiale*

FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Semmelbrösel
- 50 g Mehl
- 2 Eier
- 4 Schweineschnitzel
(à ca. 180 g)
- 8-10 EL natives Olivenöl extra
- 2 Kohlrabi mit Grün
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B.
Petersilie, Kerbel, Kresse)
- 150 g saure Sahne
- 1 Apfel
- 2 EL Biozitronensaft
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Brösel und Mehl jeweils auf einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Die Schnitzel trocken tupfen, plattieren und in kleinere Stücke schneiden. Salzen und pfeffern. Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Schnitzel erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Bröseln wenden. Im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

2 Inzwischen Kohlrabi waschen und putzen, die zarten grünen Blätter beiseitelegen. Die Knollen schälen, waschen und grob raspeln. Die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln, dann grob hacken und in einer kleinen Schüssel mit saurer Sahne sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Kohlrabiblätter waschen, trocken schütteln und hacken. Den Apfel waschen, grob raspeln und mit dem Zitronensaft beträufeln. Dann wie Kohlrabiraspel und -blätter unter das Dressing mengen. Kohlrabisalat und Schnitzelchen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
50 Minuten



KOHLRABI *Cavolo rapa*

Dank kurzer Anbauzeit gehört der mild schmeckende Kohlrabi zu den ersten frischen Gemüsesorten, die nach dem Winter geerntet werden. Beim Einkauf lohnt sich ein Blick auf die Blätter, die ebenfalls essbar sind. Je grüner und knackiger diese sind, desto frischer schmeckt der Kohlrabi. Greifen Sie außerdem eher zu kleineren Knollen, große Exemplare können mitunter holzig sein.



SPINAT *Spinaci*

Der Mythos seines hohen Eisengehalts entstand durch einen Kommafehler in der Analyse, dennoch enthält Spinat viele wichtige Nährstoffe. Auch darf er entgegen des Gerüchts wieder aufgewärmt werden, wenn er vorher richtig gelagert wurde: Lassen Sie das Blattgemüse nach dem Kochen schnell auskühlen und lagern Sie es dann im Kühlschrank. Roh schmeckt es im Salat oder in Smoothies.



SPINAT-GNOCCHI-PFANNE mit Feta

Spadellata di gnocchi, spinaci e feta

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen
200 g Babyspinat
4 EL natives Olivenöl extra
800 g Gnocchi (Kühlregal)
150 ml heiße Gemüsebrühe
200 g Feta
etwas frisch geriebene
Muskatnuss
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Die Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken. Den Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

2 Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Gnocchi darin rundherum bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch und Spinat hinzugeben und untermengen. Alles mit der heißen Brühe ablösen und unter gelegentlichem Rühren 5–8 Minuten köcheln lassen.

3 Den Feta gut abtropfen lassen, grob zerbröckeln und in die Pfanne geben. Das Gericht mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten

BÄRLAUCHRISOTTO

Risotto all'aglio orsino

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 1 Bund Bärlauch
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 400 g Risottoreis
- 200 ml trockener Weißwein
- ca. 1 l heiße Gemüsebrühe
- 4 Stiele Basilikum
- 1 EL kalte Butter
- 80 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch und Schalotte schälen und fein würfeln. Bärlauchblätter verlesen, waschen und trocken schütteln, dann grob hacken und mit 4 EL Öl fein pürieren. Ggf. 2–3 EL Wasser untermixen.

2 Übriges Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Schalotte darin andünsten. Den Reis hinzufügen, ebenfalls glasig dünsten und alles mit dem Weißwein ablöschen. Diesen unter Rühren verkochen lassen, anschließend etwas heiße Brühe angießen. Diese etwas verkochen lassen, bevor nach und nach weitere heiße Brühe hinzugegeben wird. Auf diese Weise den Reis unter gelegentlichem Rühren in 20–25 Minuten al dente garen.

3 Das Basilikum waschen und trocken schütteln. 2/3 der Blätter hacken, wie Bärlauchpüree, kalte Butter und 3/4 des geriebenen Parmesans unter das Risotto rühren. Das Bärlauchrisotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit restlichem Basilikum und übrigem Parmesan garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
35 Minuten



BÄRLAUCH Aglio orsino

Seine Beliebtheit verdankt er der aromatischen Knoblauchnote, für die enthaltene ätherische Öle sorgen. Zudem ist Bärlauch ein guter Lieferant für Vitamin C und verschiedene Mineralstoffe. Für optimale Nährstoffaufnahme und bestmöglichen Geschmack sollte er frisch und roh verzehrt werden. Durch Einlegen in Öl, Trocknen oder Einfrieren ist er länger haltbar, verliert aber deutlich an Aroma.



RHABARBER *Rabarbaro*

Ursprünglich wurde Rhabarber als Heilpflanze verwendet. Im 18. Jahrhundert schaffte es das Gewächs auch in die Küche und punktet mit seinem pikant-säuerlichen Geschmack. Aufgrund der enthaltenen Oxalsäure sollte er nur gegart, seine Blätter gar nicht verzehrt werden. Mit Fortschreiten der Saison enthalten die Stangen mehr Oxalsäure, die Ernte endet daher mit dem Johannistag am 24. Juni.



RHABARBER-EIERLIKÖR

Liquore all'uovo e rabarbaro

FÜR 3 FLASCHEN (À CA. 250 ML)

- 400 g roter Rhabarber
- 60 g Himbeeren
- 1/2 Vanilleschote
- 150 g Zucker
- 300 g Sahne
- 8 Eigelb
- 140 ml brauner Rum

1 Den Rhabarber putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Himbeeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen.

2 Rhabarber, Himbeeren, Zucker sowie 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Die Mischung 10–12 Minuten sanft köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und alles etwas abkühlen lassen. Den Mix anschließend durch ein feines Sieb gießen und gut ausdrücken, den Sirup auffangen.

3 Vanillemark und -schote, Sahne, Eigelbe und den Rhabarber-Himbeer-Sirup in den Topf geben. Die Mischung unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie leicht andickt. Den Topf vom Herd nehmen, Vanilleschote entfernen und den Rum unterrühren. Den Rhabarber-Eierlikör heiß in die vorgewärmten, sterilen Flaschen abfüllen und gekühlt servieren.

TIPP: Verschlossen im Kühlenschrank gelagert, hält sich der Rhabarberlikör etwa 2 Monate.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
45 Minuten

BROKKOLI-CREMESUPPE
mit pochiertem Ei und
Blätterteig-Käsestangen

Rezept auf Seite 34

Buona Pasqua!
OSTERBRUNCH

Freuen Sie sich auf ein entspanntes Beisammensein und eine üppige Festtafel
mit allerlei **süßen und herzhaften Frühlingsköstlichkeiten**

Für Gäste hübsch auftischen

Servieren Sie die einzelnen Gerichte in Form eines Büfets, so können sich alle nach eigenem Gusto selbst bedienen. Mit frischen Blumen sowie Geschirr und Deko in Pastellfarben wird es wunderbar österlich.



KRÄUTER- PFANNKÜCHLEIN mit Räucherlachs

Rezept auf Seite 35



SCHÄFCHEN- MUFFINS

Rezept auf Seite 34



ERBSENBRATLINGE mit Minzdip

Rezept auf Seite 37



Mit Mozzarella überbackener PUTENBRATEN „CAPRESE“

Rezept auf Seite 37



Mit Tomatencreme
GEFÜLLTE EIER



POLPETTE
mit Cannellini-
bohnendip



Alle Rezepte auf Seite 38



*Clevere
Vorplanung*

Ersparen Sie sich unnötigen Stress und bereiten Sie Polpette, Dip, Tomatencreme und Eiersalat bereits am

Vortag zu. Kurz bevor die Gäste kommen, Polpette aufspießen, Eier füllen und Tramezzini belegen.

**EIERSALAT-
TRAMEZZINI**



HANDLICH IM GLAS



KOHLRABISALAT mit Orange und Walnüssen

Rezept auf Seite 39



Download-Tipp

MEHR INSPIRATION für Ostern
finden Sie in unserem E-Book.
Jetzt gratis herunterladen unter
www.soisstitalien.de/ostern

LECKERES FÜR GÄSTE



Brokkolicremesuppe mit pochiertem Ei und Blätterteig-Käsestangen

Vellutata di broccoli con uovo in camicia e torcetti di sfoglia al formaggio

FÜR 6–8 PERSONEN

- 3 Stiele Thymian**
- 100 g Ziegenfrischkäse**
- 4 Eier zzgl. 2 Eigelb**
- 1 Rolle Blätterteig (275 g, Kühlregal)**
- 50 g frisch geriebener Pecorino**
- 2 Zwiebeln**
- 1 Knoblauchzehe**
- 300 g mehligkochende Kartoffeln**
- 1 Brokkoli (ca. 500 g)**
- 300 g Babyspinat**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 1 l heiße Gemüsebrühe**
- 6 EL Essig**
- 200 g Sahne**
- 1/2 Biozitrone (Saft)**
- etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- 1 Pck. Rote-Bete-Sprossen**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Ziegenfrischkäse, 1 Eigelb, Thymianblättchen sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel glatt rühren. Den Blätterteig entrollen und halbieren. Eine Teighälfte mit der Ziegenfrischkäsecrème bestreichen und mit 2/3 des geriebenen Käses bestreuen. Die zweite Teighälfte darauflegen und leicht festdrücken. Übriges Eigelb verquirlen und die Teigplatte damit bestreichen. Den Teig in schmale Streifen schneiden. Diese spiralförmig eindrehen und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Die Stangen

mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 12–15 Minuten goldbraun backen.

2 Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Brokkoli putzen, in Röschen teilen und waschen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln und Brokkoli dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit der heißen Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und 15–20 Minuten abgedeckt köcheln lassen. In den letzten 5 Garminuten den Spinat mitgaren.

3 In einem Topf Wasser mit Essig aufkochen. Die Hitze reduzieren und mit einem Kochlöffel mittig einen Strudel erzeugen. Die aufgeschlagenen Eier nacheinander vorsichtig hineingleiten lassen und je 3–4 Minuten garen. Die pochierten Eier mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Sahne zur Suppe geben, diese mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Sprossen waschen und trocken schütteln. Cremesuppe in Suppenschalen verteilen, dann mit je 1 pochierten Ei und einigen Sprossen toppen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Schäfchen-Muffins

Muffin „pecorelle“

FÜR 12 STÜCK

- 250 g Mehl**
- 2 TL Backpulver**
- 1/4 TL Salz**

- 1 TL abgeriebene Biozitronenschale**
- 80 g Zucker**
- 6 EL Biozitronensaft**
- 70 ml Sonnenblumenöl**
- 2 Eier**
- 200 g Buttermilch**
- 150 g TK-Himbeeren**
- 200 g Puderzucker**
- 100 g Mini-Marshmallows (weiß und rosa)**
- 24 Zuckeraugen**
- 12 Mini-Schokoladeneier (z.B. „Schoko-Bons“)**
- 20 g Marzipanrohmasse**
- etwas braune Lebensmittelfarbe**

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen. Mehl, Backpulver, Salz, Zitronenschale und Zucker in einer Schüssel vermischen. 2 EL Zitronensaft, Öl, Eier und Buttermilch in einer separaten Schüssel gründlich verquirlen.

2 Die Mehlmischung mit einem Kochlöffel vorsichtig unter die Flüssigkeit heben, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die tiefgekühlten Himbeeren vorsichtig unterheben. Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Förmchen verteilen und im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldgelb backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Muffins aus dem Backofen nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und aus dem Muffinblech nehmen.

3 Puderzucker und 4 EL Zitronensaft zu einem festen, glatten Guss verrühren. Ggf. etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Die Oberfläche der ausgekühlten Muffins großzügig mit dem Zuckerguss bestreichen. Dann die Mini-Marshmallows dicht an dicht daraufsetzen, sodass sie wie ein Schafsfell aussehen. Die Zuckeraugen mit etwas Zuckerguss auf den Schokoeiern befestigen. Die Marzipanrohmasse mit etwas brauner Lebensmittelfarbe einfärben, daraus kleine Ohren formen und ebenfalls anbringen. Die fertigen Schafsköpfchen mit etwas Zuckerguss auf den Muffins fixieren. Den Zuckerguss trocken lassen und die Muffins servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



Kräuter-Pfannkücklein mit Räucherlachs

Pancake alle erbe con salmone affumicato

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Bund Dill
- 1/2 Bund Petersilie
- 120 ml Buttermilch
- etwas Zucker
- 120 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 TL Backpulver
- 15 g Butter, geschmolzen
- 2 EL Milch
- 1 Ei
- 100 g Zuckerschoten
- 1/2 Bund Radieschen
- 1/2 kleine Gurke
- 1/2 Kopf Blattsalat
- 2-3 EL Rapsöl zum Braten
- 100 g Räucherlachs in Scheiben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Ein paar davon zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken und mit 4 EL Buttermilch vermengen. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und abgedeckt kalt stellen. Mehl, Backpulver, etwas Salz und Zucker, Butter, restliche Buttermilch, Milch und Ei in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.

2 Zuckerschoten, Radieschen, Gurke sowie Salat waschen und putzen. Die Zuckerschoten schräg in Streifen schneiden, die Radieschen fein hobeln, Gurke längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden, den Salat kleiner zupfen. Öl in einer Pfanne erhitzten. Aus dem Teig darin portionsweise 12-16 Pfannkücklein (\varnothing 5-6 cm) backen. Diese auf Tellern oder auf einer Platte stapeln. Salatzutaten und Buttermilchdressing mischen. Die Pfannkücklein mit Lachs und Salat toppen und mit den Kräutern garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Lachs-Spinat-Blätterteigpäckchen

Fagottini di sfoglia con salmone e spinaci



FÜR 4 STÜCK

- 150 g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 1/2 Bund Petersilie
- 175 g Doppelrahmfrischkäse
- 100 g Schmand
- 2 Eier
- etwas edelsüßes Paprikapulver
- 1/2 TL abgeriebene Biozitronenschale
- 240 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 1 Rolle Blätterteig (275 g, Kühlregal)
- 1-2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Milch
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Blattspinat verlesen und von harten Stielen befreien, anschließend gründlich waschen, trocken schleudern und nur grob hacken. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Beides in einem großen Topf in der heißen Butter glasig andünsten. Spinat dazugeben und abgedeckt ca. 3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann abkühlen lassen und gründlich ausdrücken.

2 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Hälfte davon unter den Spinat mengen. Rest in einer Schüssel mit Frischkäse, Schmand und 1 Ei verrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronenschale würzen.

3 Den Lachs trocken tupfen, in 4 gleich große Stücke schneiden, diese salzen und pfeffern. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig entrollen und in 8 Rechtecke schneiden. 4 davon jeweils in der Mitte mit Bröseln bestreuen. Spinatmix und Creme darauf verteilen, dann den Fisch darauflegen.

4 1 Ei trennen, Teigränder mit Eiweiß bestreichen. Restliche Teigrechtecke etwas größer ausrollen und jeweils quer ein paarmal einschneiden. Teig auf den Fisch legen und die Ränder andrücken. Die Päckchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Eigelb und Milch verquirlen. Die Päckchen damit bestreichen und im heißen Ofen in 40-45 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Päckchen aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen, dann auf einer Platte anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



GUT GEFÜLLT & AUSGEBACKEN



Klassiker einmal anders

Besonders pfiffig kommen diese Leckerbissen daher: Die in einen Eimix getunkten und ausgebackenen Brotscheiben werden oft süß zubereitet. Wir servieren French-toast herhaft. Das Ergebnis: So gut!

ZWEIERLEI HERZHAFTE FRENCHTOASTS

Zweierlei herzhaft Frenchtoasts

Duo di French toast salati



FÜR 8 STÜCK

- 3 Stiele Oregano
- 3 Stiele Basilikum
- 3 Tomaten
- 3 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
- 150 g Taleggio
- 16 Scheiben Brioche
- 8 Scheiben Prosciutto cotto
- 6 Eier
- 200 ml Milch
- 50 g Butterschmalz
- 1 kleiner Kopfsalat
- 100 g Rucola
- 50 g Babymangold
- 1 Salatgurke
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL heller Balsamicoessig
- 1 EL Ahornsirup
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Oregano und Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und jeweils hacken. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in breite Scheiben schneiden. Den Taleggio ebenfalls in Scheiben schneiden.

2 4 Briothescheiben jeweils mit Tomaten, Mozzarella sowie Basilikum belegen. Salzen, pfeffern und mit 4 Briothescheiben belegen. 4 weitere Briothescheiben mit Prosciutto, Taleggio und Oregano-blättchen belegen und die restlichen Briothescheiben darauflegen.

3 Eier und Milch in einer großen flachen Schale verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die zu-

sammengeklappten Brote sehr vorsichtig durch die Eimischung ziehen und portionsweise im heißen Butterschmalz rundherum goldbraun ausbacken.

4 In der Zwischenzeit den Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen. Rucola und Mangold verlesen. Alles waschen und trocken schleudern. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl, Essig, Ahornsirup, 2–3 EL Wasser sowie etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel gut verquirlen. Salat und Gurke untermengen. Die Frenchtoasts aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann jeweils halbieren und mit dem Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Erbsenbratlinge mit Minzdip

Burger di piselli con dip alla menta

FÜR CA. 16 STÜCK

- 1 Knoblauchzehe
- 600 g TK-Erbsen
- 1 Prise Zucker
- 1 Bund gemischte Kräuter
- 50 ml Sonnenblumenöl zzgl. etwas mehr zum Braten
- 1 Ei
- 100 g Magerquark
- 200 g Haferflocken
- etwas edelsüßes Paprikapulver
- 4 Stiele Minze
- 200 g griechischer Joghurt
- einige rote Sprossen zum Garnieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit den Erbsen in wenig Salzwasser mit Zucker 6–8 Minuten köcheln lassen, die Mischung dann in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

2 Gemischte Kräuter waschen und trocken schütteln. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in einem hohen Gefäß mit 50 ml Öl pürieren. Das Ei untermixen, dann die abgetropfte Erbsenmischung sowie Quark und Haferflocken unterrühren. Die Masse kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

3 Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen ca. 16 flache Bratlinge formen. Diese in einer Pfanne in heißem Öl portionsweise 4–6 Minuten von jeder Seite braten. Für den Dip Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit dem Joghurt verrühren und den Dip mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Erbsenbratlinge auf einer Platte oder Tellern anrichten. Mit den übrigen Kräutern und Sprossen garnieren und die Bratlinge mit dem Dip servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 15 Minuten Ruhezeit



Mit Mozzarella überbackener Putenbraten „Caprese“

Arrosto di tacchino alla caprese

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 50 g gemahlene blanchierte Mandeln
- 1 Tomate
- 60 g Tomatenpesto (Glas)
- 1 Kugel Mozzarella
- 1 kg Putenbrust
- 1 EL Butterschmalz

- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Bund Karotten
- 250 g grüner Spargel
- 2 EL Butter
- 2 EL Mandelblättchen, geröstet
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Basilikum und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Hälfte davon beiseitelegen, den Rest in einem hohen, schmalen Gefäß mit geschältem Knoblauch und Olivenöl mit dem Stabmixer pürieren. Den geriebenen Parmesan und 30 g Mandeln unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Tomate waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Mit Tomatenpesto und 20 g gemahlenen Mandeln verrühren. Mix kalt stellen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mozzarella in Scheiben schneiden.

3 Fleisch trocken tupfen und von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, dann in einem ofenfesten Bräter in heißem Butterschmalz anbraten. Mit dem gewaschenen Rosmarinzweig belegen und bei geschlossenem Deckel im vorgeheizten Ofen ca. 90 Minuten garen.

4 Inzwischen die Karotten schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und von den holzigen Enden befreien. Das Gemüse waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, dann abgießen und abschrecken.

5 Nach ca. 80 Minuten Garzeit des Brats den Rosmarin entfernen, den Braten mit dem Tomatenmix bestreichen, mit Mozzarella belegen und ohne Deckel ca. 10 Minuten überbacken (alternativ kurz übergrillen).

6 Den Braten aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden 5 Minuten ruhen lassen. Karotten und Spargel in einer Pfanne in heißer Butter andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die beiseitegelegten Kräuter fein hacken. Den Braten und das Gemüse auf einer Platte anrichten. Das Gemüse mit den gerösteten Mandeln bestreuen, den Braten mit den Kräutern bestreuen und das Gericht mit dem Pesto beträufelt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



Polpette mit Cannellinibohnendip

Polpette con salsa di cannellini

FÜR 6–8 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 750 g Rinderhack
- 1 EL Senf
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Zweig Rosmarin
- 400 g Cannellinibohnen (Dose)
- 50 ml heiße Gemüsebrühe
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- einige Chiliflocken zum Garnieren
- 3-4 Stiele Basilikum
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Polpette Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Hälfte davon in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen, dann mit Hackfleisch, Senf, Paprikapulver sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermengen. Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Bällchen aus der Masse formen. 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen, die Hackbällchen darin rundum goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Inzwischen den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von den Zweigen zupfen und grob hacken. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, absäubern und abtropfen lassen. Übrigens Öl in einem kleinen Topf erhitzen und restliche Zwiebel- sowie Knoblauchwürfel darin andünsten. Rosmarin und Bohnen hinzufügen, kurz mitdünsten, dann die heiße Brühe dazugießen. Alles aufkochen und 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Bohnenmischung mit dem Stabmixer fein pürieren.

3 Den Dip mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf 6–8 kleine Gläser verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Chiliflocken garnieren. Je 3 Polpette abwechselnd mit Basilikumblättchen auf Holzspieße stecken. Die Polpettespieße mit dem Cannellinibohnendip servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Eiersalat-Tramezzini

Tramezzini all'uovo

FÜR 12 STÜCK

- 8 Eier
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Dill, Schnittlauch)
- 1 kleiner Radicchio
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Biozitronensaft
- 100 g Schmand
- 75 g Mayonnaise
- 1 EL Weißweinessig
- 1 Prise Zucker
- 9 Scheiben Tramezzinibrot (à ca. 23 x 10 cm)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Mit Tomatencreme gefüllte Eier

Uova ripiene con crema al pomodoro

FÜR 24 STÜCK

- 12 Eier
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 200 g Frischkäse
- 1 EL Tomatenmark
- 50 g Joghurt
- 1 Prise Zucker
- 1 Beet Kresse
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Eier in einem Topf in kochendem Wasser in 10–12 Minuten hart kochen. Abgießen, abschrecken und auskühlen lassen. Die getrockneten Tomaten gründlich abtropfen lassen und grob würfeln. Frischkäse, Tomatenmark, Joghurt und getrocknete Tomaten in ein hohes Gefäß geben. Die Eier pellen und jeweils längs halbieren. Die Eigelbe herauslösen, zum Frischkäsemix geben und diesen mit dem Stabmixer fein pürieren.

2 Die Tomatencreme mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken, dann in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und in die Eihälften spritzen. Die Kresse vom Beet schneiden. Die gefüllten Eier damit garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

1 Die Eier in einem Topf in kochendem Wasser in 10–12 Minuten hart kochen. Abgießen, abschrecken und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen und Spitzen ggf. abzupfen und alles fein hacken. Radicchio putzen, in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Anschließend mit Öl, Zitronensaft und etwas Salz in einer Schüssel gut vermengen.

2 Die Eier pellen und nur grob hacken. Schmand, Mayonnaise, Essig, Kräuter und die gehackten Eier in einer Schüssel verrühren. Den Mix mit Zucker, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Tramezzinibrotscheiben jeweils quer halbieren, dann jeweils noch einmal diagonal halbieren. Den marinierten Radicchio auf 12 Brotsücken verteilen. Jeweils 1 weitere Brotscheibe daraufsetzen und diese mit dem Eiersalat belegen. Mit je 1 Brotscheibe abschließen und mit kleinen Holzspießen feststecken.

TIPP: Wer kein Tramezzinibrot findet, verwendet entrindetes Weizentoastbrot.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



EIN OSTERHIT



Kohlrabisalat mit Orange und Walnüssen

Insalata di cavolo rapa, arance e noci

FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Knollensellerie**
- 1 Kohlrabi**
- 2 Stangen Staudensellerie**
- 50 g Walnusskerne**
- 2 Bioorangen**
- 100 g Joghurt**
- 50 g Salatmayonnaise**
- 1 Prise Zucker**
- etwas edelsüßes Paprikapulver**
- 1-2 EL Biozitronensaft**
- einige Kerbelblättchen zum Garnieren**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Knollensellerie und Kohlrabi schälen und auf einem Küchenhobel oder in einer Küchenmaschine in feine Streifen hobeln. Diese salzen und beiseitestellen. Den Stangensellerie waschen und putzen. Das Grün fein hacken und die Stangen in dünne Scheiben schneiden.

2 Die Nüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie duften. Abkühlen lassen und grob hacken. Die Orangen filetieren, dabei den Saft vom übrigen Fruchtfleisch gut ausdrücken. Joghurt und Mayonnaise verrühren. Selleriegrün unterrühren und das Dressing mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver sowie Zitronensaft und etwas aufgefangenem Orangensaft abschmecken.

3 Den Kohlrabi-Knollensellerie-Mix trocken tupfen, dann mit Staudensellerie und Dressing mischen. Orangen filets und geröstete Nüsse unterheben. Den Salat ggf. noch einmal mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, anschließend in 4 Portionsgläser füllen und mit Kerbelblättchen garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Eier im Glas mit Süßkartoffeltoasts

Uova nel bicchiere con toast di patate dolci

FÜR 4 PERSONEN

- 8 Eier**
- 1 rote Paprikaschote**
- 300 g griechischer Joghurt**
- 1 TL Currysauce**
- 1 große Süßkartoffel**
- 1 Beet Gartenkresse**
- etwas Ajvar (Glas)**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Eier in einem Topf in kochendem Wasser in ca. 6 Minuten wachsweich kochen, dann abgießen, abschrecken und etwas abkühlen lassen. Die Paprikaschote waschen, halbieren und putzen. 1 Hälfte klein würfeln, den Rest in schmale Streifen schneiden. Die Paprikawürfel gleichmäßig auf 4 Portionsgläser verteilen.

2 200 g Joghurt mit Curry sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Den Mix ebenfalls in die Gläser füllen. Süßkartoffel schälen und längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Diese im Toaster auf hoher Stufe mehrmals rösten, bis sie gar und knusprig sind.

3 Kresse vom Beet schneiden. Die Eier pellen, halbieren und auf die Gläser verteilen. Den restlichen Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf die Süßkartoffelscheiben streichen. Die Süßkartoffeltoasts mit den Paprikastreifen belegen und mit etwas Ajvar toppen. Die Eier im Glas mit den Süßkartoffeltoasts auf Tellern anrichten und mit Kresse bestreuen. Nach Belieben Ajvar dazuservieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Osterbrunch RATGEBER

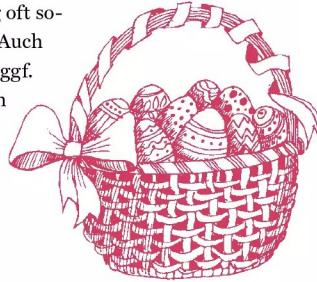
Lesen Sie hier allerhand Wissenswertes für **ein entspanntes Beisammensein**. Plus: Rezepte für Drinks und Osterquiche

TOP
5



GEMÜTLICH FRÜHSTÜCKEN ZUM OSTERFEST

Das lange Osterwochenende steht vor der Tür, eine optimale Gelegenheit, die Liebsten zu einem ausgiebigen Osterbrunch einzuladen. Damit auch Sie den Tag genießen können, empfehlen wir Ihnen, so viel wie möglich am Tag vorher vorzubereiten. Machen Sie sich mit den Rezepten vertraut und bereiten Sie möglichst viele Komponenten schon zu, z. B. Speisen, die Sie sowieso kalt servieren. Süßes Gebäck mit Cremeschicht schmeckt am zweiten Tag oft sogar noch besser, wenn alles schön durchgezogen ist. Auch Getränke können Sie schon einmal kalt stellen und ggf. Eiswürfel zubereiten. Decken Sie den Tisch nach Belieben mit einer Tischdecke ein und platzieren Sie darauf Teller, Tassen, Besteck und Gläser. Wer mag, sorgt mit frischen Blumen und Ostermotiv-Kerzen für eine stimmungsvolle Atmosphäre.



TIPPS FÜR LECKERES OSTER-FINGERFOOD

1 Klein und praktisch Die vorbereiteten Köstlichkeiten sollten am besten ohne Besteck essbar sein. Schneiden Sie Pizza, Quiche & Co. in Würfelchen, so passen sie auf kleine Teller oder verschwinden ganz unkompliziert mit einem Happ im Mund. Servietten nicht vergessen!

2 Hübsche Gläschen Statt Salat, Suppe oder Dessert in großen Schüsseln zu servieren, können Sie die Speisen auch direkt portionieren und Ihren Gästen in kleinen Einmachglässchen servieren. Auch Tassen oder Trinkgläser eignen sich dafür.

3 Kreative Tafel Das Auge isst mit! Setzen Sie die Häppchen abwechslungsreich auf hübschen Holzbrettchen, Platten und Etageren in Szene. Eine Mischung aus unterschiedlichen Elementen schafft dabei eine lockere Atmosphäre.

4 Passende Getränke Sorgen Sie für eine vielfältige Auswahl an heißen und gekühlten Drinks (Rezepte siehe rechts), so können sich die Gäste nach eigenem Gusto selbst versorgen und nachschicken.

5 Der Mix macht's! Servieren Sie sowohl kalte als auch heiße Speisen, Süßes und Herzhaftes, Fingerfood mit Fleisch und vegetarische Alternativen, so werden alle glücklich.

EINFACH & STILVOLL DEKORIEREN

Mit dezzenter, aber wirkungsvoller Osterdeko wird Ihre Brunchtafel im Nu festlich und edel. Färben Sie gekochte Eier z. B. mit etwas Goldglanz oder zarten Pastelltönen ein. Spezielle Lebensmittelfarbstifte sind besonders praktisch für das einfache Verzieren der Eier mit beliebigen Mustern. Kombinieren Sie die Goldakzente mit Naturmaterialien wie Stroh, Moos, Weidenzweigen oder Blumen mit kleinen Blüten in Weiß- oder Cremetönen.



UNSERE DREI LIEBSTEN FRÜHSTÜCKSDRINKS

Egal ob fruchtig, mit Kaffee oder cremig, mit diesen Getränken starten Sie optimal in den Tag!



ACE-Saft

Für 2 Flaschen (à ca. 500 ml)

1 Karotte, 1 Banane und 2 Bio-orangen schälen. Karotte waschen, **1 Apfel** waschen und vom Kerngehäuse befreien. Alles in sehr grobe Stücke schneiden und mit dem **Saft von 1 Biozitrone** sowie 600 ml kaltem Wasser in einem leistungsstarken Standmixer fein pürieren. Den ACE-Saft in die sterilen Flaschen füllen und gut gekühlt servieren.

Zubereitungszeit 15 Minuten



Karamell-Vanille-Latte

Für 2 Gläser (à ca. 350 ml)

400 ml Milch mit dem ausgelösten **Mark von 1/2 Vanilleschote** in einem Topf unter Rühren langsam erwärmen, dann mit einem Milchaufschäumer aufschäumen. Milchschaum in die Gläser geben und **160 ml frisch gebrühten Espresso** langsam hineinfüßen lassen. Das Getränk mit **4 EL Karamellsirup** toppen und sofort servieren.

Zubereitungszeit 10 Minuten



Joghurtdrink

Für 4 Gläser (à ca. 250 ml)

2 Bioorangen und **1 Banane** schälen und in grobe Stücke schneiden. Diese mit 500 ml kaltem Wasser, **150 g probiotischem Joghurt**, **50 g flüssigem Honig** und **3-4 EL Bio-zitronensaft** in einen leistungsstarken Standmixer geben und alles fein pürieren. Den Joghurtdrink in die Gläser füllen, nach Belieben mit Orange garnieren und servieren.

Zubereitungszeit 5 Minuten



KULINARISCHE OSTERGRÜSSE AUS ITALIEN

Dieser mit Spinat und Eiern gefüllte herzhafte Kuchen wird traditionell zum Osterfest gegessen



Torta pasqualina

Für 1 Quiche (Ø 22 cm)

6 Eier ca. 8 Minuten in kochendem Wasser kochen, abgießen, abschrecken und pellen. **1 kg Blattspinat** putzen, waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Dann abgießen, abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken. **500 g Ricotta**, **2 rohe Eier** und **100 g frisch geriebenen Parmesan** in einer Schüssel verrühren. Den gehackten Spinat und **2 EL natives Olivenöl extra** untermischen. Die Mischung mit **etwas Muskat, Salz und Pfeffer** würzen. Den Boden einer Springform (Ø 22 cm) mit Backpapier belegen und den Rand mit **etwas Öl** fetten. **2 Rollen Blätterteig** (à 275 g, Kühlregal) etwas größer ausrollen, 2 Kreise daraus ausstechen: 1 Kreis im Durchmesser der Springform, den

zweiten Kreis etwas größer. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Springform mit dem größeren Kreis leicht überhängend auskleiden. Etwas Füllung daraufgeben, mit den gepellten Eiern belegen. Restliche Füllung daraufgeben, überhängende Teigränder darüberklagen, zweiten Teigkreis darauflegen. Die Teigoberfläche mit **3-4 EL Sahne** bestreichen und einige Male einstechen. Aus den Teigresten nach Belieben Formen ausschneiden, auf den Teig legen und ebenfalls mit Sahne bestreichen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen in ca. 50 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Kuchen herausnehmen, nach Belieben mit **etwas Babyspinat** garnieren und servieren.

Zubereitungszeit 90 Minuten

PASTA ★ PREFERITA

Unsere liebsten Nudelgerichte

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

PAPPARDELLE IN SALBEIBUTTER MIT GEBRATENER LEBER

Pappardelle burro e salvia e fegato in padella

FÜR 4 PERSONEN

2 Zwiebeln
2 rote Paprikaschoten
1/2 Bund Salbei
600 g Kalbsleber
2 EL natives Olivenöl extra
2 EL Butter
150 ml Weißwein
400 g Pappardelle
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschoten putzen, waschen und klein würfeln. Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen. Die Kalbsleber putzen, waschen und trocken tupfen. Ggf. von Fett, Sehnen und Häutchen befreien, dann in breite Streifen schneiden.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Leber darin kurz rundherum scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Die Butter in die Pfanne geben und die Salbeiblätter darin knusprig braten, dann ebenfalls aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln sowie Paprikawürfel im Bratfett kurz andünsten, mit dem Wein ablöschen und diesen unter Rühren verkochen lassen. Die zuvor gebratene Leber wieder in die Pfanne geben. Alles unter



gelegentlichem Wenden kurz weiterbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 In der Zwischenzeit die Pappardelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen und tropfnass in die Pfanne geben. Den Salbei ebenfalls dazugeben. Alles vorsichtig vermengen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Pasta auf Teller verteilen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Salbei

Vom lateinischen „salvare“ (heilen) abstammend, lässt sein Name auf die Verwendung als Heilpflanze schließen. Die ätherischen Öle des Salbeis lindern Erkältungen, helfen gegen Schwitzen, wirken antibakteriell und verdauungsfördernd.

PASTASALAT MIT BRUNNENKRESSE

Insalata di pasta e crescione

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Fusilli**
- 500 g grüner Spargel**
- 200 g Brunnenkresse**
- 200 g Pancetta am Stück**
- 7 EL natives Olivenöl extra**
- 4 EL heller Balsamicoessig**
- 1/2 Bioorange (Saft)**
- 1 EL Senf**
- 2 Kugeln Burrata (à ca. 150 g)**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garren. Dann abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Spargel im unteren Drittel

schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schleudern.

2 Den Pancetta grob würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Pancetta darin anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. 2 EL Olivenöl in die Pfanne geben, die Spargelstücke darin 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne vom Herd nehmen.

3 Restliches Olivenöl, hellen Balsamico-essig, Orangensaft und Senf in einer großen Schüssel kräftig verquirlen. Das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Fusilli, gebratenen Spargel, Brunnenkresse sowie den angebratenen Pancetta mit dem Dressing vermengen. Den Pastasalat auf Teller verteilen und jeweils 1/2 Burratakugel daraufsetzen. Den Pastasalat sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Pancetta schmeckt auch grob gewürfelte Mortadella sehr gut in diesem Pastasalat. Für eine knusprige Komponente rösten Sie zusätzlich 60 g gehackte Pistazienkerne ohne Zugabe von Fett in einer kleinen Pfanne an und heben diese ebenfalls unter den Salat.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Brunnenkresse

Ihre enthaltenen Senföle wirken leicht antibakteriell, weshalb das Kraut als Hausmittel gegen Erkältungen und Blasenentzündungen empfohlen wird. Zudem überzeugt Brunnenkresse mit Vitamin C sowie Betacarotin, Eisen und Zink.



TAGLIATELLE MIT BÄRLAUCH, FETA UND KIRSCHTOMATEN

Tagliatelle all'aglio orsino con feta e pomodorini

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 roter Peperoncino
- 500 g Kirschtomaten
- 1 Bund Bärlauch
- 5-6 EL natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Fetten
- 150 g Feta
- 400 g Tagliatelle
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoncino waschen

und in Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen. Den Bärlauch verlesen und waschen, dann trocken schleudern und in grobe Streifen schneiden.

2 Die Hälfte des Bärlauchs in eine gefettete Auflaufform geben. Die Tomaten darauf verteilen, den abgetropften Feta mittig in die Form zwischen die Tomaten setzen und mit Knoblauch und Peperoncino bestreuen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl beträufeln, dann im vorgeheizten Backofen 20–25 Minuten garen.

3 In der Zwischenzeit Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, die tropfnasse Pasta hinzugeben und alles sehr gründlich vermengen. Den beiseitegelegten Bärlauch ebenfalls untermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und das Gericht sofort servieren.

TIPP: Für eine noch cremigere Soße können Sie den Inhalt der Auflaufform nach dem Backen in einem Standmixer fein pürieren. Die Soße dann nach Belieben mit etwas Mascarpone oder Crème fraîche verfeinern und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Bärlauch

Das Kraut ist beliebt für sein intensives Knoblaucharoma. Es kann für den eigenen Bedarf im Frühling selbst im Wald gesammelt werden. Durch die Ähnlichkeit zu giftigen Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen ist jedoch Vorsicht geboten.



SPAGHETTI-FRITTATA MIT PROSCIUTTO, ERBSEN UND MINZE

*Frittata di spaghetti con
prosciutto, piselli e menta*

FÜR 4 PERSONEN

250 g Spaghetti
3 EL natives Olivenöl extra
250 g gepalte Erbsen
200 g Prosciutto cotto
1/2 Bund Minze
1 Zwiebel
8 Eier
100 ml Milch
40 g frisch geriebener Parmesan
150 g Joghurt
150 g Crème fraîche
1/2 Biolimette (abgeriebene Schale und Saft)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit 2 EL Olivenöl in einer Schüssel gründlich vermengen. Bis zur Verwendung abkühlen lassen.

2 Die Erbsen in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. In das Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Prosciutto würfeln. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

3 Eier, Milch und Parmesan in einer Schüssel gut verquirlen. 1/3 der Minzblättchen sowie etwas Salz und Pfeffer unterrühren. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Spaghetti und Erbsen dazugeben und die Eimischung angießen. Schinken darüberstreuen und die Eimasse bei mittlerer Hitze in 12–15 Minuten abgedeckt



stocken lassen. Die Spaghetti-Frittata anschließend vorsichtig wenden und offen weitere 5 Minuten braten.

4 In der Zwischenzeit Joghurt, Crème fraîche, Limettenschale, -saft und die übrige gehackte Minze in einer Schüssel verrühren. Den Dip mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Frittata in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und servieren. Den Minzdip dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Minze

Schon bei den alten Römern kam das Kraut als Heil- und Würzmittel zum Einsatz. Reichlich enthaltenes Menthol sorgt für den typischen Geschmack und Duft. Zudem hilft Minze bei Kopfschmerzen, Magenbeschwerden und Erkältungen.



TORTIGLIONI MIT KERBELPESTO, BLUMENKOHL UND LACHSFILET

*Tortiglioni al pesto di cerfoglio
con cavolfiore e salmone*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Bund Kerbel**
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 75 g Haselnusskerne, geröstet
- 130 ml natives Olivenöl extra
- 60 g frisch geriebener Pecorino
- 1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
- 600 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 50 g Semmelbrösel
- 2 Eigelb
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 400 g Tortiglioni
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kerbel waschen und trocken schütteln. 1 Abgezupfte Blättchen, Nüsse, Knoblauch und 100 ml Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben, alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Pecorino unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke teilen. Diese in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl ca. 1 Minute von jeder Seite anbraten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blumenkohl, übriges Öl und etwas Salz mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Die Hälfte des Pesto mit Bröseln, Eigelben, Zitronenschale sowie -saft verrühren. Lachsstücke auf den Blumenkohl setzen. Pestomasse auf dem Fisch verteilen, leicht andrücken. Alles im heißen Ofen 15–18 Minuten garen. Inzwischen die Tortiglioni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen.

3 Die Tortiglioni abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen, und abtropfen lassen. Das übrige Kerbelpesto bis zur gewünschten Konsistenz mit etwas Pasta-kochwasser glatt rühren, dann mit den abgetropften Tortiglioni vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit gebackenem Blumenkohl und Fisch toppen und das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Kerbel

Das leicht nach Anis schmeckende Kraut verfeinert viele Gerichte und hat gesundheitsfördernde Eigenschaften. So wirkt es entwässernd, entgiftend und entzündungshemmend. Zerriebene Blätter sollen außerdem Insektenstiche lindern.

CANNELLONI MIT BASILIKUM- RICOTTA-FÜLLUNG

*Cannelloni con ripieno
di ricotta e basilico*

FÜR 4 PERSONEN

2 Knoblauchzehen

1 Bund Basilikum

800 g geschälte Tomaten (Dose)

3 EL natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Fetten

1 Prise Zucker

40 g Pinienkerne

500 g Ricotta

2 Eigelb

1/2 Biozitrone (abgeriebene
Schale)

ca. 20 Cannelloniröllchen

50 g geriebener Mozzarella

etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Hälfte des Knoblauchs, die Dosentomaten und das Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben, alles mit dem Stabmixer pürieren. Ca. 1/3 des Basilikums unterrühren und die Soße mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer kleinen Pfanne anrösten, dann herausnehmen und grob hacken. Ricotta, Eigelbe, Zitronenschale, restliches Basilikum und Pinienkerne zum übrigen Knoblauch in die Schüssel geben, alles gut verrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl fetten. Die Hälfte der Toma-



tensoße in der Auflaufform verteilen. Die ungegarteten Cannelloniröllchen mit der Basilikum-Ricotta-Masse füllen, dann in die Tomatensoße setzen. Die übrige Soße angießen, alles mit Mozzarella bestreuen. Die Cannelloni im vorgeheizten Ofen in 30–35 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Cannelloni aus dem Backofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann servieren.

♥ Zubereitungszeit 70 Minuten



LIEBLINGSZUTAT

Basilikum

Der Klassiker der italienischen Küche punktet mit würzigem, frischem und manchmal leicht scharfem Geschmack. Weltweit werden etwa 60 Sorten angebaut, darunter auch rotblättrige, kleinblättrige und solche mit Zitronenaroma.

BASILIKUM-PESTO



KRÄUTER-SALATDRESSING



Erntefrisch

Das Tolle an frischen Kräutern:
Es braucht keinen eigenen Garten,
um sie anzupflanzen. Ein lichter Ort
auf der Fensterbank reicht schon aus,
um Basilikum, Minze, Thymian & Co.
selber anzubauen. Aus eigener
Ernte schmecken sie einfach
am allerbesten.

BASILIKUMÖL



MINZSIRUP

Kräuter im Glas

Sie eignen sich als Mitbringsel und sind auch in der eigenen Küche das i-Tüpfelchen für eine frische Note in vielen Gerichten: tolle Ideen für **aromatische Kräuterhits**

Kräuter-Salatdressing

Condimento per insalata alle erbe

FÜR 2 FLASCHEN (À CA. 300 ML)

- 1 Knoblauchzehne
- 1 Schalotte
- 40 g gemischte Kräuter
(z.B. Basilikum, Kerbel,
Petersilie)
- 300 ml natives Olivenöl extra
- 60 ml heller Balsamicoessig
- 1 Biozitrone (Saft)
- 40 g mittelscharfer Senf
- 40 g flüssiger Honig
- 15 g Schnittlauchröllchen
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

Knoblauch und Schalotte schälen und hacken. Die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln, dann fein hacken. Olivenöl, Essig, Zitronensaft, 50 ml kaltes Wasser, Senf und Honig in einem Mixer fein pürieren. Knoblauch, Schalotte, gemischte Kräuter sowie Schnittlauchröllchen unterrühren. Das Dressing kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in die sterilen Flaschen füllen. Diese anschließend gut verschließen und das Dressing bis zum Verzehr kalt stellen.

TIPP: Das Kräuter-Salatdressing im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von einer Woche aufbrauchen. Es passt perfekt zu einem italienischen Pastasalat mit Feta, Oliven und getrockneten Tomaten. Das Dressing harmoniert auch mit gemischten Blattsalaten, die mit Mini-Mozzarellakugeln und halbierten Kirschtomaten sowie frischen Kräutercroûtons weiter verfeinert werden können.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

Basilikumpesto

Pesto di basilico

FÜR 3 GLÄSER (À CA. 150 ML)

- 150 g Parmesan
- 100 g Basilikumblättchen
- 50 g Pinienkerne
- 3 Knoblauchzehen
- 150 ml natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Bedecken
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

Den Parmesan fein reiben. Basilikum waschen und trocken tupfen. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett kurz in einer Pfanne anrösten. Knoblauchzehen schälen. Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch und 150 ml Olivenöl in einem Mixer fein zerkleinern. Den Parmesan unterrühren, das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto in die sterilen Gläser füllen, die Oberfläche mit etwas Olivenöl bedecken. Die Gläser verschließen. Im Kühlschrank hält sich das Pesto 3–4 Wochen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

Minzsirup

Sciroppo alla menta

FÜR 5 FLASCHEN (À CA. 200 ML)

- 100 g Minzblättchen
- 500 g Zucker
- 2 Biozitronen (Saft)

Die Minze waschen und trocken tupfen, in einem Topf mit Zucker, Zitronensaft und 1 l Wasser vermischen. Alles aufko-

chen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Den Minzsirup anschließend durch ein feines Sieb gießen und noch heiß in die vorgewärmten sterilen Flaschen abfüllen. Die Flaschen dann verschließen und den Sirup vollständig auskühlen lassen.

TIPP: Der Minzsirup hält sich im Kühlschrank gelagert bis zu 3 Wochen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Basilikumöl

Olio al basilico

FÜR 1 FLASCHE (À CA. 350 ML)

- 50 g Basilikumblättchen
- 300 ml natives Olivenöl extra
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene
Schale)

Basilikum waschen und trocken tupfen, dann in einem Topf mit Olivenöl sowie Zitronenschale vermengen. Die Mischung ca. 5 Minuten leicht erwärmen, sodass die Aromen in das Öl übergehen. Das Öl dann in eine sterile Flasche füllen und gut verschlossen an einem kühlen, dunklen Ort 2 Tage ziehen lassen. Anschließend durch einen mit einem Kaffeefilter ausgelegten Trichter abseihen. Das aufgefange Basilikumöl in die sterile Flasche füllen, diese verschließen.

TIPP: Das Öl hält sich im Kühlschrank etwa zwei Wochen. Es eignet sich ideal für Salatdressings, zum Marinieren, als Dip für krosses Brot und zum Verfeinern von Pastagerichten, Soßen und Suppen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten
zzgl. 2 Tage Ruhezeit

LAMMKOTELETTS mit Basilikum-Bohnen-Püree

Rezept auf Seite 53



Fix gegart

Die hier verwendeten Stielkotelets vom Lamm stammen aus dem vorderen und mittleren Teil des Rippenstücks aus dem Rücken. Die Stücke haben eine besonders kurze Garzeit und eignen sich auch wunderbar für die Zubereitung auf dem Grill.

Zartes Lamm

Egal ob kurz gebraten oder mit Geduld geschmort, wir präsentieren **fünf neue Kreationen mit Lammfleisch** für besondere Genussmomente

Edler Braten

Außen knusprig, innen saftig:
Die Lammkeule wird häufig im
Ganzen mit Knochen gegart. Aus-
gelöst können Sie sie auch als Roll-
braten zubereiten. Das Fleisch ist
mager, zart und würzig. Bei einer
Kerntemperatur von 60 °C
ist es leicht rosa.



LAMMKEULE mit Zitronen und Zuckerschoten

Rezept auf Seite 54

Edler Genuss

Lammkarree mit
Gewürzkruste und
gerösteten Karotten

*Carré di agnello in crosta
alle erbe con carote arrosto*



FÜR 4 PERSONEN

- 500 g bunte Babykarotten mit Grün
4 EL natives Olivenöl extra
1/2 TL Chiliflocken
2 EL helle Sesamsaat
2 EL schwarze Sesamsaat
1 Knoblauchzehe
600 g Lammkarree
50 g gemischter Pflücksalat
(z.B. Rote-Bete-Blätter,
Babymangold, Rucola)
3 Stiele Petersilie
1 Biozitrone
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Karotten schälen, waschen und putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Karotten, 2 EL Olivenöl sowie etwas Salz auf einem Backblech vermengen. Den Mix auf einer Blechhälfte verteilen, dann im vorgeheizten Backofen 10–15 Minuten rösten.

2 Inzwischen die Chiliflocken, beide Sorten Sesamsaat und das übrige Öl in einer kleinen Schüssel verrühren. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Das Lammkarree trocken tupfen, mit der Würzmischung einreiben, dann neben die Karotten auf das Blech setzen und alles weitere ca. 20 Minuten im heißen Ofen garen.

3 Den gemischten Pflücksalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in dünne Spalten schneiden. Lammkarree aus dem Backofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann in Doppelkoteletts schneiden. Diese mit dem Salat und den gerösteten Karotten auf einer großen Servierplatte anrichten. Alles leicht salzen und pfeffern und mit der gehackten Petersilie bestreut servieren. Die Zitronenspalten dazureichen.

Bestes Stück

Als Karree wird das gesamte hintere Rückenstück des Lamms bezeichnet. Es enthält das zarteste und saftigste Fleisch des Jungtiers. Wird es vor dem Garen zwischen den Knochen in einzelne Scheiben geschnitten, entstehen Lammkoteletts.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Lammkoteletts mit Basilikum-Bohnen-Püree

Cotolette di agnello con purè di fagioli e basilico

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Bund Basilikum
- 5 Stiele Minze
- 50 g geschälte Pistazienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 350 g weiße Riesenbohnen (Dose)
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 8 Lammkoteletts (à ca. 75 g)
- 1/2-1 TL Chiliflocken
- 1 Biozitrone
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Basilikum und Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Einige Minzblättchen zum Garnieren beiseitelegen. Die Pistazien grob hacken. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, dann abspülen und gut abtropfen lassen. Vorbereitete Zutaten mit 5 EL Öl im Mixer cremig pürieren. Das Püree abschmecken und nach Belieben warm halten.

2 Die Lammkoteletts trocken tupfen, rundum mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne im übrigen heißen Olivenöl von beiden Seiten insgesamt 6–8 Minuten braten. Die Lammkoteletts mit dem Basilikum-Bohnen-Püree auf Tellern anrichten und mit Chiliflocken bestreuen. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. In Spalten schneiden und mit auf die Teller geben. Das Gericht mit den beiseitegelegten Minzblättchen garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Couscoussalat mit Gemüse und Lammspießen

Insalata di couscous e verdure con spiedini di agnello



FÜR 4 PERSONEN

- 600 g Lammsteaks (Keule)
- 100 g Joghurt
- 2 EL Biolimettsensaft
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1/2 TL Zimtpulver
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 5–6 EL natives Olivenöl extra
zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 200 g Perl-Couscous
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 200 g gelbe Datteltomaten
- 4 Stiele Minze
- 100 ml Biozitronensaft
- 1/2 Granatapfel (ausgelöste Kerne)
- 50 g Feta
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Fleisch trocken tupfen und ca. 3 cm groß würfeln. Joghurt, Limettensaft, Kreuzkümmel- und Zimtpulver in einer Schüssel verrühren. Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Das Fleisch in der Joghurtmischung 3 Stunden im Kühlschrank marinieren.

2 Aubergine und Zucchini waschen und putzen. Beides in Scheiben schneiden, salzen und 10–15 Minuten Wasser ziehen lassen. Dann trocken tupfen und mit 2 EL Öl bestreichen. Den Grill (alternativ eine Grillpfanne) erhitzen, den Rost mit etwas Öl fetten, das Gemüse von beiden Seiten grillen. Inzwischen den Couscous in der kochenden Brühe ca. 10 Minuten garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Fleisch aus der Marinade nehmen, auf gewässerte lange Holzspieße stecken und von jeder Seite 3–4 Minuten grillen. Anschließend salzen und pfeffern.

3 Tomaten waschen und längs halbieren. Die Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, die Hälfte davon fein hacken. Den Couscous in einer Salatschüssel mit Zitronensaft, übrigem Öl, Tomaten, Granatapfelkernen, gehackter Minze sowie der Hälfte des Grillgemüses vorsichtig vermengen. Den Salat mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und mit übrigem Grillgemüse und den Lammspießen auf einer Platte anrichten. Den Feta darüberbröckeln und alles mit der restlichen Minze garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. 3 Stunden Kühlzeit



Lammkeule mit Zitronen und Zuckerschoten

Cosciotto di agnello con limoni e taccole

FÜR 4 PERSONEN

- 1,5 kg Lammkeule (küchenfertig)
- 150 g scharfe Paprikawurst
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 60 ml trockener Sherry
- 2 TL getrockneter Thymian
- 2 Biozitronen
- 400 g Zuckerschoten
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Lammkeule trocken tupfen und in eine Auflaufform legen. Mit einem scharfen Messer das Fleisch an mehreren Stellen tief einschneiden. Die Wurst ggf. häutern und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und grob würfeln. Beides in die Einschnitte einschieben. Paprikapulver, Öl und Sherry in einer kleinen Schüssel verrühren. Lammkeule damit einreiben, mit Küchengarn umbinden und mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 3 Stunden im Kühlschrank marinieren, dabei gelegentlich wenden.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Lammkeule aus der Marinade nehmen und abtupfen. Übrige Marinade entsorgen. Fleisch zurück in die Auflaufform legen, mit Thymian bestreuen und im Backofen 50–60 Minuten garen. Herausnehmen und 15 Minuten mit Alufolie abgedeckt ruhen lassen. Die Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben, halbieren und in einer Grillpfanne anrösten. Zuckerschoten waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Lammkeule vom Küchengarn befreien, salzen, pfeffern und mit Zitronen und Zuckerschoten servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten zzgl. mindestens 3 Stunden Kühlzeit

Für Feinschmecker

Lammfleisch-Pasta-Salat mit Sardellendressing

Insalata di pasta e agnello con condimento alle alici

FÜR 4 PERSONEN

- 8 junge Petersilienwurzeln
- 7 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 600 g Lammfilet
- 2 Msp. Kurkumapulver
- 200 g Risoni
- 250 g junger Wirsing
- 2 EL Walnusskerne
- 1/2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Thymian, Minze)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehne
- 4 Sardellen in Öl (Glas)
- 2–3 EL Weißweinessig
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 kleine rote Zwiebel
- 80 g Rote Bete (gegart, vakuumiert)
- 1 Birne
- 1 EL Biozitronensaft
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Petersilienwurzeln putzen, dabei ca. 3 cm Grün stehen lassen, dann schälen, waschen und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und längs halbieren. In eine geölte Auflaufform geben, mit 1 EL Olivenöl beträufeln, salzen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

2 Inzwischen das Lammfilet trocken tupfen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, das Fleisch darin rundum anbraten. Die Ofentemperatur auf 100 °C reduzieren und das Fleisch im Ofen in ca. 15 Minuten rosa garen.

3 In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Kurkumapulver dazugeben und die Risoni darin nach Packungs-

angabe al dente garen. Wirsing putzen und vom Strunk befreien. In einzelne Blätter teilen, diese in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen, dann in 4 cm breite Streifen schneiden.

4 Die Nüsse fein hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einer kleinen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, beides darin andünsten. Vom Herd nehmen, Nüsse und Kräuter dazugeben. Sardellen abtropfen lassen, hacken und hinzufügen. Alles mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Rote Bete in Spalten schneiden. Birne waschen, trocken tupfen und mitsamt Kerngehäuse längs in Scheiben hobeln. Mit Zitronensaft mischen.

5 In einer Pfanne das übrige Olivenöl erhitzen, Zwiebelstreifen kurz darin andünsten. Wirsing unterschwenken, alles salzen und pfeffern. Petersilienwurzeln und Birnenscheiben auf Teller verteilen. Pasta abgießen und wie Wirsing-Zwiebel-Mix und Rote Bete darauf verteilen. Lammfleisch in dünne Scheiben schneiden und daraufsetzen. Salat mit dem Dressing beträufeln und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Wissenswertes

Lammfleisch stammt von Schafen, die jünger als ein Jahr alt sind. Je älter das Tier, desto intensiver der Geschmack. Feiner und milder ist das Fleisch von Milchlämmern, die mindestens acht Wochen und maximal sechs Monate alt sind. Achten Sie beim Kauf auf feine Fasern und eine sichtbare Marmorierung. Nach Möglichkeit Bioware kaufen.

Saftig & zart

Bei Lammfilet handelt es sich um das ausgelöste, bauchseitig an der Wirbelsäule liegende Lendenstück. Es ist eines der edelsten Teilstücke. Bei einer Kerntemperatur von 58-62 °C ist es rosa, wer Fleisch lieber durchgegart isst, wartet bis 64 °C.

LAMMFLEISCH-PASTA-SALAT mit Sardellendressing



ANBAU Auf einem Gebiet von 450 Hektar wachsen die Trauben der Rebsorten Primitivo oder Bombino Nero für die Weine von TorreSanta. Die klimatischen Bedingungen in Apulien sind dafür optimal



„Die Weine von TorreSanta
sind die besten Weine Apuliens
im Lebensmitteleinzelhandel.“

HOLGER BODENDORF | Hotelier und Sternekoch auf Sylt

EDLE TROPFEN AUS APULIEN

Das Weingut TorreSanta beherrscht die Weinherstellung in Perfektion. So entstehen im süditalienischen Apulien mit viel Leidenschaft und Handarbeit wunderbare Weine



Das Weingut TorreSanta liegt inmitten des Naturschutzgebietes Parco Rurale dell'Alta Murgia, dem ersten in dieser Form existierenden Naturpark in Italien. Vielleicht stellt dieser Umstand die Initialzündung für die Ausarbeitung einer sehr stark auf Nachhaltigkeit ausgerichteten Unternehmensphilosophie dar. Um einen Kellereibetrieb in solch sensibler Umgebung zu errichten, bedarf es nicht nur einer starken Vision, sondern auch eines starken Willens. TorreSanta besitzt beides und hat ein Weingut Gestalt annehmen lassen, das wie kein anderes für ökologische Nachhaltigkeit steht. Heute stehen ca. 450 Hektar Reben unter direkter Leitung des Weinguts TorreSanta, verteilt auf die besten

Gegenden Apuliens. Familie Liantonio, die bereits seit 1920 Olivenöl und Wein produziert, investierte im Jahre 1948 ihre Habe in ein 600 Jahre altes Kloster mit zugehörigem Kellergeschäft und gründete mit der Kultivierung von 57 Hektar Rebland in der Region Contrada Pedale das Weingut Torrevento. Seitdem und bis heute sind neue Terroirs im Hinblick auf ihre Charakteristiken und Eignung für den Anbau von Reben selektiert und auf die Produktion von Qualitätsweinen ausgerichtet worden. Seit den Anfängen der 2000er-Jahre stellen sich die Torrevento-Gruppe, aus dem das Weingut TorreSanta hervorging, und ihre Mitglieder einer neuen Herausforderung: der ökologischen Nachhaltigkeit. Mehr Infos zum Weingut unter www.torresanta.it/de

BESONDERS: 3 LIEBLINGSWEINE VON TORRESANTA



Die hier vorgestellten Weine sind beim Netto Marken-Discount erhältlich – im Markt und auch online unter www.netto-online.de



Weitere Infos
zum Wein

„TREBBIANO PINOT GRIGIO PUGLIA IGT“

Dieser Weißwein duftet frisch und fruchtig. Am Gaumen führt die Frische in Noten von grünem Apfel, Zitrusfrüchten und einem Hauch Pfirsich.

Rebsorten: Trebbiano, Pinot Grigio,
11,5 Vol.-%, 4,99 Euro



Weitere Infos
zum Wein

„BOMBINO NERO ROSATO IGT“

Dieser Rosé bereitet durch seine sanfte, rotbeige Frucht einen sinnlichen Trunkspaß. Exzellent als Aperitif und zu Pizza, Pasta und Gerichten mit hellem Fleisch oder Fisch.

Rebsorte: 100 % Bombino Nero,
11,5 Vol.-%, 4,99 Euro



Weitere Infos
zum Wein

„PRIMITIVO PUGLIA IGT“

Im Bukett dieses rubinroten Weins dominieren dunkle Beeren und leichte Schokonoten. Am Gaumen wunderbar sanft und vollmundig, mit Aromen von Kirschen, Brombeeren und Lakritz.

Rebsorte: 100 % Primitivo,
13 Vol.-%, 4,99 Euro

Der Klassiker & drei Varianten **CARBONARA**

Die besten Gerichte sind doch immer die, die mit wenigen guten Zutaten auskommen. **Eier, Käse und Speck** sind entscheidend für leckere Carbonara – im Original und in köstlichen Abwandlungen

ORIGINAL SPAGHETTI ALLA CARBONARA

Rezept auf Seite 61



Originalrezept

Wichtig ist, dass die Pasta sofort nach dem Abgießen mit der Ei-Käse-Mischung und dem Guanciale vermengt wird, denn durch die Hitze der Nudeln und des Kochwassers emulgiert das Ei und die Soße erhält die typische sämige Cremigkeit.



Carbonara-Nudelaufauflauf ohne Vorkochen

Pasta alla carbonara al forno senza precottura

FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Pancetta, gewürfelt
- 250 g Sahne
- 250 ml Milch
- 3 Eier
- 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
- 400 g Fusilli
- 100 g geriebener Mozzarella
- etwas Petersilie zum Garnieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Parmesan fein reiben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Pancetta ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anbraten. Den Knoblauch kurz mitbraten. Sahne, Milch, 100 g Parmesan, Eier, Muskat sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.

2 Ungekochte Fusilli, Pancettamix und Sahnemischung in eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) geben. Alles gut vermengen, mit geriebenem Mozzarella und restlichem Parmesan bestreuen. Den Auflauf

im vorgeheizten Ofen in 30–35 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Carbonara-Nudelaufauflauf aus dem Backofen nehmen, mit Petersilie garnieren und servieren.

TIPP: Wer auf den Pancetta verzichten möchte und eine ähnlich pikante Note wünscht, kann alternativ getrocknete, eingekochte Tomaten oder auch Röstzwiebeln unter den Pastamix heben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



E UNA INSALATA!



Timing ist alles

Bei der Zubereitung von Pasta geht es immer darum, die Nudeln so passgenau zu kochen, dass sie nicht auf ihren Einsatz warten müssen, sondern sofort an die Soße dürfen. Sorten wie Spaghetti, Linguine und Tagliatelle eignen sich ideal für Carbonara. Am besten die Pasta 1 Minute vor Ende der angegebenen Garzeit testen, damit sie wirklich al dente gelingt.

Spaghettisalat carbonara

Insalata di spaghetti alla carbonara

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Eier
- 500 g Spaghetti
- 100 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehne
- 200 g Salatmayonnaise
(z.B. „Miracel Whip“)
- 200 g Crème fraîche mit Kräutern
- 120 g Pancetta, gewürfelt
- 80 g Rucola
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Eier anpicken und in kochendem Wasser hart kochen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermengen. Den Spaghettisalat mit gebratenem Pancetta, Rucola und geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Parmesan fein reiben. Knoblauch schälen und fein hacken. Mayonnaise, Crème fraîche, gehackte Eier und Knoblauch in einer Schüssel verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pancettawürfel ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anbraten. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

2 Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermengen. Den Spaghettisalat mit gebratenem Pancetta, Rucola und geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Original Spaghetti alla carbonara

Spaghetti alla carbonara tradizionali

FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Pecorino
- 6 Stiele Petersilie
- 500 g Spaghetti
- 100 g Guanciale, gewürfelt
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 4 Eier
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Pecorino fein reiben. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garern.

2 In der Zwischenzeit den Guanciale in einer Pfanne in heißem Olivenöl anbraten. Eier, Pecorino sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.

3 Spaghetti in ein Sieb abgießen, dabei ca. 100 ml Nudelkochwasser auffangen. Heiße Pasta und Nudelkochwasser in die Pfanne zum Guanciale geben. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Eimix darübergeben und alles gründlich vermengen. Die Mischung darf nicht stocken, sondern sollte sich cremig um die Nudeln legen. Die Pasta ggf. mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



One-Pot-Spaghetti-carbonara mit Sahne

Spaghetti alla carbonara „one pot“ con la panna

FÜR 4 PERSONEN

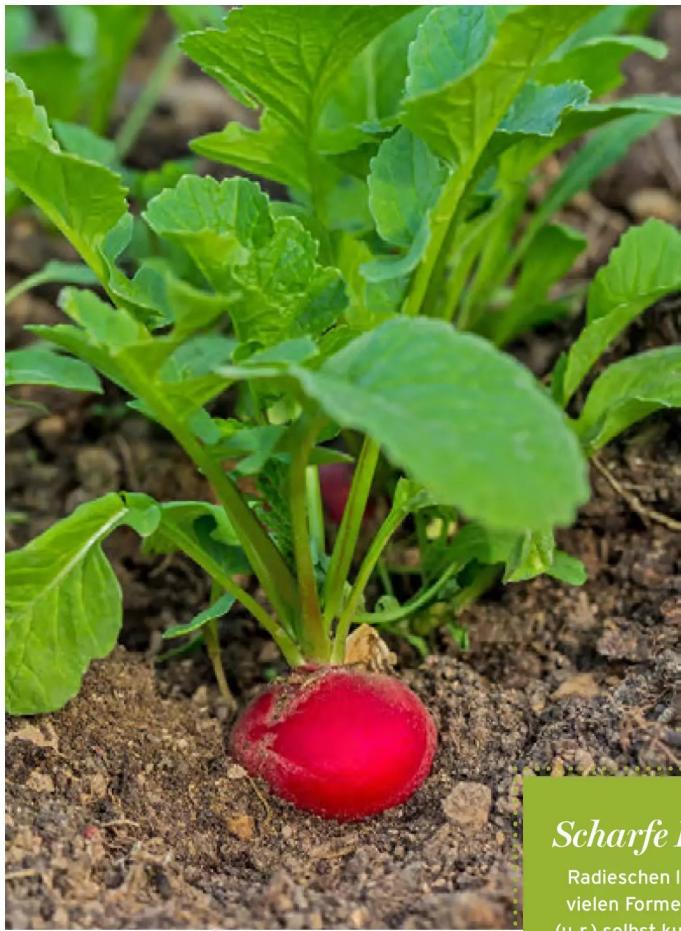
- 100 g Parmesan
- 100 g Pancetta, gewürfelt
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 850 ml heiße Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 400 g Spaghetti
- 3 Eigelb
- einige Basilikumblättchen zum Garnieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Parmesan fein reiben. Pancetta in einem Topf in heißem Olivenöl anbraten. Heiße Brühe, Sahne sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles ca.

5 Minuten kochen lassen. Dann 100 ml der Flüssigkeit abnehmen und in eine kleine Schüssel geben.

2 Ungekochte Spaghetti in den Topf geben, im kochenden Sahne-Brühe-Mix al dente garen. Dabei zwischendurch umrühren. Inzwischen Eigelbe und geriebenen Parmesan unter die leicht abgekühlte Flüssigkeit in der Schüssel rühren. Diesen Mix unter die gegarten Spaghetti mengen, dabei den Topf vom Herd nehmen, die Eimischung darf nicht stocken. Die One-Pot-Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen und mit Basilikum garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Scharfe Rübchen

Radieschen lassen sich in vielen Formen und Farben (u.r.) selbst kultivieren (o.l.). Als Snack schmecken sie in Scheiben geschnitten (o.r.) mit etwas Salz und frischen Kräutern (u.l.).



GESUND ALL'ITALIANA

Dieses Mal: Radieschen

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



Wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen den Frühling ankündigen, erwachen nicht nur die Blumen zum Leben, sondern auch die knackigen Radieschen feiern ihr Comeback auf unseren Tellern. Ursprünglich stammen die kleinen roten Knollen aus Asien, doch längst haben sie ihren festen Platz in der italienischen Küche gefunden. Sie verleihen nicht nur Salaten eine frische, würzige Note, sondern sind auch ein beliebter Snack für zwischendurch. In Italien, wo gutes Essen zur Lebensart gehört, werden Radieschen häufig roh genossen, als Antipasti serviert, aber auch in warmen Gerichten kreativ verarbeitet.



Übrigens sind Radieschen nicht nur lecker, sondern auch wahre Gesundheitsbooster. Sie strotzen vor Vitaminen und Nährstoffen, die besonders im Frühling wichtig sind, um dem Winterblues entgegenzuwirken. Reich an Vitamin C, stärken sie das Immunsystem und fördern die Kollagenproduktion, was der Haut zugutekommt. Das kompakte Wurzelgemüse enthält zudem Antioxidantien, die dazu beitragen, schädliche freie Radikale im Körper zu neutralisieren. Ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen unterstützt die Verdauung und sorgt für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Da Radieschen zudem kalorienarm sind, eignen sie sich ideal für eine bewusste Ernährung. Die kleinen Rüben gehören zur Familie der Kreuzblütler und sind reich an Senfölen. Ihnen verdanken sie zum einen ihren charakteristischen leicht scharfen Geschmack. Zum anderen wirken die Senföle antibakteriell und antifungal, das heißt Radieschen können dabei helfen, Infektionen sowie Pilzerkrankungen vorzubeugen. Zudem wird angenommen, dass die Öle den Körper bei der Entfernung von krebsverursachenden Stoffen unterstützen. Ihnen wird eine heilsame Eigenschaft im Sinne einer krebsvorbeugenden Ernährung zugeschrieben. Die gesunden

Kugeln spielen auch eine Rolle beim Schutz vor Diabetes. Sie verfügen über einen niedrigen glykämischen Index und lassen den Blutzuckerspiegel nicht schnell ansteigen. Das macht sie zu einer guten Wahl für Menschen, die ihren Blutzuckerspiegel überwachen müssen. Ein weiterer Pluspunkt: Die enthaltenen Mineralstoffe Kalium und Magnesium tragen zur Herzgesundheit bei, da sie die Herzzellen stabilisieren und den Herzschlag unterstützen. So können Radieschen eine regulierende Wirkung auf den Blutdruck entfalten. Dank ihrer gesunden Eigenschaften dürfen die Knollen also ruhig regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

3 TOPINFOs ÜBER RADIESCHEN

IMMUNSYSTEM-BOOSTER

Vitamin C steigert die Aktivität von weißen Blutkörperchen und Fresszellen. Diese sind für die Bekämpfung von Infektionen essenziell. Reich an Vitamin C, Vitamin K und Eisen, stärken Radieschen das Immunsystem und beugen Erkältungen vor.

ANTIBAKTERIELLE WIRKUNG

Radieschen können im Kampf gegen unerwünschte Bakterien helfen. Sie enthalten wertvolle Senföle, deren Schärfe Leber und Galle anregt und das Wachstum von Bakterien hemmen kann. So können Senföle dazu beitragen, Infektionen vorzubeugen. Die antibakterielle Wirkung von Radieschen ist gut für die Magen-Darm-Gesundheit.

HERZGESUNDHEIT

Dank Kalium und Magnesium fördern die knackigen Kugeln die Regulierung des Blutdrucks und tragen zur Herzgesundheit bei. Kalium hilft, überschüssiges Natrium aus dem Körper zu spülen. Es trägt so zur Entlastung des Herzens bei. Magnesium stabilisiert die Herzzellen und unterstützt einen gleichmäßigen Herzschlag.



Radieschen sind meist bekannt für die leuchtend rote, runde Erscheinungsform und das weiße, sehr knackige Fruchtfleisch, das beim ersten Biss eine angenehme Schärfe entfaltet. Es gibt sie aber auch in länglicher Form sowie in verschiedenen Farbtönen wie Rosa, Violett oder sogar Weiß. Das macht sie zu einem vielseitigen und optisch ansprechenden Gemüse für die Frühlingsküche. Achten Sie beim Einkaufen darauf, dass die Radieschen fest und glatt sind und die Blätter saftig grün aussehen. So stellen Sie sicher, dass sie frisch und voller Geschmack sind. Entfernen Sie zu Hause das Grün, da es dem Gemüse sonst Feuchtigkeit entzieht. Waschen Sie die Knollen anschließend und legen Sie sie in ein feuchtes Tuch gewickelt ins Gemüsefach des Kühlschranks, um ihre Frische zu erhalten. Gewusst? Radieschengrün ist zum Wegwerfen viel zu schade, daraus lässt sich hervorragend ein leckeres Pesto zubereiten. Und wenn die Rüben doch mal etwas schrumpelig geworden sind, werden sie wieder appetitlich, wenn sie in eine Schale mit Wasser gelegt werden. Lassen Sie sich von unseren Rezepten für köstliche Gerichte mit Radieschen inspirieren und freuen Sie sich auf aromatischen Frühlingsgenuss.



Erkältung ade: Starke Abwehr dank Vitamin C



Apfel-Radieschen-Salat mit Lachspuffern

Insalata di mele e ravanelli con frittelle di salmone

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Lachsfilet (ohne Haut)**
- 1-2 Stiele Koriander (alternativ Petersilie), grob gehackt, zzgl. etwas mehr zum Garnieren**
- 1 Ei**
- 120 g Pankobrösel**
- 5 EL Rapsöl**
- 2 Äpfel**
- 250 g Radieschen**
- 1 EL flüssiger Honig**
- 1 Biozitrone (Saft)**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

Den Lachs waschen und trocken tupfen, dann entweder fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen. In einer Schüssel Lachs, gehackten Koriander, Ei, 3-4 EL Brösel sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen kleine Puffer formen. Diese rundum in den übrigen Bröseln wenden, bis die Puffer paniert sind. Anschließend 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Puffer darin von beiden Seiten in jeweils 4-5 Minuten goldbraun braten.

Für den Salat die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und fein stifteln. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Übriges Öl, Honig sowie Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing unter die Äpfel und Radieschen mengen. Salat und Lachspuffer auf Tellern anrichten und das Gericht mit etwas Koriander garniert servieren.

TIPP: Reichen Sie Zitronenspalten sowie eine frische Zitronenmayonnaise zu diesem Gericht. Für die Mayonnaise 1 Ei (Zimmertemperatur) in eine hohe Rührschüssel geben. 1 TL Senf und 1 EL Weißweinessig dazugeben. Alles mit dem Stabmixer leicht schaumig rühren, dann unter ständigem Mixen 250 ml Raps- oder Sonnenblumenöl erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl, hinzufügen. Die Mischung sollte eine cremige Konsistenz annehmen. Saft und abgeriebene Schale von 1/2 Biozitrone unterrühren. Mayonnaise mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, vor dem Servieren ca. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Süßsauer eingelegte Radieschen

Ravanelli in agrodolce

FÜR 5-6 GLÄSER (À CA. 300 ML)

- 1 kg Radieschen**
- 100 g Perlzwiebeln**
- 4 Lorbeerblätter**
- 1 EL Wacholderbeeren**
- 1 EL bunte Pfefferkörner**
- 1 TL Senfsaat**
- 1 EL Salz**
- 100 g Zucker**
- 400 ml Apfelessig**

Die Radieschen waschen und putzen. Die Perlzwiebeln ebenfalls putzen. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Senfsaat, Salz, Zucker, Apfelessig und 400 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Radieschen und Perlzwiebeln hinzufügen und 1-2 Minuten mitköchen.

Radieschen-Zwiebel-Mischung in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen und mit dem heißen Sud samt Gewürzen bedecken. Die Gläser sofort fest verschließen. Das Gemüse auskühlen lassen, dann an einem kühlen, dunklen Ort lagern und vor dem Servieren am besten mindestens 2 Tage durchziehen lassen.

TIPP: Für eine leichte und geschmackvolle Mahlzeit servieren Sie die süßsauer eingekochten Radieschen in einem Salat mit gemischten Blattsalaten, Feta und gerösteten Nüssen. Dazu passt ein Dressing aus Apfelessig, Olivenöl, Senf, Honig sowie etwas Salz und Pfeffer.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten
zzgl. 2 Tage Ruhezeit

Vitamine satt

Seelachs enthält Vitamin D, das wichtig für die Knochen gesundheit und das Immun system ist. Zusammen mit dem Vitamin C aus Äpfeln und Radieschen fördert das Gericht die Abwehrkräfte.



APFEL-RADIESCHEN-SALAT
MIT LACHSPUFFERN

KALTE RADIESCHENSUPPE MIT ZIMTCROÛTONS

Gesunder Darm

Die probiotischen Kulturen im Kefir fördern das Gleichgewicht der Darmflora und unterstützen die Verdauung. Die Ballaststoffe in Äpfeln und Radieschen regen die Darmtätigkeit an. Eine starke Suppe für den Darm.

Kalte Radieschensuppe mit Zimtcroûtons

Zuppa di ravanelli fredda con crostini alla cannella

FÜR 8 PERSONEN

- 10 g Bärlauch
- 1 EL grobes Meersalz
- 1 Biozitrone
- 800 g Radieschen
- 500 ml Kefir
- 250 g Schmand
- 25 g Apfeldicksaft
- 30 g mittelscharfer Senf
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 200 g Ciabatta
- 80 g Butter
- 1/2 TL Zimtpulver
- 300 g säuerliche Äpfel
- etwas Salz

1 Den Backofen auf 50 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bärlauch waschen, trocken schütteln und sehr fein schneiden, dann zusammen mit dem Salz in einem Blitzhacker fein zerkleinern. Bärlauchsalz auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen in ca. 2 Stunden trocknen lassen. Dabei die Ofentür einen Spalt offen lassen.

2 Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht halbieren und auspressen. Die

Radieschen waschen. Zarte Radieschenblätter abtrennen, trocken schütteln und fein schneiden. 6 Radieschen fein hobeln, die restlichen mit Zitronenschale, Kefir, Schmand, Apfeldicksaft, Senf sowie Olivenöl fein pürieren. Die Suppe mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken und mindestens 60 Minuten kalt stellen.

3 Ciabatta würfeln und in einer heißen Pfanne in 60 g Butter zu knusprigen Croûtons braten. Diese mit Salz und Zimt würzen. Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Dann etwa zentimetergroß würfeln, in einer Pfanne in der restlichen Butter kurz anbraten und mit Zitronensaft beträufeln.

4 Die kalte Suppe vor dem Servieren kurz aufmixen und in Suppenschalen geben. Mit Bärlauchsalz, gehobelten Radieschen, Radieschengrün, Croûtons und Apfelwürfeln anrichten und servieren.

TIPP: Geben Sie die Suppe in gekühlte Schalen, um an warmen Tagen die erfrischende Wirkung zu verstärken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



Magnesium und Kalium für starke Herzen



Brotscheiben mit Radieschenaufstrich

Pane con crema spalmabile ai ravanelli

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Eier
- 30 g Schnittlauch
- 8 Radieschen
- 100 g Hüttenkäse
- 80 g Frischkäse
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Eier in kochendem Wasser in 10 Minuten hart kochen, dann abgießen, abschrecken und pellen. Das Eiweiß hacken, die Eigelbe zerkrümeln. Schnittlauch und Radieschen waschen und trocken schütteln bzw. tupfen. Ein paar Schnittlauchhalme zum Garnieren beiseitelegen, den

Rest in feine Röllchen schneiden. Radieschen waschen und putzen, ca. 4 Stück in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, den Rest grob raspeln.

2 Radieschenraspel, Schnittlauch, Hüttenkäse, Frischkäse sowie Eiweiß in einer Schüssel verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Eigelbe locker untermischen und die Masse auf die Brotscheiben streichen. Die Brote mit Radieschenscheiben belegen und mit Schnittlauchhalmen garniert servieren.

TIPP: Verfeinern Sie die Brote z. B. mit geräuchertem Lachs oder Forellenfilets.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Grundregel

Hefe sollten Sie nicht mit Salz kombinieren, da Salz Wasser entzieht und Hefe ausreichend Wasser benötigt. Die Hefe pur im Wasser auflösen und zum Mehl geben. Wenn das Mehl das Wasser aufgenommen hat, Salz, Zucker und Olivenöl hinzufügen.

PIZZA MIT SPARGEL

Rezept auf Seite 72

CUINA



Die Gründer Friedemann Findeis und Klaus Rader sind **Herz und Seele von „L’Osteria“**

Osteria-Küche **GRANDE AMORE**

So schmeckt „L’Osteria“: **frisch, einfach und voller Leidenschaft!** Seit 25 Jahren wird hier authentisches Italien-Feeling serviert. Wir verraten Ihnen, wie Sie die Pizzen aus Ihrem Lieblingsrestaurant zubereiten

EIN HOCH AUF DIE PIZZA!

PIZZA MIT MORTADELLA

Rezept auf Seite 71





Pizza mit Mortadella

Pizza mortadella

FÜR 4 PIZZEN

- 4 Pizzateiglinge (siehe Grundrezept rechts)
- 1 Portion Pizzasoße (siehe Grundrezept rechts)
- 360 g Mozzarella, gewürfelt
- 16 schwarze Oliven, entsteint
- 120 g Rucola
- 12 Mortadella-Scheiben
- 4 kleine Burrata-Kugeln
- 40 g Pistazienkerne
- etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen samt einem Backblech auf größter Hitze Umluft vorheizen. Die Teiglinge mit der Pizzasoße bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Mozzarellawürfel und Oliven gleichmäßig auf den Pizzaböden verteilen. Die Teiglinge dann stückweise auf das heiße Blech ziehen und nacheinander im vorgeheizten Ofen goldbraun und knusprig backen.

2 Inzwischen Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Fertige Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Rucola, Mortadella und Burrata belegen, dann mit Pistazien bestreuen, mit etwas Pfeffer übermahlen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

DAS GEHEIMNIS: DIE GRUNDREZEPTE

Mit diesen Basics schmeckt die Pizza wie beim Lieblingsitaliener

Pizzareig

Impasto per pizza

FÜR CA. 8 PIZZEN

- 10 g frische Hefe
- 700 g Weizenmehl
- 300 g Semola (ital. Hartweizenmehl) bzw. Maismehl
- zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 25 g Meersalz
- 2 TL Zucker
- 50 ml natives Olivenöl extra

Hefe in 500 ml lauwarmem Wasser auflösen. Beide Mehlsorten in eine große Schüssel geben, Hefemischung dazugeben, alles mit den Händen ver-

mischen. Wenn das Mehl das Wasser aufgenommen hat, Salz, Zucker und Olivenöl dazugeben, alles weiterkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Diesen mind. 60 Minuten ruhen lassen, der Teig kann aber auch länger ruhen (am Vortag zubereiten und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen). Den Teig in 8 Portionen teilen, auf der mit Semola bestäubten Arbeitsfläche zu Pizzaböden (Ø ca. 30 cm) formen und je nach Rezept weiterverarbeiten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
15 Minuten zzgl. 60 Minuten
Ruhezeit

Pizzasoße

Salsa per pizza

FÜR 4 PIZZEN

- 400 g geschälte San-Marzano-Tomaten (Dose)
- 1 Prise Salz
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 8 Basilikumblättchen

Tomaten, Salz sowie Olivenöl in ein hohes Gefäß geben, Tomaten mit den

Händen zerdrücken. Hände waschen. Basilikum waschen und trocken tupfen. Die Blättchen einzeln in die eine Hand nehmen und mit der anderen Hand darauf klatschen – so entfaltet sich das Aroma besser. Das Basilikum zerzupfen und unter die Tomatensoße mengen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
10 Minuten

Mascarpone-Milch-Mix

Salsa al mascarpone

FÜR 4 PIZZEN

- 250 g Mascarpone
- 120 ml Milch
- 100 g Sahne
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Mascarpone, Milch, Sahne, Zitronenschale und -saft in einer Schüssel verrühren. Die Creme mit 2 Prisen Salz und 1 Prise Pfeffer abschmecken, dann mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
10 Minuten zzgl. 60 Minuten
Kühlzeit



Pizza „Worldchanger“

Pizza „Worldchanger“

FÜR 4 PIZZEN

4 Pizzateiglinge (siehe Grundrezept Seite 71)

1 Portion Pizzasoße (siehe Grundrezept Seite 71)

200 g Kirschtomaten

360 g Mozzarella, gewürfelt

16 schwarze Oliven, entstein

2 Kugeln Büffelmozzarella

12 Basilikumblättchen

2 EL natives Olivenöl extra

1 Den Backofen samt einem Backblech auf größter Hitze Umluft vorheizen. Die Teiglinge mit der Pizzasoße bestrei-

chen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Die Kirschtomaten waschen und jeweils halbieren. Mozzarellawürfel, Oliven und Kirschtomaten gleichmäßig auf den Pizzaböden verteilen.

2 Die belegten Teiglinge stückweise auf das heiße Backblech ziehen und nacheinander im Backofen goldbraun und knusprig backen. Pizzen aus dem Ofen nehmen und jeweils mit in grobe Stücke gezupftem Büffelmozzarella und Basilikumblättchen belegen. Dann mit Olivenöl beträufeln und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

REDAKTIONSTIPP

Im Buch „L’Osteria Grande Amore. Die Geheimnisse unserer Küche“ gewährt Autorin Diana Binder einen exklusiven Einblick hinter die Kulissen der beliebten Markengastronomie von Friedemann Findeis und Klaus Rader. Das Buch ist prall gefüllt mit Lieblingsrezepten von Antipasti bis Dolci sowie hilfreichen Tipps und Warenkunden. **Callwey Verlag, 39,95 Euro**



Pizza mit Spargel

Pizza asparagi

FÜR 4 PIZZEN

4 Pizzateiglinge (siehe Grundrezept Seite 71)

1 Portion Mascarpone-Milch-Mix (siehe Grundrezept Seite 71)

200 g grüner Spargel

120 g rote Zwiebeln

360 g geriebener Edamer

120 g Pancetta, gewürfelt
etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen samt einem Backblech auf größter Hitze Umluft vorheizen. Teiglinge mit Mascarpone-Milch-Mix bestreichen, dabei einen 1 cm breiten Rand frei lassen. Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

2 Edamer auf die Pizzaböden streuen, Spargel, Zwiebeln und Pancetta darauf verteilen. Teiglinge stückweise auf das heiße Blech ziehen und nacheinander im vorgeheizten Ofen goldbraun und knusprig backen. Pizza herausnehmen, mit Pfeffer übermahlen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



DIE BESTEN IDEEN FÜR MEHR FAMILIENZEIT



Diese Gerichte
schwecken allen
am Tisch

Foto: Julia Eickmeyer



Gleich bestellen: www.zaubermix.de/familien-buch

Unser neues Kochbuch findet ihr überall im Buchhandel, bei Amazon oder auf www.zaubertopf-shop.de | ISBN: 978-3-96417-324-9

AUCH HIER
ERHÄLTLICH:

amazon.de

978-3-96417-324-9

bücher.de

Thalia

OSIANDER.de
Bücher seit 1596

Hugendubel
Das Lesen ist schön

Mayersche.de

meyers

Mayersche.de

© meyers

Mayersche.de

</div



Erntefrisch

Kaufen Sie am besten das, was in Ihrer Region gerade frisch auf dem Feld wächst. So sorgen Sie im Jahresverlauf für reichlich Abwechslung in der Salatschüssel und verzichten gleichzeitig auf Gemüse, das lange Transportwege zurücklegen muss.

DA HABEN SIE DEN SALAT!

Es grünt so grün: Endlich wieder Zeit für neue Salatkreationen! Damit auch alle am Tisch satt werden, haben wir sie **mit leckeren Toppings** kombiniert

**LAUWARMER
GEMÜSESALAT**
vom Blech mit Salsiccia

Rezept auf Seite 80



BUNTER WILDKRÄUTERSALAT

mit Honig-Balsamico-
Lachsspießen

Rezept auf Seite 81



Fruchtig

Kombinieren Sie gemischte Salate für eine süße, spritzige Note mit etwas Obst. Neben Mango schmecken auch Beeren, Pfirsiche oder Äpfel sehr gut. Trockenfrüchte wie Cranberries oder Aprikosen sorgen ebenfalls für eine angenehme Süße.

BUNTER MIX





Grüne-Bohnen-Salat mit gebackenen Drillingen

Insalata di fagiolini e patate novelle al forno

FÜR 4 PERSONEN

800 g festkochende Drillinge
8 EL natives Olivenöl extra
1 TL grobes Meersalz
500 g grüne Bohnen
1 rote Zwiebel
150 g Rucola
250 g Mini-Mozzarellakugeln
150 ml Gemüsebrühe
4 EL Weißweinessig
1 TL Senf
1 EL Ahornsirup
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln waschen und der Länge nach halbieren. Mit 3 EL Olivenöl und Meersalz mischen und die Kartoffelhälften auf dem Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun backen, bei Bedarf zwischen-durch einmal wenden. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Rote Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Mozzarellakugeln abgießen und abtropfen lassen.

3 Übriges Öl, Brühe, Essig, Senf und Ahornsirup verquirlen und das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen, Zwiebel, Rucola, Mozzarella und Dressing in einer großen Schüssel vermengen. Den Salat mit den gebackenen Drillingen auf Tellern anrichten und das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Würzig

Mit Zutaten wie den Mini-Mozzarellakugeln wird der Salat wunderbar herhaft. Wer einen intensiveren Geschmack mag, kann stattdessen auch zerbröckelten Feta, gewürfelten Scamorza oder grob gezupften Büffelmozzarella verwenden.



Soßenglück

Sie sind der heimliche Star eines jeden Salatgerichts, denn durch die passende Soße wird es erst richtig rund. Verfeinern Sie Soßen auf Joghurtbasis wie hier mit Käse oder mit Zitrusnoten.

Zu einer Essig-Öl-Vinaigrette passen frische Kräuter.

GEBRATENER RÖMERSALAT mit Steakstreifen

Rezept auf Seite 81



PRIMA KOMBI

Erbsensalat mit Meerrettich-Kapern-Soße und geräucherter Forelle

Insalata di piselli con salsa di cren e capperi e trota affumicata

FÜR 4 PERSONEN

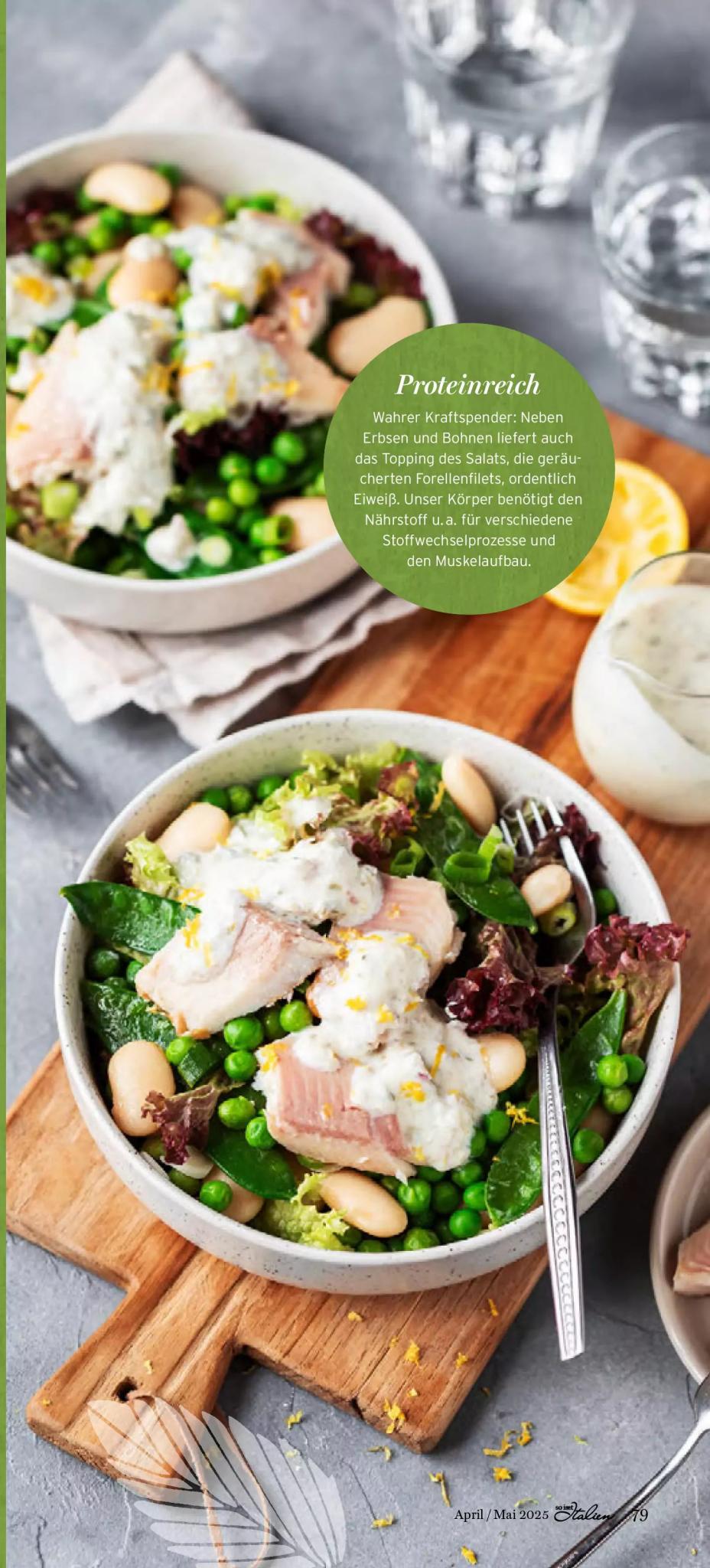
- 600 g gepalte Erbsen
- 200 g Zuckerschoten
- 1 EL Butter
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Lollo rosso
- 400 g weiße Riesenbohnen (Dose)
- 2 EL Kapern in Lake (Glas)
- 1 Schalotte
- 150 g Joghurt
- 3 EL Meerrettich (Glas)
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 Prise Zucker
- 250 g geräucherte Forellenfilets
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Erbsen in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Zuckerschoten putzen, waschen und in der heißen Butter 3–4 Minuten andünsten. Leicht salzen und vom Herd nehmen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Lollo rosso putzen, in Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2 Kapern abgießen und hacken. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Joghurt, Meerrettich, 2 EL Öl und jeweils die Hälfte der Zitronenschale und des -safts glatt rühren. Kapern und Schalotte unterrühren. Die Soße mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Forellenfilets in grobe Stücke teilen.

3 Erbsen, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Lollo rosso, Bohnen, übriges Öl und restlichen Zitronensaft vermengen. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern anrichten. Mit den Forellenfilets und der Meerrettich-Kapern-Soße anrichten, mit der übrigen Zitronenschale bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Proteinreich

Wahrer Kraftspender: Neben Erbsen und Bohnen liefert auch das Topping des Salats, die geräucherten Forellenfilets, ordentlich Eiweiß. Unser Körper benötigt den Nährstoff u.a. für verschiedene Stoffwechselprozesse und den Muskelaufbau.



Karotten-Kohlrabi-Salat mit Feta-Blätterteigtaschen

Insalata di carote e cavolo rapa con fagottini di sfoglia alla feta

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 3 Stiele Thymian
- 4 Stiele Oregano
- 4 Stiele Petersilie
- 200 g Feta
- 50 g Schmand
- 1 Rolle Blätterteig (275 g, Kühlregal)
- 1 Eigelb
- 2-3 EL Milch
- 1-2 EL helle Sesamsaat
- 400 g Karotten
- 1 Kohlrabiknolle
- 150 g Babyspinat
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 4 EL Balsamicoessig
- 2-3 EL Granatapfelsirup
- 50 g getrocknete Cranberrys
- 50 g Mandelblättchen, geröstet
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Feta fein zerbröckeln und wie die Kräuter und den Schmand zum Knoblauch in die Schüssel geben. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Lauwarmer Gemüsesalat vom Blech mit Salsiccia

Insalata tiepida di verdure al forno e salsiccia

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g weißer Spargel
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 4 Knoblauchzehen
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleiner Friséesalat
- 6 Salsicce (ca. 80 g)
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 4 EL Apfelessig
- 1 EL Aprikosenkonfitüre
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Spargel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Fenchelknolle waschen und putzen, das Grün beiseitelegen. Die Knolle der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen ungeschält andrücken.

2 Inzwischen Karotten und Kohlrabi schälen und waschen. Die Karotten der Länge nach in dünne Streifen hobeln. Kohlrabi halbieren und ebenfalls dünn hobeln. Beides in einem Sieb mit etwas Salz vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Öl, Essig und Sirup verquirlen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten und Kohlrabi kurz abspülen und trocken schütteln. Mit Cranberrys, Dressing, Spinat und der Hälfte der Mandeln in einer Schüssel gut vermengen. Salat und Blätterteigtaschen auf Tellern anrichten. Mit übrigen gerösteten Mandeln bestreut servieren.

3 In der Zwischenzeit den Friséesalat verlesen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Fenchelgrün waschen, trocken schütteln und hacken. Das Salsicciabrät in kleinen Portionen aus den Pellen drücken.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Brät darin rundherum goldbraun anbraten.

4 Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Übriges Öl, Essig, 2–3 EL Wasser und Konfitüre in einer Schüssel verquirlen. Schnittlauchröllchen unterrühren und das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Das Gemüse aus dem Backofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Friséesalat, Gemüse und gebratene Salsicciastücke auf einer Platte anrichten. Den Salat mit dem Dressing beträufeln, dann mit dem Fenchelgrün bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Bunter Wildkräutersalat mit Honig-Balsamico-Lachsspießen

Insalata di erbe spontanee con spiedini di salmone al miele e aceto balsamico

FÜR 4 PERSONEN

350 g Kirschtomaten

1 Mango

2 Avocados

2 Biolimetten (Saft)

200 g Wildkräutersalatmischung

600 g Lachsfilet (ohne Haut)

7 EL natives Olivenöl extra

3 EL flüssiger Honig

7 EL Balsamicoessig

1 EL helle Sesamsaat

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Tomaten waschen und halbieren. Die Mango schälen, vom Stein befreien und das Fruchtfleisch würfeln. Avocados halbieren und vom Kern befreien. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, würfeln und mit etwas Limettensaft beträufeln.

2 Wildkräutersalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen. In ca. 3 cm große Würfel schneiden, diese auf gewässerte Holzspieße stecken und mit etwas Limettensaft sowie Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsspieße darin rundherum scharf anbraten. 2 EL Honig in die Pfanne geben und leicht karamellisieren lassen. Alles mit 3 EL Balsamicoessig ablöschen und kurz einkochen lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen.

3 Übriges Öl, restlichen Limettensaft, übrigen Essig und restlichen Honig kräftig verquirlen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatmix, Tomaten, Mango, Avocados und Dressing in einer großen Schüssel vermengen. Den Salat mit den Lachsspießen auf Tellern anrichten und mit Sesam bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Gebratener Römersalat mit Steakstreifen

Lattuga arrosto con tagliata

FÜR 4 PERSONEN

1 Salatgurke

2 Stangen Staudensellerie

1 Granatapfel

4 Mini-Römersalatherzen

1 Schalotte

2 Rinderhüftsteaks (à 220 g)

8 EL natives Olivenöl extra

80 g Parmesan (alternativ

Grana Padano)

4 EL heller Balsamicoessig

100 g Joghurt

50 ml Gemüsebrühe

1 TL Senf

1 Prise Zucker

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Gurke waschen, der Länge nach vierteln und in Stücke schneiden. Den Sellerie putzen, das Grün beiseitelegen. Die Stangen ggf. entfädeln, anschließend waschen und in feine Stücke schneiden. Den Granatapfel quer halbieren und die Kerne zwischen den weißen Häutchen herauslösen. Salatherzen putzen, jeweils der Länge nach halbieren, gut waschen und trocken schütteln. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

2 Das Fleisch trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin jeweils 3–4 Minuten auf beiden Seiten scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Minuten ruhen lassen.

3 Inzwischen 2 EL Öl in die Pfanne geben und die Salatherzen darin mit der Schnittfläche nach unten bei großer Hitze 1 Minute scharf anbraten. Wenden und die Pfanne vom Herd ziehen.

4 Die Hälfte des Parmesans fein reiben, den Rest in Späne hobeln. Das übrige Öl, Essig, Joghurt, Brühe, Senf und Schalotte in ein hohes, schmales Gefäß geben, alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Den geriebenen Parmesan unterrühren und das Dressing mit Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Das Selleriegrün waschen, trocken schütteln und grob hacken. Fleisch aus der Alufolie nehmen und in Streifen schneiden. Gebratenen Salat, Gurke, Sellerie, Granatapfelkerne und Steakstreifen auf einer Platte anrichten. Den Salat mit dem Parmesandressing beträufeln, dann mit Selleriegrün sowie Parmesanspänen garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Sie haben die Wahl

Wir haben die Salate und Toppings so entwickelt, dass Sie sie nach Ihren eigenen Vorlieben kombinieren können. So ist der Gemüsesalat vom Blech auch lecker mit den Lachsspießen, zum Wildkräutersalat passen die Blätterteigtaschen ebenfalls hervorragend.

PRONTO, BITTE!

Eine Mahlzeit in Minuten

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



35
Minuten

GEFÜLLTE PORTOBELLO-PILZE

Funghi Portobello ripieni

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Tomate
- 8 Portobello-Pilze
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 400 g gemischtes Hack
- 2 Stiele Thymian, gehackt
- 1 Zweig Rosmarin, gehackt
- 200 g Feta
- 1 TL flüssiger Honig
- 1-2 EL frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprikaschote waschen und putzen, Tomate waschen, beides klein würfeln. Pilze putzen, die Stiele entfernen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hack darin anbraten. Knoblauch, Paprika und gehackte Pilzstiele kurz mitbraten. Kräuter untermengen, alles salzen und pfeffern. Pilzköpfe mit der Masse füllen und in eine Auflaufform setzen.

2 Feta zerbröckeln und mit Tomatenwürfeln, Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Den Mix auf den Pilzen verteilen, diese im vorgeheizten Ofen 12–14 Minuten backen, nach der Hälfte der Backzeit mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und zu Ende backen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



35
Minuten

RISOTTO ARRABBIATA

Risotto all'arrabbiata

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Stiele Oregano
- 2 Stiele Basilikum
- 2 Stiele Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 roter Peperoncino
- 2 EL kalte Butter
- 350 g Risottoreis
- 150 g trockener Weißwein
- 500 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml heiße Gemüsebrühe
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 3 EL Pinienkerne, geröstet

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Oregano, Basilikum sowie Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Peperoncino waschen, entkernen und hacken. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Peperoncino darin andünsten. Risottoreis dazugeben und kurz midünsten.

2 Alles mit dem Wein ablöschen, diesen unter Rühren verkochen lassen, dann die stückigen Tomaten und das Tomaten-

mark dazugeben. Das Risotto unter Rühren weiterkochen, bis die Flüssigkeit verkocht ist, dann nach und nach die heiße Gemüsebrühe dazugeben und immer wieder unter Rühren verkochen lassen.

3 Sobald der Reis gegart und das Risotto cremig geworden ist, den Topf vom Herd nehmen. 3/4 der Kräuter, 1 EL kalte Butter und den geriebenen Parmesan unterrühren. Das Risotto mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit Pinienkernen und übrigem Kräutern garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



35
Minuten

OFENLACHS IN TOMATENSAHNE-SOSSE mit Gnocchi

Salmone al forno con salsa di pomodoro e panna e gnocchi

FÜR 4 PERSONEN

3 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

2 EL natives Olivenöl extra

2 EL Tomatenmark

200 g Kirschtomaten

200 g Sahne

150 g TK-Blattspinat

4 Stücke Lachsfilet (à ca. 125 g)

800 g Gnocchi (Kühlregal)

einige Basilikumblättchen zum Garnieren

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin andünsten, Tomatenmark kurz mitdünsten. Die Kirschtomaten waschen und halbieren, wie Sahne und gefrorenen Spinat in den Topf geben. Alles aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und 6 Minuten köcheln lassen.

Den Lachs waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Tomatensahnesoße in eine Auflaufform geben und die Lachsstücke hineinsetzen. Alles im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen, bis der Fisch gar ist. In der Zwischenzeit die Gnocchi nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Den Ofenlachs in Tomatensahnesoße mit Basilikum garnieren und mit den Gnocchi servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **35 Minuten**

35
Minuten

HÄHNCHENSPIESSE mit Petersilien-Krautsalat

*Spiedini di pollo con insalata
di cavolo e prezzemolo*

FÜR 4 PERSONEN

500 g Weißkohl
4 Stiele Petersilie
2 Knoblauchzehen
2 TL getrockneter Oregano
1 TL edelsüßes Paprikapulver
8 EL natives Olivenöl extra
600 g Hähnchenbrustfilet
1 TL Zucker
3 EL heller Balsamicoessig
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Den Weißkohl halbieren, vom Strunk befreien, waschen und in feine Streifen hobeln oder in einem Blitzhacker fein zerkleinern. Dann in einer Salatschüssel mit 1 TL Salz vermengen und von Hand kräftig durchkneten. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken.

2 Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Oregano, Paprika-pulver und 6 EL Olivenöl unterrühren. Das Hähnchenfleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden, diese auf lange gewässerte Holzspieße stecken und mit der Marinade bestreichen. Die Hähnchenspieße in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, dabei immer wieder mit der Marinade bestreichen.

3 Die aus dem Kohl ausgetretene Flüssigkeit ggf. abgießen, dann Zucker, Essig, 2 EL Olivenöl sowie die gehackte Petersilie unter den Kohl mengen. Den Krautsalat mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und mit den durchgegart gebratenen Hähnchenspießen servieren. Dazu passt ein cremiger Dip.

Fotos: Destinée Peikert (1); Tina Baumann (1)

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten





20
Minuten

TORTELLINI MIT BASILIKUM-TOMATENSOSSE

Tortellini al sugo al basilico

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg Tortellini mit Ricotta-Spinat-Füllung (Kühlregal)**
- 1 rote Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 1/2 roter Peperoncino**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 400 g reife Tomaten**
- 2 Stiele Basilikum**
- 30 g Tomatenmark**
- 1 Prise Zucker**
- 60 g frisch geriebener Parmesan**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Tortellini nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser garen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, Peperoncino entkernen. Alles sehr fein hacken und in einem Topf in heißem Olivenöl andünsten.

2 Tomaten waschen und grob zerkleinern. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Tomatenmark, Tomaten, Basilikum, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer in den Topf geben. Alles aufkochen und ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen, anschließend nach Belieben mit dem Stabmixer grob pürieren.

3 Die gegarten Tortellini in ein Sieb abgießen und vorsichtig unter die Basilikum-Tomatensosse heben. Die Pasta ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

TIPP: Tortellini erhalten Sie in unterschiedlichsten Varianten. Neben solchen mit Ricottafüllung gibt es auch Pasta mit Gemüse- oder Fleischfüllungen. Die gefüllte Pasta können Sie in diesem Rezept nach Belieben austauschen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **20 Minuten**

10
Minuten

10-MINUTEN- QUARKDESSERT mit Cocktailfrüchten

Dessert al quark e frutta sciropata pronto in 10 minuti

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 300 ML)

400 g Cocktailfrüchte (Dose)
750 g Quark
30 g Zucker
2 TL Vanillezucker
einige Minzblättchen zum
Garnieren

1 Die Cocktailfrüchte in ein Sieb abgießen, dabei 3 EL der Flüssigkeit auffangen. 300 g Cocktailfrüchte in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Quark, Zucker, Vanillezucker und die aufgefangene Flüssigkeit in einer Schüssel glatt rühren.

2 Die Minze waschen und trocken tupfen. Quarkcreme und Fruchtpüree abwechselnd in die Gläser schichten. Das Quarkdessert mit den übrigen Cocktailfrüchten topfen, dann mit Minze garnieren und servieren.

TIPP: Bei der Wahl der Quarksorte haben Sie freie Hand. Mit Magerquark wird die Creme schön leicht. Hat der verwendete Quark eine höhere Fettstufe (z. B. 20 % oder 40 %), wird das Dessert cremiger und vollmundiger. Wer mag, ersetzt einen Teil Quark durch Joghurt.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten



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

HOCHWERTIGE KÜCHEN- REIBE VON MICROPLANE

Zum Reiben von Parmesan, Muskatnuss, Zitruschale oder Schoko-lade 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

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



WASSERREICH Die Lagunenlandschaft von Comacchio ist Teil des geschützten „Parco Regionale del Delta del Po“

Das norditalienische Vogelparadies **PO-DELTA**

An der Grenze zwischen Venetien und der Emilia-Romagna liegt die Mündung des Po. Das **besondere Zusammenspiel von Meer und Fluss** hat ein außergewöhnliches Naturschutzgebiet hervorgebracht



LANDSCHAFT

Italiens längster Fluss mündet im Dreieck zwischen **Chioggia**, **Ferrara** und **Ravenna** in die Adria. Das über 60.000 Hektar umfassende Feuchtgebiet des **Regionalparks Po-Delta** ist als UNESCO-Biosphärenreservat geschützt. Die artenreiche Flora und Fauna lassen sich zu Fuß, mit dem Rad, vom Boot oder vom Rücken der **Delta-Wildpferde** aus bewundern.

ZITRONEN-MUSCHEL-RISOTTO

Rezept auf Seite 96

LECKERBISSEN

Im Po-Delta treffen frische Meeresfrüchte und landwirtschaftliche Köstlichkeiten aufeinander. Der **Aal aus Comacchio** wird gegrillt, in Brühe oder mit Wirsing serviert. **Teppichsowie Venusmuscheln** veredeln Risottos aus dem Reis, der von sanfter Meeresbrise umweht in der Region gedeiht. Auch **aromatische Weine** wachsen auf den sandigen Böden.





FANGFRISCH

„Klein Venedig“ wird die auf Holzpfählen errichtete Stadt **Chioggia** (o.) liebevoll genannt. Die **Casoni** (u.l.) sind Fischerhütten und zieren die Lagunenlandschaft des Po-Deltas. Sie sind beliebte Ausflugsziele. Mithilfe einer ausgeklügelten Technik werden **Aale** gefangen und **geräuchert oder eingelagert** zu vielen schmackhaften **Speisen** (u.r.) weiterverarbeitet.



SALAT
mit geräuchertem Aal
und Nektarinen

Rezept auf Seite 96

KALTE MELONEN-GEMÜSE-SUPPE mit Croûtons



VIELFÄLTIG

Die aromatischen **Zuckermelonen** für diese **Suppe (o.l.)** reifen nördlich von Ferrara. Für seine Qualität steht der Riso del Delta del Po g. g. A., aus dem **frittierte Reisbällchen (u.r.)** zubereitet werden. Bekannt für die Fischerei und die Salzgewinnung sind die **Lagunen von Comacchio (o.r.)**, in deren Nähe sich die **Kirche Santa Maria in Aula Regia (u.l.)** befindet.



FRITTIERTE REISBÄLLCHEN mit Rosinen



SÜSS & FRUCHTIG

Kalte Melonen-Gemüse-Suppe mit Croûtons

Zuppa fredda di melone e verdura con crostini

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Stange** Staudensellerie
500 g Zuckermelone, gut gekühlt
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 gelbe Paprikaschoten
2 EL Biolimettsensaft
5-6 EL Biozitronensaft
1 Prise Chiliflocken
4 EL natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum beträufeln
40 g Butter
1 Brötchen
4 Stiele Koriander
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Den Staudensellerie putzen, waschen und grob würfeln. Die Melone schälen und entkernen, dann das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.

2 Alle vorbereiteten Zutaten in einen leistungsstarken Standmixer geben. Limettensaft, Zitronensaft, Chiliflocken, 2 EL Öl sowie ca. 190 ml Wasser dazugeben. Alles fein mixen, ggf. etwas Wasser ergänzen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt mindestens 30 Minuten kalt stellen.

3 In einer Pfanne das übrige Öl und die Butter erhitzen. Das Brötchen in kleine Stücke zupfen und darin unter Wenden goldbraun und knusprig rösten, dann salzen und aus der Pfanne nehmen.

4 Den Koriander waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Die kalte Melonen-Gemüse-Suppe in Schalen oder auf Suppenteller verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Anschließend mit den Croûtons sowie dem gehackten Koriander garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. 30 Minuten Kühlzeit

Frittierte Reisbällchen mit Rosinen

Frittelle di riso con l'uvetta

FÜR 4-6 PERSONEN

- 80 g** Rosinen
1 Vanilleschote
250 ml Milch
1 Prise Salz
150 g Rundkornreis
3 Eier
80 g Zucker
80 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Zimtpulver
2 EL abgeriebene Bioorangen-schale
2 EL brauner Rum
reichlich Sonnenblumenöl zum
Frittieren
etwas Puderzucker zum
Bestäuben

und alles unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und den Reis unter gelegentlichem Rühren al dente garen. Anschließend ggf. abgießen und abkühlen lassen. Die Vanilleschote entfernen.

2 Eier trennen. Eigelbe und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Zimt unterrühren, dann Orangenschale und Rum ergänzen. Den abgekühlten Reis und die abgetropften Rosinen unterheben. Das Eiweiß in einer separaten Schüssel steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

3 Reichlich Sonnenblumenöl in einem Topf oder in einer tiefen Pfanne erhitzen. Den Teig portionsweise mit einem Löffel ins heiße Öl geben und die Reisbällchen darin langsam goldbraun frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Noch warm mit Puderzucker bestäuben und servieren.

1 Rosinen in kaltem Wasser einweichen und beiseitestellen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Milch und 250 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Vanilleschote, -mark, Salz sowie Reis dazugeben



Reich der Vögel

Der Park des Po-Deltas zählt zu den wichtigsten Vogelschutzgebieten Europas. Hier sind Dutzende Wasservogelarten heimisch oder erfreuen sich auf ihrer Durchreise an dem Gebiet. Die Kanäle, Wasserflächen und -becken der Saline bieten dank ihrer besonderen Vegetation Lebensraum für über 300 Vogelarten. Mehr als 150 Brutvögel und über 180 Wandervögel wurden im Delta gezählt. Zu den wohl beeindruckendsten Vögeln zählen die Flamingos, die im Delta des Po eine der wenigen Kolonien in Europa gegründet haben. Für die Vogelbeobachtung eignen sich die Morgen- oder Abendstunden, da es in den Lagunen nur wenig Schatten gibt.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

SALZ & MEERESBRISE

Zitronen-Muschel-Risotto

Risotto vongole e limone



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Biozitronen**
- 4 Knoblauchzehen**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 400 g Risottoreis (z.B. Arborio oder Carnaroli)**
- ca. 1,4 l heißer Fischfond**
- 1 kg Venusmuscheln**
- 1/2 Bund Petersilie**
- 30 g Butter**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Zitronen heiß abwaschen, trockenreiben und 4 dünne Scheiben aus der

Mitte schneiden. Vom Rest die Schale mit einem Sparschäler abschälen, dann fein hacken und beiseitestellen. Knoblauch schälen, 1 Zehe fein hacken.

2 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, den gehackten Knoblauch darin andünsten. Den Reis hinzufügen und mitdünsten, bis er leicht glasig wird. Die Hälfte der Zitronenschale unterrühren und den Reis mit etwas heißem Fischfond bedecken. Unter häufigem Rühren nach und nach weiteren heißen Fond dazugeben, sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Auf diese Weise den Reis in ca. 20 Minuten al dente garen.

3 Inzwischen die Muscheln gründlich unter fließendem Wasser waschen, geöffnete Exemplare entsorgen. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die restlichen Knoblauchzehen darin anbraten. Muscheln in die Pfanne geben, die Hitze erhöhen und die Muscheln unter

gelegentlichem Schwenken garen, bis alle Exemplare geöffnet sind. Nicht geöffnete Muscheln sowie die Knoblauchzehen entsorgen. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Muschelfleisch nach Belieben aus den Schalen lösen.

4 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Übrige Zitronenschale sowie Muscheln mitsamt Garflüssigkeit unter das Risotto mischen. Den Topf vom Herd nehmen, die Butter unterrühren und das Risotto mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto auf Tellern anrichten, mit den Zitronscheiben sowie der Petersilie garnieren und sofort servieren.

TIPP: Für eine besondere Note können Sie am Ende der Garzeit ein paar Safranfäden unter das Risotto rühren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Salat mit geräuchertem Aal und Nektarinen

Insalata con anguilla affumicata e pesche noci



FÜR 4 PERSONEN

- 1 rote Zwiebel**
- 200 g gelbe Kirschtomaten**
- 200 g gemischter Salat (z.B. Rucola, Feldsalat, Baby-mangold, Eichblattsalat)**
- 2 Nektarinen**
- 120 g Weißbrot (z.B. Ciabatta)**
- 400 g Räucherlachs**
- 1 EL Tomatenmark**

1 Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den gemischten Salat verlesen und ggf. in mundgerechte Stücke zupfen, dann waschen und trocken schleudern. Die Nektarinen waschen und halbieren. Das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in dünne Spalten schneiden.

2 Das Brot in Scheiben schneiden und nach Belieben in einer Pfanne oder unter dem Backofengrill rösten. Räucher-

aal in Stücke schneiden. Tomatenmark, 1 EL Öl, Chiliflocken und 2–3 EL Wasser verrühren, den Aal damit bestreichen.

3 Den Kerbel waschen, trocken schütteln und grob hacken. Übriges Olivenöl, Essig sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verquirlen, dann mit Zwiebel, Tomaten, Salat und Nektarinen vermengen. Aalstücke auf die Brotscheiben setzen und zusammen mit dem Salat auf Tellern anrichten. Das Gericht mit dem Kerbel garnieren und servieren.

TIPP: Der Salat erhält einen besonderen Crunch, wenn Sie ihn mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Einzigartiger Genuss

RISOTTO MILANESE MIT PARMESAN-AUBERGINEN, SCHMORTOMATEN UND BURRATA

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Aubergine • 1/2 TL Paprikapulver
- 3 EL natives Olivenöl extra • 150 g frisch geriebener Parmesan • 400 g Kirschtomaten • 1 Knoblauchzehe (geschält, gehackt) • 1 EL Ahornsirup • 1 Zweig Rosmarin (gehackt) • 50 g Pinienkerne
- 2 Pck. „My Risotto Perfetto Milanese“ von Riso Gallo • 2 TL kalte Butter
- 2 Kugeln Burrata • 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale) • einige Basilikumblättchen zum Garnieren • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Aubergine in Scheiben schneiden, großzügig salzen und kurz Wasser ziehen lassen. Anschließend mit einem Küchentuch abtupfen. Auberginescheiben in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 2 EL Olivenöl vermengen. 50 g Parmesan auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Die Auberginen-

scheiben nebeneinander darauflegen und mit 50 g Parmesan bestreuen.

2 Die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit Knoblauch, Ahornsirup, Rosmarin, 1 EL Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Auflaufform vermengen. Tomaten sowie Auberginen im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten.

3 Den Reis mit 800–900 ml heißem Wasser in eine große Pfanne geben. Alles aufkochen und das Risotto bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten sanft köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. 50 g geriebenen Parmesan sowie kalte Butter untermischen. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit den gebackenen Auberginescheiben, den Schmortomaten, dem zerzupften Burrata sowie den Pinienkernen topfen und mit Zitronenschale und Basilikum bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

Unser Zutaten-Tipp

„MY RISOTTO PERFETTO“

Mit „My Risotto Perfetto“ gelingt in wenigen Minuten ein authentisches italienisches Risotto. Einfach Wasser dazugeben, 12 Minuten köcheln lassen und fertig! Das Geheimnis hinter den schmackhaften und glutenfreien Sorten ist das innovative, exklusiv für Riso Gallo entwickelte Produktionsverfahren. Dabei wird das Risottogericht mit ausgewählten Zutaten vorgekocht, auf künstliche Aromen und Zusatzstoffe wird verzichtet. Die von den Feldern Norditaliens stammenden Reiskörner nehmen bei diesem Vorgang die Aromen der Zutaten auf. Nach dem Kochprozess wird dem Risotto die Flüssigkeit entzogen, das Abfüllen und Verpacken erfolgt in einer Schutzatmosphäre. Die Sorten Safran, Steinpilz, Spargel und Trüffel sind auch für Vegetarier geeignet.

Mehr Informationen und Rezepte unter www.risogallo.de





CULTURA

Blütenpracht statt Winterblues

Hurra, der Lenz ist da! Während diesseits der Alpen Schal und Mütze noch zur täglichen Garderobe gehören, steht die Natur in Südtirol mit zarten Knospen und grünen Wiesen bereits in den Startlöchern. Unter dem Motto „Schenna blüht auf“ wird der Frühling gebührend willkommen geheißen. Wenn die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht, blüht in der Zeit vom 16. März bis 24. Mai 2025 auch die Kultur- und Veranstaltungsszene wieder auf und das oberhalb von Meran gelegene Dorf verwandelt sich in eine Bühne für Natur, Kultur und Genuss. Vorhang auf für spannende Veranstaltungen und Festivals! Mehr unter www.schenna.com

LA DOLCE VITA

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



VACANZA

WOHLGEFÜHL im Hotel
„COMO Castello Del Nero“



Italiano – Deutsch

il gusto.....	der Geschmack
leggere.....	lesen
la vacanza.....	der Urlaub
la Pasqua.....	das Osterfest
l'agnello.....	das Lamm
fare un brunch.....	brunchen
primaverile.....	frühlingshaft
le risaie.....	die Reisfelder
il topping.....	das Topping
pelare gli asparagi.....	Spargel schälen
saziante.....	sättigend
il baccello di vaniglia..	die Vanilleschote

Luxusauszeit in der Toskana

In den sanften Hügeln der Chianti-Region, dort wo sich Weinreben und Zypressen die Hand reichen, liegt versteckt das 5-Sterne-Hotel „COMO Castello Del Nero“. Mit geschickter Hand wurde ein prachtvolles Schloss aus dem 12. Jahrhundert in ein elegantes Hotel verwandelt, das die Kunst der Renaissance mit zeitgenössischem Chic vereint. Die Zimmer, in kühlen Tönen gehalten, geben den weiten Blick auf die sanfte Toskanalandschaft frei, während originale Fresken aus dem 18. Jahrhundert von längst vergangenen Zeiten erzählen. Im Wellnessbereich genießen die Gäste Ruhe und tanken neue Kraft beim Schwimmen im beheizten Außenpool. In drei Restaurants wird in entspannter Atmosphäre das Beste der toskanischen Küche serviert. Nur einen Katzensprung von Florenz entfernt, bietet das „Castello Del Nero“ eine perfekte Mischung aus Kultur, Erholung und Genuss – ein Ort, der die Sehnsucht weckt, das Herz der Toskana zu erleben. Weitere Infos und Buchung unter www.comohotels.com/castellodelnero

GUSTO



NEUE TEXTILien FÜR DIE KÜCHE

Die Kollektion „Harmony“ von Södahl bringt frischen Wind in Ihr Kochparadies. Die zeitlosen Topflappen, Mini-Backofenhandschuhe, Schürzen und Geschirrtücher bestehen zu 100 Prozent aus recycelter Baumwolle. Jeweils ab ca. 11 Euro, Bestellung unter www.kitchenlivingdining.com



Zeit für Frühstück!

Hübsche Accessoires für den Frühlingsfrühstückstisch:

- 1 AUGENSCHMAUS** Hübsche Brettchen, Dekoelemente, Serviettenringe und mehr von Loberon (www.loberon.de)
- 2 KLASSIKER** Im zarten Farbton „Silt green“ sorgt die Isolierkanne „Kugel“ von Alfi (0,94 l, ca. 28 Euro) für natürliche Frische, www.alfi.de
- 3 ELEGANZ** strahlen die Schneidebretter von Eva Solo aus karbonisiertem Bambus (ab ca. 54 Euro) aus, www.evasolo.com
- 4 + 6 STIL-VOLL** Eierbecher der Geschirrkollektion „Matera“ (ca. 7 Euro) sowie Gewürzmühle „Roma“ (ca. 40 Euro) von Leonardo, www.leonardo.de
- 5 PERFEKT SERVIERT** wird das Osterfrühstück auf dem „Inu Tablett“ (ca. 270 Euro) von Zone Denmark. Das Betttablett aus Eschenholz punktet mit einklappbaren Beinen, www.zonedenmark.design



Ein zuverlässiger Helfer

Die puristischen Edelstahlpfannen von Olavson sind besonders nachhaltig, da sie ohne kratzanfällige Beschichtung auskommen. Das Herzstück der Pfannen (Ø 20 cm, ca. 170 Euro) ist ein durchgehender Kupferkern, der für eine optimale Wärmeverteilung sorgt und schnelles Aufheizen ermöglicht. Ob beim scharfen Anbraten oder langsamen Schmoren im Ofen, eine unbeschichtete Pfanne von Olavson hält hohe Temperaturen aus und bringt intensive Geschmacksnote hervor. Mehr unter www.myolavson.com



♥ GUSTO



Spritzig, fruchtig und alkoholfrei

Reichen Sie Ihren Gästen doch einmal einen Aperitif ohne Promille: Die Frucht-Seccos von van Nahmen sind in den Sorten „Apfel-Rote Johannisbeere-Himbeere“, „Apfel-Quitte“, „Traube“ sowie „Apfel-Heidelbeere-Kirsche“ erhältlich. Für eine optimale Entfaltung des Aromas sollten die Seccos eine Trinktemperatur von 8-10 °C haben. Wer mag, gibt für eine extra fruchtige Note einige frische Beeren oder Apfelschnitze ins Glas. Die 750-ml-Flasche kostet ca. 9 Euro. Weitere Infos und Bestellung unter www.vannahmen.de



Ostern wird schön!

Mit der Eier-Etagere „Delixor“ aus robustem Eisen im Landhausstil von Loberon zaubern Sie im Handumdrehen eine stilvolle Osterstimmung in Ihr Zuhause. Egal ob als hübsches Element für bunte Eier auf dem Brunchbüffet oder dekorativ arrangiert mit Osternestern und Frühblütlern auf der Fensterbank, die Etagere ist ein wahrer Blickfang! Sie bietet Platz für 13 Eier und ist für ca. 40 Euro erhältlich. Mehr Infos und Inspirationen unter www.loberon.de

♥ LEGGERE



Zauberhaftes Duo

Giuseppe Federici und seine Nonna Marianna nehmen uns mit in ihre italienische Heimat Agrigento und präsentieren in „Kochen alla Nonna“ 90 italienische Familienrezepte, die sie allesamt vegan zubereiten. Sie verbinden Tradition mit Moderne und zeigen, wie einfach und lecker es ist, klassische Gerichte auch ganz ohne tierische Zutaten zu kochen. **Dorling Kindersley Verlag, 26,95 Euro**



Traumhafte Genussreise

Autor Stefan Maiwald nimmt die Leser in seinem kulinarischen Reiseführer „Essen, Trinken, Erleben - Venetien“ mit in die faszinierende Lagunenstadt und verrät, in welchen Ristoranti und Trattorie sich die Einkehr lohnt. Er zeigt auch auf, welche Geheimtipps abseits des Touristentribels noch warten. **ZS Verlag, 19,99 Euro**

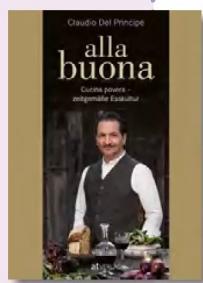
Ein Sommer voller Überraschungen

In „Die kleine Villa in Italien“ von Julie Caplin begleiten wir die Künstlerin Lia Bathurst an die Amalfiküste. Eigentlich will sie dort eine entspannte Auszeit genießen, doch plötzlich stößt sie auf die Spuren ihres leiblichen Vaters Ernesto. Sie hofft, endlich mehr über ihre Herkunft zu erfahren, gerät dabei aber immer wieder mit Ernestos unsympathischem Manager aneinander, der davon überzeugt ist, sie sei bloß eine Erbschleicherin. **Rowohlt Verlag, 14 Euro**



Umwerfend schlicht

Was bedeutet es, sich zeitgemäß zu ernähren? Claudio Del Principe geht in „alla buona“ einer zukunftsweisenden Kochkultur auf den Grund. Dabei bedient er sich der Prinzipien der „Cucina povera“. Denn diese Armeleuteküche greift auf günstige, saisonale und regionale Zutaten zurück, die gut verträglich und wenig verarbeitet sind. Freuen Sie sich also auf traditionelle und unkomplizierte Gerichte! **AT Verlag, 39 Euro**





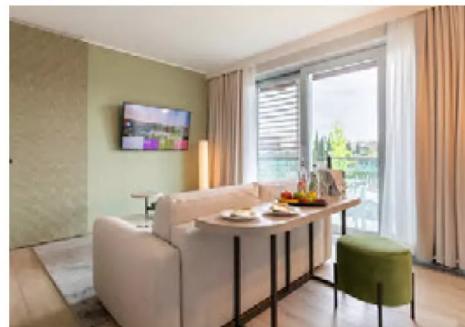
Teilnehmen & Urlaub gewinnen

Helfen Sie uns, unser Magazin noch besser zu machen. Als Dank für Ihre Teilnahme winkt mit etwas Glück ein Kurzurlaub am Gardasee. Wir drücken die Daumen!



So geht's:

Sagen Sie uns, wie Ihnen „So is(s)t Italien“ gefällt, und sichern Sie sich Ihre Chance auf einen Urlaub im Wert von ca. 1.000 Euro! Jetzt teilnehmen: www.soisstitalien.de/leserumfrage. Teilnahmeschluss ist der 2.5.2025. **Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.**



Erfrischende Wellness-Auszeit am Gardasee

Das „Vier-Sterne-Superior Aqualux Hotel Spa Suite & Terme“ hat sich dem ganzheitlichen Wohlbefinden verschrieben. Es befindet sich in Bardolino (Venetien) am Ostufer des Gardasees. Als zertifiziertes „KlimaHotel“ setzt es neue Maßstäbe für einen nachhaltigen Tourismus. In den hell und modern eingerichteten Zimmern und Suiten können die Gäste entspannt durchatmen. Natürliche Materialien sorgen für ein gesundes Raumklima und tragen zur Behaglichkeit bei. Das Herzstück des Wellnesshotels bildet der mediterrane Innenhof, mit dem das „Aqualux“ seinem Namen alle Ehre macht: Aqua = Wasser + Lux = Licht. Hier laden im „AquaExperience“-Wasserpark acht Innen- und Außenpools sowie verschiedene Wasserparcours zum Entspannen in heilsamem Thermalwasser ein. Überdies genießen Wellnessliebhaber ihre Auszeit vom Alltag in drei verschiedenen Saunen, einem türkischen Bad und einem Dampfbad. Mit einem kulinarischen Verwöhnprogramm sorgt das Team des „Italian Taste Restaurants“ für das leibliche Wohl der Gäste. Weitere Informationen finden Sie unter www.aqualuxhotel.com

Wir verlosen ...

... unter allen Teilnehmern 2 Übernachtungen für 2 Personen im „Aqualux Hotel“ am Gardasee inklusive Halbpension und Nutzung des Wellnessbereichs sowie je 1 „Aquoleux“-Massage (90 Min.) pro Person.



Qualität

Vanille ist ein teures Gewürz. Jedoch zahlt es sich durchaus aus, in hochwertige Vanilleschoten zu investieren. Diese sind in der Regel tiefbraun bis schwarz und haben eine glänzende, ölige Oberfläche. Sie sind biegsam und geschmeidig.

VANILLE-KÄSEKUCHEN *ohne Boden*

Rezept auf Seite 105



Feines Gebäck mit **VANILLE**

Mit ihrem unvergleichlichen Aroma gilt sie als „**Königin der Gewürze**“, die Gebackenem eine besondere Note verleiht. Freuen Sie sich auf Lieblingsteilchen für die Kaffeetafel

Lagerung

Um ihre Frische und ihr Aroma zu bewahren, sollten Vanilleschoten in einem luftdichten Behälter an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahrt werden. Der Kühlschrank sollte jedoch nicht genutzt werden, da die Schoten darin austrocknen können.

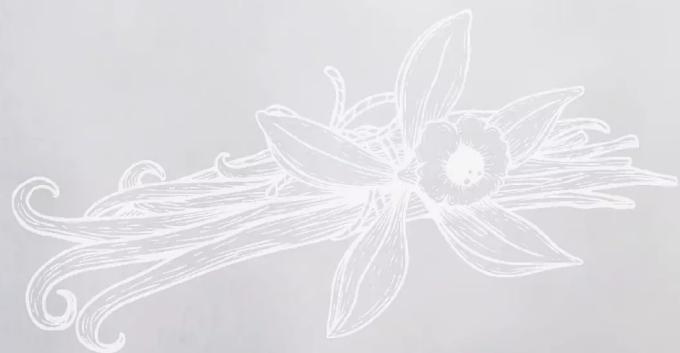
EINFACHE QUARK-BLÄTTERTEIGSTANGEN mit Vanille

Rezept auf Seite 106



Verwendung

Zum Verfeinern von Speisen verwenden wir Vanillemark. Um dies zu gewinnen, schneiden Sie die Schoten der Länge nach auf und schaben das Innere mit einem Messer heraus. Vanille hat ein starkes Aroma. Setzen Sie sie sparsam ein.



SÜSSE LIEBLINGE



PROFITEROLES
mit Vanillecreme und Sahne



Profiteroles mit Vanillecreme und Sahne

Profiteroles con crema alla vaniglia e panna



FÜR 6 STÜCK

- 375 ml Milch**
1 Vanilleschote
(ausgelöstes Mark)
65 g Zucker zzgl. 2 EL Zucker
3 Eier zzgl. 2 Eigelb
25 g Speisestärke
60 g Butter
1 Prise Salz
200 g Mehl
150 g Sahne
etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Für die Vanillecreme 200 ml Milch, 1 Vanillemark und 65 g Zucker in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. 50 ml Milch, 2 Eigelbe sowie die Speisestärke in einer kleinen Schüssel glatt rühren. Die kochende Vanillemilch vom Herd

nehmen und die Stärkemischung unterrühren. Die Creme ggf. noch einmal kurz auf den Herd stellen und unter Rühren andicken lassen. Die Vanillecreme direkt auf der Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken und auskühlen lassen.

2 Inzwischen für den Brandteig 125 ml Milch, 125 ml Wasser, Butter sowie je 1 Prise Zucker und Salz aufkochen. Das Mehl in einem Schwung hineingeben und die Masse so lange rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst. Den Topf vom Herd nehmen. Nach und nach die Eier untermischen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Den Brandteig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben, 6 gleich

große Teighäufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Diese im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldgelb backen. Die Profiteroles aus dem Ofen nehmen, mithilfe einer Schere sofort vorsichtig waagerecht halbieren und vollständig auskühlen lassen.

4 Die Sahne mit dem übrigen Zucker steif schlagen und in einen Spritzbeutel geben. Die ausgekühlte Vanillecreme kurz glatt rühren und ebenfalls in einen Spritzbeutel geben. Die untere Hälfte der ausgekühlten Profiteroles zuerst mit der Vanillecreme toppen, dann die Sahne daraufspritzen. Jeweils den Deckel auflegen. Die Profiteroles auf eine Platte setzen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Vanillekäsekuchen ohne Boden

Cheesecake alla vaniglia senza base



FÜR 1 KUCHEN (Ø 20 CM)

- 250 g Frischkäse**
500 g Quark
150 g Zucker
3 Eier zzgl. 2 Eigelb
200 g Sahne
100 g saure Sahne
1 Vanilleschote
(ausgelöstes Mark)
1 Prise Salz
2 EL Speisestärke
etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 20 cm) mit Backpapier auskleiden. Frischkäse, Quark und 100 g Zucker in einer großen Schüssel verrühren, Eier und Eigelbe un-

terrühren. Sahne, saure Sahne, Vanillemark, Salz und Speisestärke dazugeben und alles kurz glatt rühren.

2 Die Masse in die vorbereitete Form füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten backen. Während der letzten ca. 5 Minuten mit dem übrigen Zucker bestreuen. Den Backofengrill dazuschalten und den Kuchen karamellisieren.

3 Den Vanillekäsekuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen, dann am besten über Nacht kalt stellen. Den Käsekuchen aus der Springform lösen, auf eine Platte setzen und mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

TIPP: Wer mag, serviert zum Vanillekäsekuchen ein fruchtiges Extra in Form eines Apfel- oder Kirschkomports. Alternativ eine kleine Dose Mandarinen in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und vorsichtig unter die Käsekuchenmasse heben. Blaubeeren in der Käsekuchenmasse schmecken ebenfalls sehr gut.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten



Vanillezucker und Vanilleextrakt

Ausgelöste Vanilleschoten sollten Sie nicht entsorgen, denn es steckt noch viel Aroma darin. Sie können damit zum Beispiel **Vanillezucker** herstellen. Dazu ein Schraubglas mit Zucker füllen, Vanilleschoten hineingeben. Das Glas verschließen, alles durch Schütteln gut vermischen, dann ziehen lassen. Nach Belieben die Mischung fein mixen. Für ein selbst gemachtes **Vanilleextrakt** ausgelöste Vanilleschoten in einer kleinen Flasche in Wodka einlegen. Alles an einem kühlen, dunklen Ort durchziehen lassen. Das Extrakt z. B. zum Verfeinern von Teigen verwenden.

Schokoladentorte mit Vanillebuttercreme, Karamell & Pistazien

Torta al cioccolato con crema alla vaniglia, caramello e pistacchi



FÜR 1 TORTE (Ø 20 CM)

- 4 Eier
- 100 g Zucker
- 100 g Mehl
- 2 EL Kakaopulver
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL Backpulver
- 40 g Schokoladenraspel
- 200 g weiche Butter
- 150 g Puderzucker
- 250 g Frischkäse (Zimmer-temperatur)
- 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- 50 g Pistazien, geröstet
- 4 EL Karamellsoße

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Boden einer Springform (Ø 20 cm) mit Backpapier belegen. Eier und Zucker in einer Schüssel weiß-schaumig aufschlagen. Mehl, Kakaopulver, Speisestärke und Backpulver in einer separaten Schüssel mischen und darüber-sieben. Den Mix unterheben, die Schoko-raspel unterziehen und den Biskuitteig in die vorbereitete Form füllen.

2 Den Biskuit im vorgeheizten Ofen in 30 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Eine Stäbchenprobe machen. Den Biskuit herausnehmen, abkühlen lassen, dann aus der

Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Den Boden waagerecht halbieren, ggf. begradigen.

3 Für die Buttercreme die Butter in einer Schüssel weiß aufschlagen. Den Puderzucker nach und nach hineinsieben. Frischkäse und Vanillemark rasch unter-mengen. Die ausgekühlten Biskuitböden mit der Buttercreme bestreichen und zu einer Torte zusammensetzen. Diese mindestens 60 Minuten kalt stellen, dann mit Pistazien bestreuen, mit Karamellsoße beträufeln und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit

Einfache Quark-Blätterteigstangen mit Vanille

Tegoline di sfoglia e quark alla vaniglia



FÜR 18 STÜCK

- 60 g Puderzucker
- 500 g Magerquark
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 1 Ei
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- 2 Rollen Blätterteig (à 275 g, Kühlregal)
- 1 Eigelb
- 1 EL Milch
- 40 g Mandelblättchen

Den Teig gleichmäßig mit der Quark-creme bestreichen. Den zweiten Blätter-teig entrollen und ohne Papier auf die Creme legen.

2 Eigelb und Milch in einer Tasse ver-quirlen. Die Teigoberfläche mit der Mischung bestreichen und mit Mandel-blättchen bestreuen. Den Teig mit einem Pizzaschneider in der Mitte der Länge nach halbieren und jeweils in ca. 3 cm breite Streifen schneiden.

3 Die Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, dann im vorgeheizten Backofen in 10–15 Minuten goldbraun backen. Die Quark-Blätterteig-stangen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, dann mit dem restlichen Puderzucker bestäuben und servieren.

TIPP: Vanille und Schokolade sind ein gutes Team, auch bei diesen Blätterteig-stangen. Bestreuen Sie die Quarkcreme nach Belieben mit ca. 50 g Zartbitter-schokoladentropfen oder garnieren Sie die fertig gebackenen Stangen mit etwas geschmolzener Schokolade.



Vanillesoße

Sie ist die perfekte Begleitung für Gebäck mit Hefe oder einen leckeren Apfleistrudel. Um eine Vanillesoße selbst zu machen, sind nur fünf Zutaten nötig, zudem ist sie im Handumdrehen fertig. Dazu 1 Vanilleschote längs halbieren, Mark herauslösen. 10 g Speise-stärke in einer Tasse mit 50 ml kalter Milch glatt rühren. In einem Topf 450 ml Milch, Vanilleschote und -mark aufkochen. Den Stärke-mix und 3 EL Zucker unterrühren, alles 2–3 Minuten unter Rühren kochen lassen, bis die Mischung andickt. Die Hitze reduzieren und die Vanilleschote entfernen, dann 2 Eigelbe gründlich unterrühren. Die Vanillesoße bei kleiner Hitze kurz warm halten, jedoch nicht mehr kochen lassen.

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 50 g Puderzucker, Quark, Vanillepuddingpulver, Ei, Vanillezucker und Vanillemark in einer Schüssel cremig rühren. 1 Blätterteigrolle mitsamt Back-papier auf der Arbeitsfläche entrollen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

EIN PRACHTSTÜCK



SCHOKOLADENTORTE

*mit Vanillebuttercreme,
Karamell & Pistazien*



Alternativen

Wenn Vanilleschoten nicht verfügbar sind, können Vanilleextrakt oder Vanillepaste gute Alternativen sein. Achten Sie darauf, natürliche Produkte ohne künstliche Zusätze zu wählen. Wie Sie Vanilleextrakt selbst herstellen, lesen Sie auf Seite 105.

So is(s)t Italien

RÄTSELZEIT

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

Abk.: Lichtschutztaktor		6	Dokument	Tierprodukt	Abk.: Süd-südwest	Erdbebenkunde		EDV-Anwender		Überbringerin	Werkzeug zum Reinigen von Getreide
Zuckerersatz											
Salatsorte mit gekräuselten Blättern								Kapitän beim Curling		Paar von Körperorganen	
australische Laufvögel	gegen Entgelt nutzen		baumlose Graslandschaft								
			3		Kohlgemüse		Bein-gelenk				
eng vertraut						veralt.: Guts-pächter, -verwalter			veraltet: Onkel	Ausdehnung nach unten	
Ort in Gelderland (NL)				12	Waren-einfuhr		7				
							Ausruf ausgelassener Freude				
					Neben-fluss der Fulda						
Zeitungsinserat	ehem. schwedische Popgruppe				Verlade-auffahrt		2				
Aperitif (Kw.)						Gegenteil von unten		Vorderteil des Schiffs			
Abk.: Bundesfreiwilligendienst			dt. Schauspielerin (Iris)								
Blumenrabatten					Pkw, Wagen, Fahrzeug						
Abk.: Anrainer			Nuss-kontekt (franz.)								

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Foto: AdobeStock/Stephanemann (1) | Illustration: raymondearavantC/Shutterstock.com (0)

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

IMPRESSUM

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

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

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

Chefredakteurin
Amelie Plum (a.plum@falkemedia.de)
Redaktion (redaktion@soisstitalien.de)
Henrike Wolff, Janika Ewers, Nicole Neumann (CvD),
Nele Stehr, Gerald Zwickerl, Elisa Schilling, Lukas Nissen
Rezeptservice (rezeptservice@falkemedia.de)

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

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

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

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

Marketing & Leitung Customer Growth
Franziska Schwaberau (fschwaberau@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@brmmedien.de)

Tel. +49 (0)2241 / 1774-14, Fax +49 (0)2241 / 1774-12

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
impress GmbH, www.buschglatz.com

Vertrieb

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

Vertriebsleitung

Hans Wies, DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG
(Hans.Wies@dermedienviertrieb.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.

Manuskriteinsendung

Manuskripte jeder Art werden gern entgegenommen.
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.

Haftungsausschluss

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

Datenschutz

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

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



So is(s)t Italien-APP

Erlebe Italien in deiner Küche, jeden Tag, wann immer du willst!



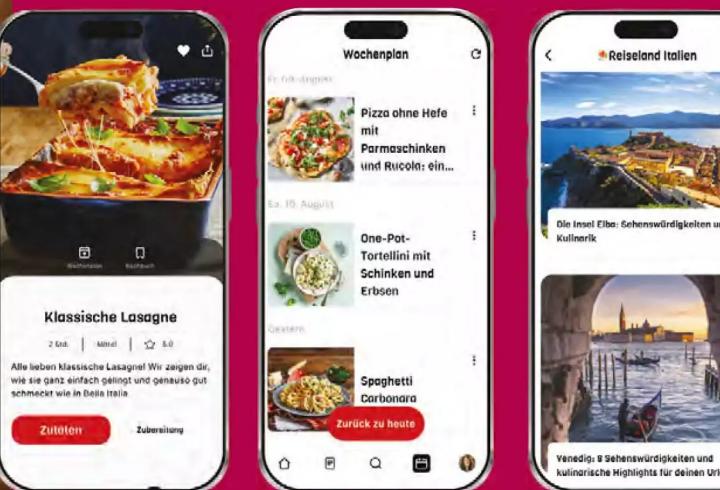
FÜR KURZE ZEIT
60 %
RABATT **19,99 €/Jahr***
statt **49,99 €**

**APP LADEN
& LOSLEGEN!**

www.soisstitalien.de/kennenlernangebot

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

Download on the
App Store

GET ON
Google Play

Von den Machern von *Europas
erfolgreichstem Magazin* rund
um italienischen Genuss

so isst
Italien

1.

VARIATION

Krosser Teig mit fruchtiger
Füllung – der perfekte
Rhabarberkuchen



VIER VARIATIONEN

Leckeres mit Rhabarber

In dieser Ausgabe widmen wir uns dem **Allesköninger Rhabarber** und zeigen Ihnen, wie Sie das Stangengemüse sowohl süß als auch herhaft zubereiten können

RHABARBER-ERDBEER-CROSTATA

Crostata di rabarbaro e fragole

FÜR 1 KUCHEN (Ø 24 CM)

- 300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 150 g Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 225 g Zucker
- 1 Ei
- 750 g Erdbeeren in Stücken
- 750 g Rhabarber in Stücken
- 3 EL Speisestärke zzgl. 1/2 TL
- 3 EL Biozitronensaft
- 200 g Sahne
- 2 EL brauner Zucker

1 Mehl, Butter, 75 g Zucker und Ei verkneten, Teig 30 Minuten kalt stellen. Je 150 g Erdbeeren und Rhabarber mit 50 g Zucker, 1/2 TL Stärke und 2 EL Zitronensaft aufkochen. Weich kochen, pürieren, beiseitestellen. Restliche Erdbeeren und übrigen Rhabarber mit 100 g Zucker, 1 EL Zitronensaft und 3 EL Speisestärke mischen. Tarteform (Ø 24 cm) fetten. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 3/4 des Teigs ausrollen, Form damit auskleiden. Restlichen Teig ausrollen, in breite Streifen schneiden. Rhabarber-Erdbeer-Masse in die Form geben. Teigstreifen als Gitter darauflegen, mit 2 EL Sahne bestreichen, mit braunem Zucker bestreuen. Crostata 40 Minuten backen. Mit Schlagsahne und Soße servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



RHABARBER-PISTAZIEN-TIRAMISU

Tiramisù rabarbaro e pistacchi

FÜR 6 GLÄSER (À CA. 250 ML)

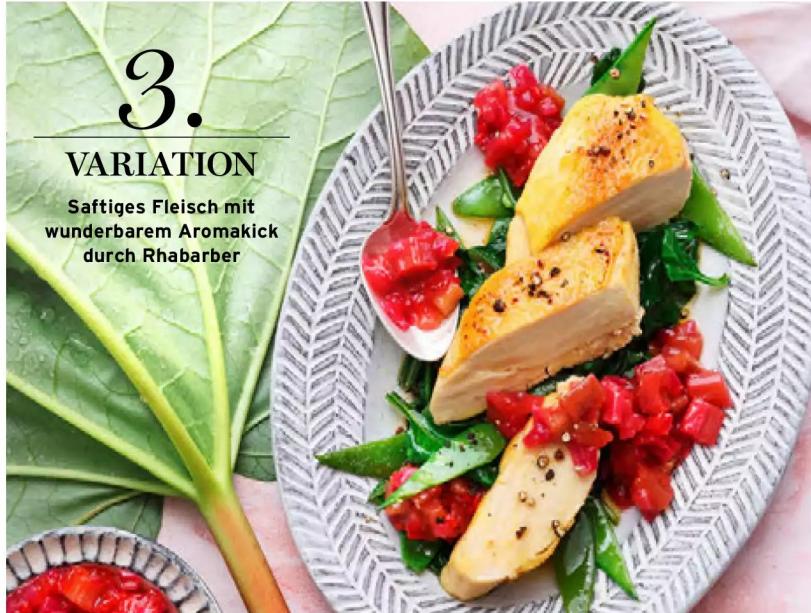
- 3 Eier
- 100 g Puderzucker
- 100 g Mehl
- 300 g Rhabarber in Stücken
- 125 g Zucker
- 1-2 TL Speisestärke
- 300 ml Milch
- 100 g gehackte Pistazienkerne
- 30 g Vanillepuddingpulver
- 125 g Mascarpone
- 225 ml Espresso, abgekühlt

1 Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen. Eigelbe mit 3 EL Puderzucker schaumig schlagen. Eiweiß steif schlagen. Eischnee und Mehl unter

die Eigelbmasse heben. Teig 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Blech (ca. 30 x 20 cm) streichen, mit übrigem Puderzucker bestäuben, 14 Minuten backen. Den Biskuit auskühlen lassen, mit einem Glas 6 Kreise ausstechen. Biskuitrest würfeln.

2 Rhabarber und 75 g Zucker in einem Topf mischen. 10 Minuten ziehen lassen, aufkochen, 3 Minuten kochen lassen. Die Stärke mit etwas Wasser anrühren, das Kompott damit binden und auskühlen lassen. Milch, 50 g Zucker, Pistazien und Puddingpulver in einem Topf fein pürieren. Unter Rühren erhitzen und puddingartig andicken lassen. Creme auskühlen lassen, Mascarpone unterrühren. Die Biskuittaler mit etwas Espresso beträufeln. Kompott, Pistaziencreme und Biskuit in die 6 Gläser schichten. Biskuitwürfel mit übrigen Espresso beträufeln und auf die Gläser verteilen. Das Tiramisu servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



3. VARIATION

Saftiges Fleisch mit wunderbarem Aromakick durch Rhabarber

HÄHNCHENBRUST mit Rhabarberchutney und Gemüse

*Petto di pollo con chutney
di rabarbaro e verdure*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 **rote Zwiebel, gewürfelt**
- 15 g **Ingwer, gehackt**
- 1 **roter Peperoncino, gehackt**
- 5 EL **natives Olivenöl extra**
- 2-3 EL **Weißweinessig**
- 250 g **Rhabarber in Stücken**
- 75 g **Gelierzucker (3:1)**
- 4 **Hähnchenbrustfilets
(à ca. 150 g)**
- 100 g **Blattspinat**
- 150 g **Zuckerschoten**
- 50 g **Butter**
- etwas **Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer**

1 Für das Chutney Zwiebel, Ingwer und Peperoncino in einem Topf in 1 EL heißem Olivenöl andünsten. Mit Essig ablösen, Rhabarber und Gelierzucker dazugeben. Alles ca. 4 Minuten köcheln lassen, gelegentlich rühren. Der Rhabarber sollte weich sein, aber nicht zerfallen. Chutney mit Salz abschmecken, auskühlen lassen.

2 Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, mit 2 EL Öl einreiben, auf einen Rost

setzen, über einem Blech in 20-25 Minuten im Ofen saftig garen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zuckerschoten putzen, waschen und halbieren.

3 Die gegarten Hähnchenbrüste in einer großen Pfanne in 2 EL heißem Öl von jeder Seite 1 Minute scharf anbraten. Salzen und pfeffern. 1 EL Butter dazugeben, das Fleisch 1 Minute weiterbraten, dann herausnehmen. Spinat, Zuckerschoten sowie übrige Butter 2-3 Minuten in der Pfanne schwenken, salzen und pfeffern. Das Fleisch in Stücke schneiden und mit Gemüse und Chutney servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

WISSENWERTES ÜBER RHABARBER

Obwohl er botanisch gesehen zum Gemüse zählt, wird Rhabarber häufig wie Obst zubereitet. Die Stangen sind reich an Provitamin A, Vitamin C, Kalium und Kalzium. Enthaltene Apfelsäure sorgt nicht nur für den typischen Geschmack, sie wirkt zudem antibakteriell und unterstützt die Verdauung. Aufgrund des recht hohen Gehalts an Oxalsäure sollte Rhabarber stets gegart verzehrt werden. Menschen mit Rheuma, Nierenleiden oder Gicht sollten lieber komplett darauf verzichten.

PIZZA mit Rhabarber, Erdbeeren und Taleggio

*Pizza con rabarbaro, fragole
e taleggio*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g **Mehl**
- 3 TL **flüssiger Honig**
- 4 g **Trockenhefe**
- 6 EL **natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Fetten**
- je 2 Stiele **Dill, Oregano und Basilikum**
- 150 g **saure Sahne**
- 2 EL **Biozitronensaft**
- 800 g **Rhabarber in Stücken**
- 2 **Tomaten in Scheiben**
- 150 g **Erdbeeren, halbiert**
- 6-8 **kleine bunte Radieschen,
halbiert**
- 180 g **Taleggio in Scheiben**
- 1/2 TL **Mohnsaat**
- etwas **Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer**

1 Mehl, 1 TL Salz, 1 TL Honig und Hefe in einer Schüssel vermischen. 260 ml lauwarmes Wasser und 2 EL Öl dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in eine geölte Schüssel geben und abgedeckt ca. 3 Stunden ruhen lassen.

2 Zwei Backbleche mit Backpapier belegen, jeweils mit etwas Öl bestreichen. Teig in 4 Portionen teilen, auf die Bleche setzen und mit geölten Händen jeweils zu ovalen Fladen formen. Die Fladen abgedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Spitzen und Blättchen abzupfen und hacken. Etwas zum Garnieren beiseitelegen, Rest mit übrigem Öl und etwas Salz pürrieren. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

3 Saure Sahne, Zitronensaft und 2 TL Honig glatt rühren. Teigfladen damit bestreichen, dann mit Rhabarber, Tomaten, Erdbeeren, Radieschen und Taleggio belegen, mit Mohn und Pfeffer bestreuen und im vorgeheizten Ofen 12-15 Minuten backen. Pizzen mit dem Kräuteröl beträufeln und mit Kräutern garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. 4 Stunden Ruhezeit

4.

VARIATION

Bei dieser Pizza sind Süße,
Säure, Würze und Texturen
perfekt im Einklang



VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:



Erdbeerliebe

Auf dem Wochenmarkt, im eigenen Garten oder auf dem Feld, endlich erstrahlt unser liebster Frühlingsbote wieder in voller Pracht und weckt unsere Vorfreude auf Kuchen, Eis und mehr. Machen Sie sich bereit für ganz viel Erdbeergenuss aus Bella Italia!



PICKNICK

Packen Sie Ihre Liebsten und den prall gefüllten Picknickkorb ein, mit unseren **vielfältigen Rezeptideen** wird jetzt draußen genossen.



GRILLSAISON

Würziges Fleisch, saftiger Fisch und aromatisches Gemüse: Wir servieren Ihnen **Leckeres vom Grill**, dazu die besten Beilagen und spritzige Drinks.

SALATE MIT PASTA

Pasta geht doch immer! **In unseren neuen Kreationen** setzen wir sie in köstlichsten Salaten in Szene, lassen Sie sich inspirieren.

Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern. | Fotos: © StockFood/The Picture Pantry (1), © StockFood/News Life Media (1), © AdobeStock/B.G. Photography (1)

so isst
Italien

Der große
Oster-Deal
IM JAHRES-KOMBI-ABO
40% SPAREN*



NUR
29,75 €
STATT
~~49,90 €~~



Sichern Sie sich jetzt die besten Rezepte der italienischen Küche und eine Extraption Dolce Vita
8 x im Jahr frei Haus.
Angebot bis zum **30.4.2025** gültig!

BESTELLEN SIE JETZT:
www.soisstitalien.de/osterdeal



Bestellnummer: SII250AE

* gegenüber des regulären Abopreises - Entspricht 3,72 € pro Ausgabe inkl. Porto

Microplane



Die Microplane Ikone - die Zester Reibe

Die kultige Premium Classic Zester Reibe, charakteristisch lang und schmal, revolutionierte das Reiben mit seiner rasiermesserscharfen, photo-geätzten Edelstahlklinge – Made in USA.

Perfekt für Zitrusfrüchte, Hartkäse, Schokolade, Ingwer, Knoblauch, Muskatnuss, Trüffel, Gewürze, Nüsse und mehr.

Ohne Kraftaufwand werden die Lebensmittel präzise geschnitten, nicht zerdrückt.

Das Aroma kann sich optimal entfalten und der Geschmack wird verstärkt.