

so isst
Italien SPEZIAL



AUSGABE 1/2025

7,50 EURO
AT 7,50 € • CH 12,90 CHF
LU | BE 8,90 €

Vegetariano

ITALIENS VEGETARISCHE KÜCHE



28x



Einfache
Blitzrezepte

88
Neue Ideen für

VEGGIE-HITS:
gesund & lecker!



falkemedia

Fantastico
Pasta, Pizza, Salat,
Risotto & Gnocchi

Frisch & knackig
Obst und Gemüse ganz
besonders kombiniert

Süße Lieblinge
Die besten Rezepte für
Desserts und Gebäck



4 198476 507508

9 783984 173508

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



Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser „So is(s)t Italien“-Sonderausgabe entführen wir Sie in die vielfältige Welt der vegetarischen italienischen Küche. Entdecken Sie Rezepte, die das authentische Italiengefühl auf Ihren Tisch zaubern, und zwar ganz ohne Fisch oder Fleisch. Lassen Sie sich von köstlichen Vorspeisen und Hauptgerichten mit jeder Menge buntem Gemüse inspirieren: Von Pasta über Pizza bis hin zu frischen Salaten finden Sie die passenden Rezepte für vegetarischen Hochgenuss. Und natürlich kommen auch Desserts, Gebäck und Getränke nicht zu kurz.

Darüber hinaus halten wir viel Wissenswertes in Form von Warenkunden, Varianten und Ratgebern für Sie bereit und entführen Sie beim Schmöckern mit jeder Seite in Ihr Lieblingsland: Lesen Sie, welche landschaftlichen und kulinarischen Schätze die Adriaküste und das Trentino zu bieten haben, und kommen Sie bei der Lektüre in Urlaubsstimmung.

Auch die beiden Kochbuchautorinnen **Serena Loddo** und **Letitia Clark** sind Bella Italia verfallen. Sie verraten Ihnen in unserem Magazin ein paar ihrer vegetarischen Lieblingsrezepte für ein original italienisches Geschmackserlebnis.

Die vegetarische italienische Küche wird Sie verzaubern. Viel Freude beim Lesen, Entdecken und Genießen!

Herzlichst Ihre „So is(s)t Italien“-Redaktion



28 VEGGIE-BLITZREZEPTE

Achten Sie bei unseren Rezepten auf die Stoppuhr! Sie signalisiert, dass die Leckerei perfekt ist, wenn Sie wenig Zeit haben und Wert auf eine blitzschnelle Zubereitung legen.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch auf unserer Website, in unserer App und auf unseren Social-Media-Kanälen!
www.soisstitalien.de



56 Italienliebhaberinnen

Serena Loddo und Letitia Clark



70 Erfrischende Getränke
Sechs Sommerdrinks zum Anstoßen



INHALT



03 Editorial Worum geht's in dieser Ausgabe? * **06 Rezeptfinder** Praktischer Überblick aller Rezepte der Ausgabe
35 Ratgeber Veggie Die vegetarische italienische Küche auf den Punkt gebracht * **54 Ratgeber Blitzküche** Wissenswertes und Rezepte * **102 Ciao Italia!** Unsere Serviceseiten * **124 Ratgeber Drei Gänge Veggie-Liebe** Unsere Lieblingsgerichte zu neun bestimmten Motti – einfach, vegan, picknicktauglich und mehr * **128 Buchtipps** Neue Lektüreempfehlungen
130 Impressum Wer hat am Magazin mitgewirkt?

104 Fruchtige Nachspeisen

Himmlische Desserts von Eis bis Tiramisu



08 Pastagerichte
Große Nudelvielfalt,
die glücklich macht

24 Köstliche Kleinigkeiten

Herzhafte Vorspeisen und Snacks



36 Gnocchi, Risotto, Polenta
Neue Ideen für das italienische Trio



114 Süßes Gebäck
Unwiderstehliche Kuchen & Torten



46 Feine bunte Salate
Geniale Kreationen für Hochgenuss



REZEPTFINDER

Leckere Pastagerichte



S. 11 Grüne Avocadopasta



S. 12 Spaghettinester mit grünem Spargel



S. 15 Köstliche One-Pot-Frühlingspasta



S. 15 Cremige Spaghetti mit Tomaten & Burrata



S. 16 Vegane Grünkernlasagne



S. 16 Paprikaschoten mit Nudelsalat-Füllung



S. 19 Champignon-Spinat-Tagliatelle



S. 20 Rote Herz-Ravioli in Salbeibutter



S. 23 Tortelliniauflauf mit Mais und Paprika



S. 23 Spaghetti mit Tomaten & Salz-Zitrone



Köstliche Kleinigkeiten



S. 27 Zucchiniröllchen | Käse-Zwiebel-Muffins



S. 28 Piadina mit Artischocken | Supplì



S. 31 Tomatencremesuppe mit Tortellini



S. 31 Tomaten-Bruschette mit Oliven



Gnocchi, Risotto, Polenta



S. 39 Erbsenrisotto mit scharfen Minzbröseln



S. 40 Zitronenpolenta mit Blumenkohl



S. 43 Gnocchipfanne | Polenta-Zucchini-Pommes



S. 44 Gnocchi mit Kräutersoße | Steinpilzrisotto



Feine bunte Salate



S. 49 Panzanella mit Pfirsich und Burrata



S. 49 Pennesalat mit Zucchini und Tomaten



S. 50 Erdbeer-Spargel-Salat mit Burrata



S. 50 Tomatensalat mit Feta und Pistazien



S. 53 Salat aus weißen Bohnen, Gurke & Tomate



S. 53 Spinatsalat mit Feigen und Äpfeln



Italien- liebhaberinnen



S. 61 Sardische gefüllte Teigkörbchen



S. 62 Pasta alla Norma



S. 62 Sardische Fregola mit Gemüse



S. 67 Pavlova mit Pfirsichen und Brombeeren



S. 68 Agrodolce-Radicchio-Salat mit Croûtons



S. 68 Fenchelblüten-Pizzette mit Feigen

PASTA DELIZIOSA



Leckere Pastagerichte

Ob **GRATINIERT, MIT CREMIGER SOSSE ODER ALS ONE-POT-HIT**, Pasta ist immer eine gute Idee. Entdecken Sie hier Ihre neuen Lieblingsrezepte. Buon appetito!



SPAGHETTI
*mit Kirschtomaten, Burrata
und Salzzitrone*

Rezept auf Seite 23





In nur 20 Minuten
servierbereit

*Aus wenigen Zutaten entsteht mit
wenig Aufwand diese Pasta mit*

AVOCADOS & KRÄUTERN



Grüne Avocadopasta

Pasta verde all'avocado

FÜR 4 PERSONEN

400 g Rigatoni
6 Stiele Basilikum
3 Stiele Koriander
2 reife Avocados*
1 Knoblauchzehe
5 EL natives Olivenöl extra
1/2 Biozitrone (Saft)
30 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer



★ Warenkunde

AVOCADOS Die Früchte sind reich an gesunden, ungesättigten Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System stärken und den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Dank ihres hohen Ballaststoffgehalts fördern Avocados darüber hinaus eine gesunde Verdauung und sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.

1 Rigatoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

2 Die Avocados halbieren, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Avocados und Kräuter in ein hohes, schmales Gefäß geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Öl, Zitronensaft und Parmesan dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Rigatoni in ein Sieb abgießen, dabei etwas Pastakochwasser auffangen. Rigatoni zurück in den Topf geben und die Avocadocreme untermengen, ggf. etwas Pastakochwasser ergänzen. Die Avocadopasta auf Tellern anrichten und sofort servieren.

TIPP: Für eine vegane Variante können Sie den Parmesan durch Hefeflocken ersetzen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Ein echter Hingucker sind diese hübschen Nudelnester mit SPARGEL & TOMATEN

Gratinierte Spaghettinester mit grünem Spargel

Nidi di spaghetti gratinati con asparagi verdi

FÜR 4 PERSONEN

400 g Spaghetti
500 g grüner Spargel*
3 Stiele Salbei
70 g frisch geriebener Parmesan
1 Ei
250 g Sahne
2 EL natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Fetten
125 g Mini-Mozzarellakugeln
150 g rote Kirschtomaten
150 g gelbe Kirschtomaten
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer



★ Warenkunde

SPARGEL Die knackigen Stangen bestehen zu über 90 Prozent aus Wasser, sind kalorienarm und liefern zahlreiche Vitamine sowie Mineralstoffe. Zudem enthält Spargel Asparagin, eine Aminosäure, die Leber und Nieren entlastet und dadurch die Entgiftung unterstützt.

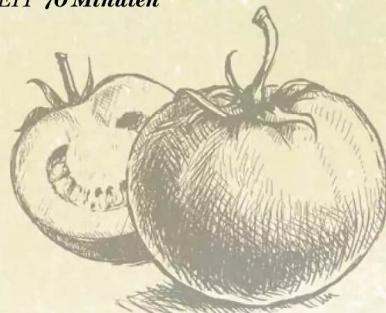
1 Die Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser knapp al dente garen. Inzwischen den Spargel im unteren Drittel schälen und von den holzigen Enden befreien. Die Stangen waschen und mit einem Sparschäler oder auf einem Gemüsehobel längs in feine Streifen schneiden. Die Spargelstreifen ca. 1 Minute vor Ende der Garzeit zu den Nudeln in den Topf geben. Die Mischung in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Den Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Dann in einer Schüssel mit Parmesan, Ei, Sahne sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine große Auflaufform oder ofenfeste Pfanne mit etwas Öl einfetten. Den Spaghetti-Spargel-Mix mit einer großen Gabel zu Nestern eindrehen und in die Form setzen.

4 Mozzarellakugeln abtropfen lassen und halbieren. Die Kirschtomaten waschen und ebenfalls halbieren. Die Sahnesoße über die Pastanester gießen. Tomaten und Mozzarella darauf verteilen. Alles mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun überbacken. Herausnehmen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten





Ein Genuss für
Augen und Gaumen



Frisch, lecker
und unkompliziert

One-Pot-Frühlingspasta

One-pot-pasta primaverile



FÜR 4 PERSONEN

**5 Frühlingszwiebeln • 250 g grüner Spargel • 2 Karotten
1 EL natives Olivenöl extra • 400 g Farfalle • ca. 1 l heiße
Gemüsebrühe • 100 g gepalte Erbsen • 150 g Frischkäse
4 Stiele Petersilie • 4 Stiele Kerbel • 4 Stiele Basilikum
1 TL abgeriebene Biozitronenschale • 2-3 EL Pinienkerne,
geröstet • 1-2 TL rosa Pfefferbeeren • etwas Salz und
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Spargel im unteren Drittel schälen und von den holzigen Enden befreien. Die Stangen waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Karotten schälen, waschen und schräg in Scheiben schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen, die Hälfte der Frühlingszwiebeln darin farblos andünsten. Farfalle und Brühe hinzufügen und alles aufkochen. Dann Karotten, Erbsen und Spargelstücke unterrühren und alles ca. 5 Minuten garen. Frischkäse unterrühren und die Pasta bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 3-5 Minuten weiterköcheln lassen, bis sie gar ist. Ggf. etwas Brühe ergänzen.

3 In der Zwischenzeit die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken. Topf vom Herd nehmen, gehackte Kräuter und Zitronenschale untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die One-Pot-Frühlingspasta auf Tellern anrichten und mit den übrigen Frühlingszwiebelringen, den gerösteten Pinienkernen und den Pfefferbeeren bestreuen. Die Pasta mit den beiseitegelegten Kräutern garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **35 Minuten**



Variante

WIR SEHEN ROT Statt einer hellen Soße auf Frischkäsebasis können Sie die One-Pot-Pasta auch mit Tomatensoße zubereiten. Dazu in Schritt 2 die Menge der Brühe auf ca. 500 ml reduzieren und 1 EL Tomatenmark, 600 g stückige Tomaten (Dose) sowie 100 g Sahne anstelle des Frischkäses in den Topf geben und unterrühren.



Cremige Spaghetti mit Tomaten und Burrata

Spaghetti cremosi con pomodoro e burrata



FÜR 4 PERSONEN

**1 Knoblauchzehe • 500 g Kirschtomaten • 2 EL natives
Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln • 1 EL
Tomatenmark • 100 g Sahne • 50 g Schmelzkäse • 1 TL
getrockneter Oregano • 1 TL getrocknetes Basilikum
400 g Spaghetti • 3 Stiele Basilikum • 2 Kugeln Burrata
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark unterröhren und kurz mitrösten, dann Sahne, 150 ml Wasser, Schmelzkäse, getrocknete Kräuter, 2/3 der Tomaten sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles einmal aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 8-10 Minuten sanft köcheln lassen.

2 Inzwischen die Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen abzupfen. Burrata abtropfen lassen.

3 Die Spaghetti abgießen, dabei etwas Pastakochwasser auffangen. Die Soße fein pürieren. Spaghetti unter die Soße mengen und ggf. etwas Pastakochwasser ergänzen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit übrigen Tomaten, Basilikumblättchen und Burrata anrichten. Das Gericht mit etwas Öl beträufeln und servieren.

TIPP: Wer mag, ersetzt einen Teil der Kirschtomaten durch in Lake eingelegte, gegrillte Paprikastücke aus dem Glas. Diese abtropfen lassen und in der Soße mitpürieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **30 Minuten**



Vegane Grünkernlasagne

Lasagne vegane al farro verde

FÜR 4-6 PERSONEN

**2 Knoblauchzehen • 2 Zwiebeln • 1 Bund Suppengrün
3-4 EL natives Olivenöl extra • 200 g Grünkernschrot
2 EL Tomatenmark • 500 ml heiße Gemüsebrühe • 400 g
stückige Tomaten (Dose) • 2 TL getrocknete italienische
Kräuter • 1 TL rosenscharfes Paprikapulver • 40 g Mar-
garine • 40 g Mehl • 500 ml Haferdrink • 80 g geriebener
veganer Parmesan • etwas frisch geriebene Muskatnuss
12 vegane Lasagneplatten • etwas Salz und frisch
gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Suppengrün putzen, ggf. schälen, waschen und ebenfalls fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Suppengrün sowie Grünkernschrot hinzufügen und mitdünsten. Das Tomatenmark kurz mitrösten, dann alles mit Brühe und Tomaten ablöschen. Die Bolognese mit Kräutern, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und 10-15 Minuten köcheln lassen.

2 Für die Béchamelsoße die Margarine in einem kleinen Topf erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Den Haferdrink unter Rühren hinzufügen, 50 g veganen Parmesan einrühren. Alles mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und 5-8 Minuten köcheln lassen, zwischendurch rühren.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Etwas Béchamelsoße in einer Auflaufform (30 x 20 cm) verteilen. Abwechselnd Lasagneplatten, Grünkernbolognese und Béchamelsoße schichten. Mit Platten und Béchamel abschließen. Mit dem restlichen veganen Parmesan bestreuen und 40-45 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Die Lasagne ca. 5 Minuten ruhen lassen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Gebackene Paprikaschoten mit Nudelsalat-Füllung

Peperoni al forno con ripieno di pasta

FÜR 4 PERSONEN

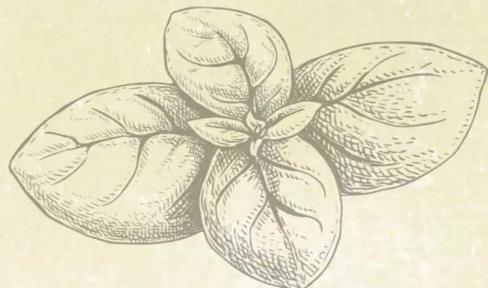
**3 rote Paprikaschoten • 3 gelbe Paprikaschoten
5 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum
Fetten • 300 g Sedanini (alternativ andere kurze
Pasta nach Wahl) • 1/2 Salatgurke • 1 Knoblauchzehe
3-4 TL Kapern in Lake (Glas) • 4 Stiele Basilikum
4 Stiele Oregano • 2 EL heller Balsamicoessig • 75 g
Primosale (alternativ Feta) • etwas Salz und frisch
gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Je 2 rote und gelbe Paprikaschoten waschen. Den oberen Teil abschneiden und die Kerne entfernen. Die Schoten wieder mit den Deckeln abdecken und aufrecht in eine Auflaufform stellen. Einen halben Finger breit Wasser in die Form geben. Die Paprikaschoten mit etwas Öl bestreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen, bis sie etwas weicher sind, aber noch aufrecht stehen. Deckel abnehmen, alles auf einen Rost geben und abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Übrige Paprikaschoten und Gurke waschen und putzen. Paprika in feine Würfel, die Gurke in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse in eine Salatschüssel drücken. Die Kapern abgießen und hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und ebenfalls hacken.

3 Öl, Essig, Kapern, Kräuter sowie etwas Salz und Pfeffer zum Knoblauch geben und alles gut verquirlen. Pasta, Paprika und Gurke untermengen. Nudelsalat abschmecken und in die gebackenen Paprikaschoten füllen. Alles mit dem zerkrümelten Primosale bestreuen, dann die Paprikadeckel auflegen und das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Gemüse mit
besonderer Füllung





Ein Pastagericht,
das glücklich
macht



Cremig, vollmundig und köstlich:
Probieren Sie diese Pasta mit
CHAMPIGNONS & SPINAT

Cremige Champignon-Spinat-Tagliatelle
Tagliatelle cremose funghi e spinaci



FÜR 4 PERSONEN

1 kleine Zwiebel
4 Knoblauchzehen
400 g braune Champignons
150 g Babyspinat
4 EL natives Olivenöl extra
400 g Tagliatelle
400 g Crème fraîche
30 g frisch geriebener Parmesan
1 TL Chiliflocken
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
Champignons putzen und halbieren. Den Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Champignons darin 5–8 Minuten anbraten. In der Zwischenzeit die Tagliatelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen.

3 Zwiebel und Knoblauch zu den gebratenen Champignons geben und 3–4 Minuten mitdünsten. Spinat nach und nach unterrühren und zusammenfallen lassen. Dann Crème fraîche und geriebenen Parmesan unterrühren.

4 Die Tagliatelle abgießen, dabei ca. 100 ml des Kochwassers auffangen. Zusammen mit den Tagliatelle in die Pfanne geben. Alles vorsichtig durchschwenken. Champignon-Spinat-Tagliatelle mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und mit Chiliflocken bestreut servieren.

TIPP: Wer gern würzigen Käse isst, kann einen Teil der Crème fraîche durch Gorgonzola oder Ziegenfrischkäse ersetzen. Statt der Champignons können Sie Kräuterseitlinge oder Austernpilze verwenden. Auch eine Pilzmischung ist sehr lecker.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

✿ Variante

AUS DEM OFEN Verwandeln Sie dieses Gericht einfach in eine leckere Lasagne. Dazu die Champignon-Spinat-Soße wie beschrieben zubereiten und in Schritt 4 statt des Pastakochwassers 250–300 ml heiße Gemüsebrühe unterröhren. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Soße mit 9–12 Lasagneplatten (ohne Vorkochen) abwechselnd in eine Auflaufform schichten, dabei mit Soße abschließen. Die Lasagne mit 150 g geriebenem Mozzarella bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen. Kurz ruhen lassen und servieren.



Die kommen von Herzen: mit Frischkäse gefüllte Ravioli mit **ROTE BETE & SALBEI**

Rote Herz-Ravioli in Salbeibutter

Cuori di pasta burro e salvia

FÜR 4 PERSONEN

200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
80 g Hartweizengrieß
2 Eier zzgl. 1 Eigelb
1 EL natives Olivenöl extra
150 ml Rote-Bete-Saft
50 g Pinienkerne
2 Schalotten
3 Stiele Petersilie
200 g Feta
100 g Frischkäse
3 Stiele Salbei *
100 g Butter
50 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



✿ Warenkunde

SALBEI Das aromatische Kraut kann bei Halsschmerzen helfen, Magen-Darm-Beschwerden lindern und darüber hinaus die Wundheilung fördern. Auch die lila Blüten des würzigen, leicht bitter schmeckenden Salbeis sind essbar und sorgen zudem für hübsche Akzente auf dem Teller.

1 Mehl, Grieß, Eier, Öl und 50 ml Rote-Bete-Saft ca. 5 Minuten in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

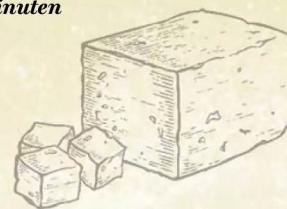
2 Inzwischen Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer großen Pfanne anrösten, dann auskühlen lassen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Hälfte der Pinienkerne hacken. Feta abtropfen lassen, zerbröckeln und mit dem Frischkäse gut vermengen. Schalotten, Petersilie und gehackte Pinienkerne unterrühren und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Teig mithilfe der Nudelmaschine zu dünnen Teigbahnen ausrollen. Auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einer Ausstechform Herzen ausstechen. Die Ränder mit verquirtem Eigelb bestreichen. Auf je 1 Herz etwas Füllung geben, ein weiteres daraufsetzen und die Ränder mit einer Gabel festdrücken. Die Ravioli in einem Topf mit siedendem Salzwasser und übrigem Rote-Bete-Saft in ca. 5 Minuten al dente garen.

4 Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen. Die Butter in der Pfanne zerlassen, Salbei sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Die tropfnassen Ravioli unterschwenken, dann auf Tellern anrichten und mit übrigen Pinienkernen sowie Parmesan bestreut servieren.

TIPP: Sollte noch etwas Füllung übrig sein, können Sie diese dazureichen. Die Creme schmeckt auch als Brotaufstrich.

✿ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Gefüllte Pasta für liebe Gäste





In wenigen Minuten
im Ofen

Tortelliniauflauf mit Mais und Paprika

Tortellini al forno con mais e peperoni

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 2 grüne Paprikaschoten*
140 g Mais (Dose) • 2 EL natives Olivenöl extra • 1 EL Speisestärke • 200 ml Milch • 200 g Sahne • 200 g geriebener Mozzarella • 750 g Tortellini (z.B. mit Käsefüllung, Kühlregal) • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprikaschoten waschen, putzen und würfeln. Den Mais in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die Speisestärke mit wenig Milch anrühren. Übrige Milch, Sahne, die Hälfte des Käses, etwas Salz und Pfeffer in den Topf geben und unter Rühren aufkochen. Die angerührte Stärke unterrühren, die Temperatur reduzieren und die Soße ca. 5 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch rühren. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Ungekochte Tortellini, Mais und Paprika in eine Auflaufform geben und vorsichtig vermengen. Alles mit der Soße übergießen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen, dann aus dem Ofen nehmen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Warenkunde

PAPRIKA Die knackige Frucht des Nachtschattengewächses ist botanisch gesehen eine Beere und stammt aus Mittel- und Südamerika, hat sich aber seit dem 16. Jahrhundert auch in Europa verbreitet. Je nach Reifegrad variiert die Farbe und auch der Geschmack: Grüne Schoten sind unreif und haben eine herbe Note, während rote Paprikaschoten voll ausgereift und eher süß sind. Sie liefern auch die meisten Nährstoffe wie beispielsweise Vitamin C. Paprikahaut kann schwer verdaulich sein, lässt sich durch Rösten und Schälen aber leicht entfernen.



Spaghetti mit Kirschtomaten, Burrata und Salzzitrone

Spaghetti con pomodorini, burrata e limone confit

FÜR 4 PERSONEN

500 g Spaghetti • 200 g rote Kirschtomaten • 200 g gelbe Kirschtomaten • 2 Stiele Basilikum • 2 Stiele Minze
1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 60 g Salzzitrone • 3 EL natives Olivenöl extra • 2 Kugeln Burrata (à ca. 150 g)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Tomaten, Basilikum und Minze waschen. Die Kräuter trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und in dünne Streifen, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Salzzitrone in feine Streifen schneiden.

2 Zwiebel und Knoblauch in einer großen Pfanne in heißem Öl 2–3 Minuten andünsten. Zitrone und Tomaten hinzufügen und kurz mitdünsten. Etwas Nudelkochwasser abgießen und alles einige Minuten köcheln lassen.

3 Die Spaghetti abgießen, tropfnass in die Pfanne geben und vorsichtig unterschwenken. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Burrata abtropfen lassen, grob zerpfücken und auf der Pasta verteilen. Das Gericht mit Kräutern bestreuen und servieren.

TIPP: Für selbst gemachte Salzzitronen 6 gewaschene Biozitronen längs ein-, aber nicht durchschneiden. 1 TL Salz in jeden Einschnitt geben. Die Zitronen dicht an dicht in ein steriles Glas geben. Saft von 1 Biozitrone und 4 EL Salz hinzufügen, alles mit kochendem Wasser auffüllen. Gut verschlossen 4 Wochen ziehen lassen, gelegentlich schütteln.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



TITEL-
REZEPT

SFIZIOSI STUZZICHINI



Köstliche Kleinigkeiten

Wir präsentieren: **BRUSCHETTE, SUPPE UND HÄPPCHEN**,
die Sie wunderbar zum Aperitivo oder als Vorspeise reichen können.
Lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren!



TOMATEN-BRUSCHETTE *mit Oliven und Kapernäpfeln*

Rezept auf Seite 31





Mit einem Happs
sind die im Mund!

Zucchiniröllchen mit Pesto-Mandel-Füllung



Involtini di zucchine ripieni di pesto e mandorle

FÜR 4 PERSONEN

2 Stiele Basilikum • **3** Stiele Petersilie zzgl. etwas mehr zum Garnieren • **2** Knoblauchzehen • **3** EL Biozitronensaft • **8** EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Braten • **500 g Zucchini** * • **150 g Feta** • **100 g blanchierte Mandelblättchen** • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für das Pesto Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob zerkleinern. Knoblauch schälen und mit Kräutern, Zitronensaft sowie 2 EL Öl in einem Mixer pürieren. Das restliche Öl untermischen und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Feta in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die Hälfte der Mandelblättchen grob hacken und untermischen. 1 EL Pesto unterrühren und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Etwas Öl in einer Grillpfanne erhitzen, die Zucchini scheiben darin jeweils kurz auf beiden Seiten anbraten, sodass sie ein Grillmuster bekommen. Die Scheiben dann mit etwas Creme bestreichen und einrollen.

4 Die Zucchiniröllchen mit Holzspießchen fixieren und auf eine Platte setzen. Mit den restlichen Mandeln und mit Petersilie garnieren und servieren. Das restliche Pesto nach Belieben zum Dippen dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **35 Minuten**



Warenkunde

ZUCCHINI Das vielseitige Kürbisgewächs liefert neben den Vitaminen A und C auch wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium. Diese Inhaltsstoffe stärken das Immunsystem und unterstützen unsere Zellgesundheit. Beim Einkauf sollten Sie auf eine glatte, feste Haut ohne weiche Stellen achten. Kleinere Zucchini sind meist zarter und etwas aromatischer. Im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert, bleiben Zucchini bis zu drei Wochen frisch. Sie sollten erst kurz vor der Zubereitung gewaschen werden.



Käse-Zwiebel-Muffins

Muffin ai tre formaggi con le cipolle

FÜR 12 STÜCK

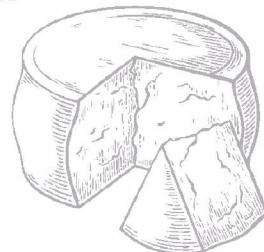
150 ml Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten • **5 Frühlingszwiebeln** • **1 Ei** • **280 ml Buttermilch** • **70 ml Milch** • **500 g Mehl** • **1 TL Backpulver** • **1 TL Salz** • **1 TL Senfpulver** • **140 g geriebener Cheddar** • **1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen** • **30 g frisch geriebener Parmesan** • **200 g Weichkäse** (z.B. Taleggio)

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die 12 Mulden eines Muffinblechs mit etwas Öl einfetten. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Öl, Ei, Buttermilch und Milch verquirlen.

2 Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Salz und Senfpulver untermischen, dann geriebenen Cheddar, Frühlingszwiebeln, den Schnittlauch und die Hälfte des Parmesans untermengen. Den Milchmix nur kurz untermischen, dabei aber nicht zu viel rühren.

3 Den Weichkäse in grobe Würfel schneiden und untermengen. Den Teig in die Mulden des Blechs geben, mit dem übrigen Parmesan bestreuen und die Muffins im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen, zu dunkel zu werden. Eine Stäbchenprobe machen. Die Muffins aus dem Ofen nehmen und lauwarm oder ausgekühlt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
45 Minuten





Piadina mit Artischocken, Brie, Blutorange und Rucolapesto

Piadina con carciofi, brie, arance rosse e pesto di rucola

FÜR 4 PERSONEN

**1 Bioblutorange • 2 Babyartischocken • 1 Bund Rucola
4 EL Weißweinessig • 2 EL Pinienkerne, geröstet • 4 EL
natives Olivenöl extra • 200 g Brie • 4 Piadine (siehe
Tipp) • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer**

1 Blutorange waschen und trocken reiben, dann erst in Scheiben, diese danach in Viertel schneiden. Artischocken und Rucola waschen. Artischocken längs vierteln und gründlich putzen. Anschließend in Salzwasser mit Essig 2–3 Minuten kochen. Abschrecken und abtropfen lassen.

2 Etwas Rucola zum Garnieren abnehmen, den Rest mit Pinienkernen und Öl fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brie in Scheiben schneiden.

3 Die Piadine jeweils zur Hälfte mit Käse, Blutorangenscheiben sowie Artischocken belegen. Mit dem Pesto beträufeln, die zweite Brothälfte darüberklappen und die Piadine mit übrigem Rucola garniert servieren.

TIPP: Für selbst gebackene Piadine 300 g Mehl, 1 TL Salz, 1 TL Backpulver, 150 ml lauwarmes Wasser und 4 EL natives Olivenöl extra in einer Schüssel zu einem glatten Teig verketten. Mit einem Küchenhandtuch abdecken und ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich große Portionsstücke teilen, jeweils zu einer Kugel formen. Die Teigkugeln 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen, dann sehr dünn rund (Ø 20–25 cm) ausrollen und jeweils in einer heißen Pfanne ohne Zugabe von Fett ca. 2 Minuten pro Seite backen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

Supplì – frittierte Reiskroketten

Supplì

FÜR 4–6 PERSONEN

1 Zwiebel • 2 EL natives Olivenöl extra • 300 g Risotto-reis (z.B. Arborio)* • 1 EL Tomatenmark • 100 ml Weißwein • 500 g geschälte Tomaten (Dose) • ca. 500 ml heiße Gemüsebrühe • 60 g frisch geriebener Parmesan • 30 g kalte Butter • 2 Eier • 100 g Semmelbrösel • reichlich Sonnenblumenöl zum Frittieren • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne in heißem Öl glasig dünsten. Risottoreis und Tomatenmark kurz mitdünsten, alles mit dem Weißwein ablöschen, diesen verkochen lassen.

2 Geschälte Tomaten und heiße Brühe dazugeben, die Tomaten mit dem Kochlöffel grob zerkleinern. Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis mit leichtem Biss gegart ist und eine cremig-dicke Konsistenz entstanden ist. Das Risotto etwas abkühlen lassen, Parmesan und Butter untermischen, das Risotto dann mit Salz und Pfeffer würzen und vollständig auskühlen lassen.

3 Aus der ausgekühlten Masse mit leicht angefeuchteten Händen 4–5 cm lange Röllchen formen. Diese in den verquirlten Eiern wenden und mit den Semmelbröseln panieren. In reichlich heißem Öl (ca. 170 °C) in 4–5 Minuten goldbraun frittieren. Die Supplì mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß oder lauwarm servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



Wasenkunde

RISOTTOREIS Die bekanntesten Reissorten für Risotto sind Arborio, Carnaroli und Vialone Nano. Sie enthalten besonders viel Stärke, die für die typische Cremigkeit im Risotto sorgt. Der Reis sollte daher vor der Verwendung auf keinen Fall gewaschen werden, da die Stärke sonst entfernt werden würde. Achten Sie zudem darauf, dass die Gemüsebrühe während des gesamten Kochvorgangs heiß ist, um den gleichmäßigen Garprozess des Reises nicht zu unterbrechen und ein gutes Ergebnis zu erhalten.



Kross ausgebackene
Goldstücke



Lässt sich gut
vorbereiten

Tomatencremesuppe mit Tortellini

Zuppa di pomodoro e tortellini



FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 600 g Tomaten • 1 rote Paprikaschote • 2 Stiele Basilikum • 1 Karotte • 100 g Knollensellerie • 4 EL natives Olivenöl extra • 3 EL Tomatenmark • ca. 500 ml heiße Gemüsebrühe • 400 g Tortellini nach Wahl (Kühlregal) • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Tomaten, Paprika und Basilikum waschen. Tomaten und Paprika putzen und in Stücke schneiden. Basilikumblättchen abzupfen. Karotte und Sellerie schälen, waschen und würfeln.

2 Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Karotte und Sellerie in einem Topf in 2 EL heißem Öl farblos andünsten. Das Tomatenmark kurz mitbraten, dann alles mit der heißen Brühe ablöschen und die Tomaten ergänzen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Tortellini nach Packungsangabe garen.

3 Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und abschmecken, dann auf tiefe Teller verteilen. Abgetropfte Tortellini darauf anrichten. Die Suppe mit dem restlichen Öl beträufeln, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Basilikum garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Rezeptidee

TORTELLINI Für selbst gemachte Spinat-Ricotta-Tortellini 400 g Mehl, 1 Prise Salz und 4 Eier zu einem glatten Teig verketnen. In Frischhaltefolie gewickelt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen. 100 g Babyspinat waschen, trocken schleudern und fein hacken. Mit 150 g Ricotta, 50 g frisch geriebenem Parmesan, 1 Ei, 1 gepressten Knoblauchzehe sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 1-2 mm dick ausrollen und in kleine Quadrate schneiden. Je 1 TL Spinat-Ricotta-Masse mittig daraufgeben, diagonal eine Teigecke über die Füllung klappen und die Ränder gut zusammendrücken. Nun zwei Dreiecksspitzen zusammendrücken, sodass Tortellini entstehen. Diese 4-5 Minuten in siedendem Salzwasser garen.



Tomaten-Bruschette mit Oliven und Kapernäpfeln

Bruschette con pomodoro, olive e frutti di cappero



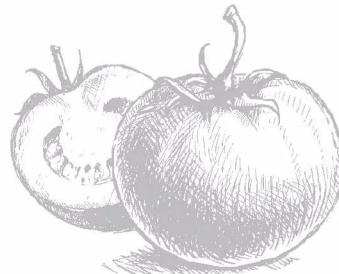
FÜR 4 PERSONEN

2 Schalotten • 6 Tomaten • 50 g schwarze Oliven, entsteint • 50 g Kapernäpfel in Lake (Glas) • 2 Stiele Basilikum • 6 EL natives Olivenöl extra • 1 Spritzer Biozitronensaft • 1 Prise Zucker • 8 Scheiben Ciabatta • 2 Knoblauchzehen • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, entkernen und 1-2 cm groß würfeln. Oliven und Kapern abtropfen lassen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Tomaten, Schalotten, Kapern, Oliven, Basilikum sowie 3 EL Olivenöl in einer Schüssel vermengen, die Mischung mit Zitronensaft, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Ciabattascheiben auf dem heißen Grill (oder in einer Grillpfanne) unter Wenden anrösten, bis sich die typischen Grillstreifen zeigen. Mit dem übrigen Olivenöl beträufeln. Die Knoblauchzehen halbieren, mit den Schnittflächen das Röstiobrot abreiben. Die Tomatenmischung darf auf verteilen und die Bruschette servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten





„TREBBIANO PINOT GRIGIO PUGLIA IGT“ - TORRESANTA

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



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



Mandel-Broterceme mit
mariniertem grünem Spargel,
Austernseitlingen & Granatapfel

HOLGER BODENDORF★ CUCINA STELLATA E VINO

Holger Bodendorf bringt mit seinen Rezepten ein echtes **Sterneküchen-Erlebnis zu Ihnen nach Hause**. Mit den dazu korrespondierenden Weinen von TorreSanta wird's perfekt!

Mandel-Brotcreme mit mariniertem grünem Spargel, Austernseitlingen & Granatapfel

FÜR 4 PERSONEN

- 150 ml Mandeldrink**
- 50 ml Gemüsebrühe**
- 100 g Mandelblättchen, geröstet**
- 12 Stangen grüner Spargel**
- 1 EL Biozitronensaft zzgl. etwas mehr zum Abschmecken**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 50 g Weißbrot (ohne Rinde)**
- 10 Austernseitlinge**
- 1 EL Sojasoße**
- etwas Zucker**
- 1/2 Granatapfel (ausgelöste Kerne)**
- einige Brotchips zum Garnieren, nach Belieben**
- etwas Babymangold zum Garnieren, nach Belieben**
- einige Kerbelblättchen zum Garnieren, nach Belieben**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Für die Mandel-Brotcreme Mandeldrink und Brühe in einem Topf aufkochen. Die gerösteten Mandelblättchen dazugeben, alles ca. 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen den Spargel im unteren Drittel schälen, dann von den holzigen Enden befreien und in kochendem Salzwasser blanchieren.

Die Stangen abgießen, in Eiswasser abschrecken, dann halbieren und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 2 EL Olivenöl marinieren.

2 Das Weißbrot in einen leistungsstarken Standmixer geben. Mandelmischung dazugeben und alles fein pürieren. Die Creme mit etwas Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Austernseitlinge putzen und in 2 cm dicke Streifen schneiden. In einer Pfanne in 2 EL Olivenöl goldbraun braten, dann in einer Schüssel mit Sojasoße sowie etwas Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

4 Die Mandel-Brotcreme mittig auf vier Teller verteilen, dazu ggf. einen Servierring zu Hilfe nehmen. Dann rundherum ringförmig marinierten Spargel und Austernseitlinge anrichten und mit den ausgelösten Granatapfelkernen bestreuen. Das Gericht nach Belieben mit ein paar Brotchips sowie mit etwas Babymangold und Kerbel garnieren und sofort servieren.

TIPP: Wer mag, verfeinert das Gericht mit kleinen Tupfen Kräutercreme.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



MIT ENTHUSIASMUS UND VIEL HERZBLUT

Sternekoch Holger Bodendorf ist stets darauf aus, seine kulinarische Vielfalt zu erweitern. Für seine Kreationen kommen nur frische Produkte von besserer Qualität infrage, die mit einer Prise Fantasie immer neu gedacht werden – so wie die hier vorgestellten Rezepte, die er passend zu den Weinen des Weinguts TorreSanta, Apulien, entwickelt hat. Seit 2001 ist Holger Bodendorf Gastgeber des „Landhaus Stricker“ auf Sylt und sorgt dafür, dass jeder Hotelgast ein außergewöhnliches Genusserlebnis erfährt. www.landhaus-stricker.de





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

„BOMBINO NERO ROSATO IGT“ - TORRESANTA

Dieser Rosé bereitet durch seine sanfte, rotbeerige Frucht einen sinnlichen Trinkspaß. 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



Artischocken-Gazpacho mit Tomaten-Brot-Salat & mariniertem Burrata

FÜR 4 PERSONEN

- 1/4 Staudensellerie (ca. 4 Stangen)
- 1/2 grüne Paprikaschote
- 6 Tomaten
- 200 g Artischockenböden, gekocht
- 150 ml Gemüsefond
- 9 EL natives Olivenöl extra
- etwas Zucker
- etwas Biozitronensaft
- 2 Scheiben Bauernbrot
- 5 EL Sonnenblumenöl

2 Stiele Basilikum

- 1 Kugel Burrata
- 2 EL heller Balsamicoessig
- etwas Salz und frisch gemahner schwarzer Pfeffer

1 Sellerie und Paprika waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. 4 Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und grob würfeln. Das vorbereitete Gemüse und die gegarten Artischockenböden durch den Fleischwolf drehen und in einer Schüssel auffangen. Fond unterrühren, dann 5 EL Öl mit dem Stabmixer einarbeiten.

2 Die Artischocken-Gazpacho mit Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker und Zitronensaft abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

3 Das Brot in 2 x 2 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne in heißem Sonnenblumenöl goldbraun und knusprig anbraten. Salzen und pfeffern. 2 Tomaten waschen, vierteln, entkernen, häuten und mit dem Bunsenbrenner abflämmen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen in Streifen schneiden.

4 Den Burrata grob zerzupfen und in einer Schüssel mit etwas Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl marinieren. Geflammte Tomaten, Croûtons und Basilikum in einer Schüssel mit hellem Balsamicoessig und 3 EL Olivenöl vermischen. Den Brotsalat mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

5 Die Artischocken-Gazpacho auf 5 tiefen Teller verteilen. Brotsalat und marinierten Burrata darauf anrichten und das Gericht servieren.

TIPP: Wer mag, ergänzt das Gericht mit ein paar geschmorten Schalotten und gebratenen Artischockenböden.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

RATGEBER VEGGIE

Wir verraten, welche gesundheitlichen Vorteile eine fleischlose Ernährung bietet und wo Sie mehr Infos zum Thema finden. Plus: Zwei einfache Grundrezepte für die Gemüseküche

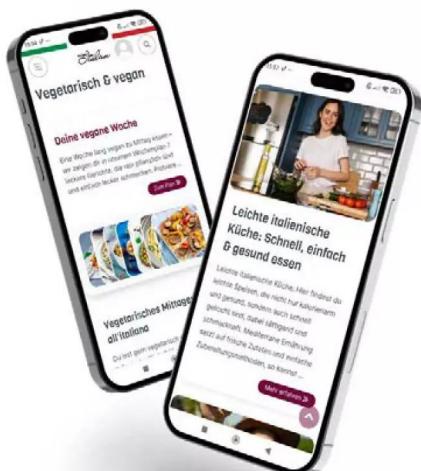


GESUNDHEITSASPEKT

Eine vegetarische Ernährung kann die allgemeine Gesundheit erheblich verbessern. Durch den Verzicht auf Fleisch wird die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren reduziert, während der Körper gleichzeitig von einer höheren Zufuhr an sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen profitiert. Dies wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und kann das Risiko für Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck mindern. Eine ausgewogene pflanzliche Ernährung fördert zudem die Darmgesundheit.

Inspiration und Wissenswertes

Dass eine vegetarische bzw. vegane Ernährungsweise und die italienische Küche hervorragend zusammenpassen, können Sie beim Lesen dieser Spezialausgabe schnell feststellen. Wenn Sie sich darüber hinaus über die Grundlagen informieren und auch Ihr Rezeptrepertoire erweitern möchten, legen wir Ihnen unser Onlineangebot ans Herz: Auf unserer Website und in unserer App (erhältlich für Apple und Android) finden Sie alles, was das Herz eines jeden Veggie-Fans begeht. Mehr unter www.soisstitalien.de



Wochenpläne

Jeden Tag vegetarisch oder vegan essen tut gut. Wir halten die passenden, aufeinander abgestimmten Rezeptideen für Sie bereit.



Ernährungstipps

Sie möchten gern mehr leichte italienische Gerichte in Ihren Kochalltag integrieren? Ernährungsexpertin Christine Bruns zeigt, wie's geht.



Gemüsebrühe

Für ca. 1 l

1 Zwiebel, 150 g Knollensellerie, 2 Karotten, 1 Petersilienwurzel, 150 g Staudensellerie und 1 Stange Lauch schälen bzw. putzen, dann waschen und klein schneiden. Je 1/2 Bund Petersilie und Liebstöckel waschen. Zwiebel und Gemüse in einem großen Topf in 2 EL Öl anbraten. 2 l Wasser, Salz, 6 Pfefferkörner und Kräuter dazugeben. Alles aufkochen, 2 Stunden kochen lassen, Schaum abschöpfen. Brühe abseihen und beliebig verwenden.

Zubereitungszeit 2,5 Stunden



Pesto alla genovese

Für 1 Glas (à ca. 250 ml)

50 g Basilikum waschen und trocken tupfen. 2 Knoblauchzehen schälen und mit 1 Prise großem Meersalz in einem Mörser zerstoßen. Basilikum portionsweise dazugeben, alles zu einer Paste verarbeiten. 30 g geröstete Pinienkerne ebenfalls einarbeiten. Nach und nach 100 ml natives Olivenöl extra unterrühren, dann 90 g geriebenen Parmesan untermengen. Pesto in das sterile Glas füllen und mit Öl bedecken.

Zubereitungszeit 20 Minuten



GNOCCHI, RISOTTO, POLENTA'



Gnocchi, Risotto, Polenta

Wer die italienische Küche liebt, kommt an **DIESEM VARIANTEN-REICHEN TRIO** nicht vorbei. Sehen Sie, wie Sie die Gerichte immer wieder neu erfinden und dabei Hochgenuss erleben



GNOCHI
mit Kräutersoße und Rucola

Rezept auf Seite 44



Gnocchi, Risotto, Polenta



Ein Feuerwerk
der Aromen!

Dieses Erbsenrisotto erhält einen besonders würzigen Kick durch **PEPERONCINO & MINZE**

Erbsenrisotto mit scharfen Minzbröseln

Risotto ai piselli con peperoncino e briciole alla menta

FÜR 4 PERSONEN

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
4 EL natives Olivenöl extra
300 g Risottoreis
800 ml heiße Gemüsebrühe
1 roter Peperoncino
4 Stiele Minze
100 g Sahne
150 g gepalte Erbsen*
50 g Semmelbrösel
1 EL Butter
40 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer



✿ Warenkunde

ERBSEN Das kleine knackige Sommergemüse ist eine ausgezeichnete Quelle für verschiedene Aminosäuren, die der Körper u.a. für den Muskelaufbau benötigt. Ganz besonders vorteilhaft ist der Verzehr von Erbsen in Kombination mit anderen pflanzlichen Proteinquellen, beispielsweise Nüssen oder Getreide, um die Wertigkeit des Eiweißes noch zu steigern.

1 Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und beides darin andünsten. Den Risottoreis dazugeben und kurz mitdünsten, bis die Spitzen der Körner glasig geworden sind.

2 Etwas heiße Brühe angießen und unter Rühren fast vollständig verkochen lassen. Das Risotto leicht salzen, pfeffern und in ca. 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren al dente garen, dabei nach und nach die übrige Brühe dazugießen.

3 In der Zwischenzeit den Peperoncino waschen, nach Belieben entkernen und in sehr feine Streifen oder Ringe schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

4 Sahne und Erbsen unter das Risotto rühren und alles weitere 3–4 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Semmelbrösel und Peperoncino in einer kleinen Pfanne in heißer Butter unter Rühren erhitzen, bis die Brösel gut gebräunt sind. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Minze und den Parmesan kurz unterschwenken. Das Erbsenrisotto auf tiefen Tellern anrichten, mit der Bröselmischung toppen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **45 Minuten**



Cremige, mit Zitrone verfeinerte Polenta mit einem Topping aus **BLUMENKOHL & KAPERN**

Zitronenpolenta mit gebackenem Blumenkohl

Polenta al limone con cavolfiore arrosto

FÜR 4 PERSONEN

2 Knoblauchzehen
1 Blumenkohl
5 EL natives Olivenöl extra
1/2 Bund Petersilie
1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
80 g Rosinen
2 TL Kapern in Lake (Glas)
50 g Pinienkerne
800 ml Gemüsebrühe
150 g Polentagrieß *
200 g Ricotta
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



✿ Warenkunde

POLENTAGRIESS Der Grieß ist frei von Gluten, gut verträglich und liefert Mineralstoffe wie Kalium, Eisen und Magnesium. Er kann sowohl süß als auch herhaft zubereitet werden. Der aus dem Maisgrieß zubereitete Brei namens Polenta galt in früheren Zeiten als Armeleuteessen.

1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch schälen und fein reiben. Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen, dann waschen und abtropfen lassen. Die Blumenkohlröschen mit Knoblauch und 2 EL Öl in eine große Auflaufform geben, gut vermengen und mit etwas Salz würzen. Im vorgeheizten Ofen 25 Minuten rösten, dabei nach der Hälfte der Garzeit einmal gründlich durchmischen.

2 Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitronensaft mit übrigem Öl, Salz und der Hälfte der Petersilie in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Rosinen untermengen.

3 Kapern gut abtropfen lassen und grob hacken. Wie die Pinienkerne in den letzten 5 Minuten der Blumenkohlgarzeit in die Auflaufform geben und mitrösten. Sobald der Blumenkohl fertig ist, alles mit dem vorbereiteten Dressing vermengen und den Mix bis zur Verwendung ziehen lassen.

4 Gemüsebrühe in einem großen Topf aufkochen. Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen, nach Packungsaugabe kochen und quellen lassen. Dann Ricotta, Zitronenschale sowie etwas gehackte Petersilie unterrühren. Die Zitronenpolenta mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Blumenkohl auf Tellern anrichten. Mit der restlichen Petersilie bestreuen und sofort servieren.

✿ **ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten**





Dieses Gericht ist
eine Wucht!





Schmeckt großen und
kleinen Genießen

Schnelle Gnocchipfanne mit Tomaten und Basilikum

Gnocchi in padella con pomodoro e basilico



FÜR 4 PERSONEN

800 g Gnocchi (Kühlregal) • 6 EL natives Olivenöl extra
500 g Kirschtomaten • 4 Stiele Basilikum • 1 Knoblauchzehe • 2 Kugeln Mozzarella (à 125 g) • 150 ml Gemüsebrühe • 1-2 EL Biozitronensaft • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Gnocchi in einer großen Pfanne in 4 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze langsam goldbraun anbraten. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und grob zerpfücken. Knoblauch schälen und fein hacken. Den Mozzarella abtropfen lassen und grob zerpfücken.

2 Das übrige Öl in einem Topf erhitzen, den Knoblauch darin andünsten. Tomaten und Brühe dazugeben und alles aufkochen. Ca. 1/3 des Mozzarellas untermischen und darin schmelzen lassen. Die Soße mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Gnocchi und Soße vermengen. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit dem übrigen Mozzarella toppen und mit Basilikum garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Rezeptidee

GNOCCHI-GRUNDREZEPT 1 kg mehligkochende Kartoffeln in kochendem Wasser 25-35 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und kurz abkühlen lassen, dann pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. 200 g Mehl, 1 Ei, etwas frisch geriebene Muskatnuss sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles kurz zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig sollte weich, aber nicht klebrig sein. Den Teig in kleine Portionen teilen, diese jeweils zu ca. 2 cm dicken Rollen formen. Die Rollen in kleine Stücke schneiden und über ein Gnocchibrett oder einen Gabelrücken rollen, um die typische Form zu erhalten. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Gnocchi im siedenden Wasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen.



Polenta-Zucchini-Pommes aus dem Airfryer

Bastoncini di polenta e zucchine in friggitrice ad aria con aioli

FÜR 4 PERSONEN

1 Ei • 85 g Polentagrieß • 25 g frisch geriebener Parmesan • 1 TL Knoblauchsatz • 2 Zucchini • etwas Sprühöl
150 g Mayonnaise • 1 EL Biozitronensaft • 2 Knoblauchzehen • 1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Polentagrieß, Parmesan, Knoblauchsatz und etwas Pfeffer in einem zweiten tiefen Teller vermengen. Die Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Sticks schneiden.

2 Die Zucchinisticks zuerst im verquirlten Ei, dann in der Polentamischung wenden. Überschüssige Panade abschütteln und die Sticks mit etwas Sprühöl besprühen. Den Korb des Airfryers ebenfalls mit etwas Öl einsprühen, dann 1 Lage Zucchinisticks einlegen und bei 200 °C Heißluft in ca. 12 Minuten goldbraun backen. Fertige Polenta-Zucchini-Pommes auf einen Teller geben und ggf. kurz warm halten. Auf diese Weise die übrigen Zucchini-Pommes goldbraun und knusprig backen.

3 Mayonnaise in einer kleinen Schüssel mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft glatt rühren. Den Knoblauch schälen, dazupressen und wie die Hälfte des Schnittlauchs unterrühren. Polenta-Zucchini-Pommes mit restlichem Schnittlauch bestreuen und mit dem Dip servieren.

TIPP: Noch mehr abwechslungsreiche Rezepte für die Heißluftfritteuse finden Sie im neuen Air Fryer Magazin. Mehr Infos unter www.falkmedia-shop.de

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Gnocchi mit Kräutersoße und Rucola

Gnocchi con salsa alle erbe e rucola

FÜR 4 PERSONEN

**1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 Bund gemischte Kräuter
(z.B. Basilikum, Petersilie, Dill) • 50 g Rucola • 2 EL
nationales Olivenöl extra • 200 ml Gemüsebrühe • 200 g
Sahne • 200 g Crème fraîche • 600 g Gnocchi (Kühlregal)
1 EL Speisestärke • etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer**

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Spitzen abzupfen und alles fein hacken. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Gemüsebrühe, Sahne, Crème fraîche, die Hälfte der Kräuter sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.

3 Inzwischen Gnocchi nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Speisstärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Die Soße mit der Stärkemischung binden und fein pürieren. Übrige Kräuter einrühren, die Gnocchi unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gnocchi mit Kräutersoße und Rucola auf Tellern anrichten und servieren.

 ZUBEREITUNGSZEIT
35 Minuten



Risotto mit getrockneten Steinpilzen

Risotto ai porcini secchi

FÜR 4 PERSONEN

**40 g getrocknete Steinpilze • 2 Zwiebeln • 1 Karotte
1 Stange Staudensellerie • 2 EL natives Olivenöl extra
300 g Risottoreis • 200 ml trockener Weißwein • ca. 1 l
heißer Gemüsebrühe • 5 Stiele Petersilie • 2 EL kalte
Butter • 50 g frisch geriebener Parmesan zzgl. 20 g
frisch gehobelter Parmesan* • etwas Salz und frisch
gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Steinpilze in einer Schüssel mit ca. 100 ml kochendem Wasser übergießen und mindestens 60 Minuten abgedeckt einweichen lassen. Anschließend die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Karotte schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Sellerie waschen, ggf. entfädeln und in Würfel schneiden. Pilze in ein Sieb abgießen, dabei die Einweichflüssigkeit auffangen. Die Pilze hacken.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Karotte und Sellerie darin andünsten. Nach 3 Minuten die gehackten Pilze dazugeben und mitbraten. Den Risottoreis hinzufügen und midünsten. Alles mit dem Weißwein und der Einweichflüssigkeit der Pilze ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Nun nach und nach die heiße Brühe angießen und immer wieder unter Rühren verkochen lassen. Auf diese Weise das Risotto in ca. 20 Minuten garen.

3 Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Kalte Butter und geriebenen Parmesan unter das Risotto rühren. Das Steinpilzrisotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen, dann mit gehobeltem Parmesan sowie gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten zzgl.
60 Minuten Ruhezeit



 Wagenkunde

PARMESAN Der aus roher Kuhmilch hergestellte Hartkäse mit intensivem Geschmack ist reich an Proteinen und Kalzium. Er hat einen geringen Laktosegehalt, wodurch er auch von Menschen mit Laktoseintoleranz oft gut vertragen wird. Um Parmesan vor Austrocknung zu schützen und Aromen zu bewahren, in einem luftdichten Behälter oder in Wachspapier im Kühlschrank lagern.

Italienisches
Soulfood



INSALATE SFIZIOSE



Feine bunte Salate

Keine Lust auf Langeweile in der Salatschüssel? Mit der richtigen Kombination aus **BLATTSALATEN, FRÜCHTEN, GEMÜSE & CO.** zaubern Sie mit unseren Rezepten geniale Kreationen



SPINATSALAT *mit Feigen und Äpfeln*

Rezept auf Seite 53

Brotsalat mit Frucht-Highlight



Panzanella mit Pfirsich, Burrata und Kapern

Panzanella con pesche, burrata e capperi



FÜR 4 PERSONEN

**3 Scheiben Weißbrot • 6 EL natives Olivenöl extra
2 Römersalatherzen • 4 Stiele Thymian • 2 Pfirsiche*
1/2 TL Koriandersaat • 2 EL Kapern in Lake (Glas)
3 EL heller Balsamicoessig • 1 Kugel Burrata • etwas
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Das Weißbrot grob würfeln und in einer Pfanne in 3 EL heißem Öl goldbraun braten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Salatherzen verlesen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Pfirsiche waschen und trocken reiben, dann halbieren, entsteinen und in schmale Spalten schneiden.

2 Für das Dressing die Koriandersaat in einem Mörser zerstoßen, mit abgetropften Kapern, Thymian, übrigem Öl und Essig verrühren. Das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Salat, Pfirsiche und geröstete Brotwürfel auf Teller geben. Burrata abtropfen lassen, zerpfücken und darüber verteilen. Den Panzanella mit dem Dressing beträufeln und sofort servieren.

TIPP: Die Kapern bilden einen wunderbaren, salzigen Kontrast zu den süßen Pfirsichen. Wer kein Kapernfan ist, kann alternativ grob gehackte gesalzene Mandeln nehmen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Warenkunde

PFIRSICH Das samtige Steinobst schmeckt reif geerntet am besten, dann ist sein Fruchtfleisch schön saftig und süß. Zu früh geerntete Pfirsiche sind recht fest, sie schmecken weniger intensiv und leicht säuerlich. Pfirsiche eignen sich hervorragend für die Verwendung von Süßspeisen, aber auch als fruchtige Note in herhaften Gerichten wie diesem Salat schmecken sie toll. Beim Kauf von Pfirsichen sollten Sie darauf achten, dass ihre Haut fest und samtig ist und die Früchte auf Druck nur wenig nachgeben. Pfirsiche sind nicht lange haltbar und sollten daher möglichst rasch nach dem Einkauf verbraucht werden.



Pennesalat mit Zucchini, Tomaten, Oliven und Basilikum

Insalata di penne con zucchine, pomodori, olive e basilico

FÜR 4 PERSONEN

**2 Zucchini • 250 g Kirschtomaten • 4 Babyartischocken
2 Stiele Basilikum • 4 EL natives Olivenöl extra • 2 EL
Biozitronensaft • 400 g Penne • 100 g schwarze Oliven,
entsteint • 2 EL Weißweinessig • etwas Salz und frisch
gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Zucchini und Tomaten waschen und putzen. Die Zucchini würfeln, die Tomaten halbieren. Artischocken waschen und gründlich putzen (siehe Tipp Seite 79), in Viertel schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

2 Zucchini, Tomaten, Artischocken, 2 EL Öl, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel locker vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Das Gemüse im vorgeheizten Backofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen, dann abkühlen lassen.

3 Inzwischen die Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Dann in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Penne, gebackenes Gemüse, Oliven, übriges Öl und Essig in einer Schüssel vermischen. Den Pennesalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum garniert servieren.

TIPP: In unserem Ratgeber auf Seite 35 erfahren Sie mehr über die gesundheitlichen Vorteile der vegetarischen Küche. Außerdem geben wir Tipps, wie Sie mehr Gemüse in Ihren Kochalltag integrieren und damit wunderbare italienische Gerichte zubereiten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Erdbeer-Spargel-Salat mit Burrata

Insalata di asparagi, fragole e burrata

FÜR 4 PERSONEN

600 g grüner Spargel • 400 g weißer Spargel • 250 g Erdbeeren • 1/2 Bund Schnittlauch • je 2 Stiele Oregano und Basilikum • 50 g Babymangold • 1 Avocado • 4 Kugeln Burrata • 2 TL dunkle Sesamsaat • 4 EL heller Apfelessig • 4 EL natives Olivenöl extra • 1 EL flüssiger Honig • einige essbare Blüten zum Garnieren, nach Belieben • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den grünen Spargel nur im unteren Drittel, den weißen Spargel komplett schälen. Den Spargel von den holzigen Enden befreien und waschen. Sehr dicke Stangen ggf. längs halbieren. Den Spargel in einem Dämpfungsbehälter über einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10 Minuten dämpfen, anschließend abschrecken und abtropfen lassen.

2 Die Erdbeeren waschen und gut abtropfen lassen, dann putzen. Ein paar Früchte klein würfeln, die übrigen in Scheiben schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in breite Röllchen schneiden, Basilikum- und Oregano-blättchen abzupfen. Den Mangold verlesen, waschen und trocken schleudern. Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

3 Die vorbereiteten Zutaten bis auf die Kräuter auf Tellern anrichten. Je 1 Kugel Burrata daraufsetzen, Kräuter und Sesam auf den Salat streuen. Für das Dressing Essig, Öl und Honig in einer kleinen Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Dressing beträufeln und mit etwas Pfeffer übermahlen. Nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren und sofort servieren.

TIPP: Anstatt den Spargel zu dämpfen, können Sie ihn nach Belieben auch in einer Pfanne in Olivenöl anbraten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Tomatensalat mit Feta und Pistazien

Insalata di pomodori con feta e pistacchi

FÜR 4 PERSONEN

400 g aromatische Fleischtomaten • 200 g bunt gemischte Kirschtomaten • 200 g bunt gemischte Datteltomaten* • 2 Stiele Basilikum • 2 EL heller Balsamicoessig • 1 EL Biozitronensaft • 4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln • 100 g Feta • 30 g Pistazienerne, grob gehackt • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Alle Tomaten waschen und trocken tupfen. Die Fleischtomaten quer in Scheiben schneiden und dekorativ auf Tellern anrichten. Kirsch- und Datteltomaten längs halbieren und darauf verteilen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

2 Essig, Zitronensaft und Olivenöl in einer Schüssel verquirlen und das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten mit dem Dressing beträufeln. Den Feta zerbröckeln und daraufstreuen. Den Tomatensalat mit Pistazien bestreuen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Basilikum garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



★ Warenkunde

TOMATEN Wenn zur Saison die Sonne anstelle des Treibhauses unzählige bunte Tomatensorten reifen lässt, gilt es, zuzugreifen, denn dann schmecken Tomaten einfach am aromatischsten. Tomaten gibt es in vielen Variationen: von kleinen Kirschtomaten über saftige Fleischtomaten bis hin zu den herzhaften San-Marzano-Tomaten, die sich besonders gut für die Zubereitung von Soßen eignen. Die Frucht des Nachtschattengewächses ist nicht nur der Star unzähliger Gerichte, sie liefert neben Provitamin A, Vitamin C, Kalium und Magnesium auch das Karotinoid Lycopin, das Zellen schützt und das Schlaganfallrisiko senken kann. Der Körper kann Lycopin besonders gut verwerten, wenn das Gemüse vor dem Verzehr zerkleinert oder erhitzt wurde. Lagern Sie Tomaten auf keinen Fall im Kühlschrank, da sie dort ihr Aroma verlieren, sondern bei Zimmertemperatur.



Wenige Zutaten
mit tollem Aroma



Ein Salat, der
lange satt hält

Salat aus weißen Bohnen, Gurke, Tomaten und Feta

Insalata di fagioli bianchi, cetrioli, pomodori e feta

FÜR 4 PERSONEN

200 g getrocknete weiße Bohnen* • 800 ml Gemüsebrühe • 1 Salatgurke • 4 Strauchtomaten • 180 g Feta • 80 g grüne Oliven, entsteint • 3 Stiele Thymian • 3 EL Weißweinessig • 6 EL natives Olivenöl extra • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Bohnen darin ca. 30 Minuten garen. Anschließend in das Sieb abgießen, abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Gurke waschen, putzen und längs halbieren. Kerne mit einem Löffel herausschaben und die Gurke würfeln. Die Tomaten waschen und würfeln. Den Feta zerbröckeln und die Oliven halbieren.

3 Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und in einer Salatschüssel mit Essig und Olivenöl verquirlen. Das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Mit allen vorbereiteten Zutaten vermengen. Den Salat auf Teller verteilen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten zzgl.
8 Stunden Ruhezeit



Warenkunde

WEISSE BOHNEN Die kleinen Hülsenfrüchte sind eine ausgezeichnete Quelle für pflanzliches Eiweiß und enthalten außerdem reichlich Ballaststoffe, die die Verdauung fördern, zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels beitragen und lange satt halten. Darüber hinaus liefern weiße Bohnen Vitamine wie B₁ und Folsäure sowie Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium. Durch das Einweichen der getrockneten Kerne vor dem Garen verkürzt sich ihre Kochzeit, die Bohnen werden zudem leichter verdaulich und ihre Nährstoffe sind besser verfügbar.



Spinatsalat mit Feigen und Äpfeln

Insalata di spinaci, fichi e mele

FÜR 4 PERSONEN

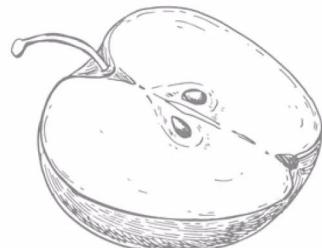
150 g junger Blattspinat • **1/2 Kopf Lollo bionda** • **60 g roter Babymangold** • **4 Feigen** • **2 kleine Äpfel** • **1/2 Bund Schnittlauch** • **1 EL flüssiger Honig** • **1 EL körniger Senf** • **4 EL Apfelessig** • **4 EL Walnussöl** • **40 g Walnusskerne** • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Blattspinat verlesen und von groben Stielen befreien. Lollo bionda und Mangold verlesen und in mundgerechte Stücke zupfen. Spinat, Salat und Mangold waschen und trocken schleudern. Feigen und Äpfel waschen. Feigen vierteln, die Äpfel vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in breite Röllchen schneiden.

2 Für das Dressing Honig, Senf, Essig, Öl in einer Salatschüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch unterrühren. Alle vorbereiteten Zutaten vorsichtig untermengen. Die Walnüsse grob hacken und auf den Salat streuen, den Salat sofort servieren.

TIPP: Wer mag, röstet die Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne kurz an oder karamellisiert sie alternativ für zusätzlichen Crunch mit etwas Zucker.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten



RATGEBER BLITZKÜCHE

Entdecken Sie, wie Sie mit einer cleveren Vorratshaltung und den richtigen Zutaten im Handumdrehen schnelle und leckere Gerichte kochen



VORRATSHALTUNG

Lagern Sie trockene Grundzutaten wie Reis, Nudeln oder Mehl griffbereit und gut sichtbar in der Speisekammer. Im Kühlschrank können feste Plätze für Gemüse, Milchprodukte und Reste helfen, immer den Überblick zu behalten. Tiefgekühlte Zutaten wie Kräuter sowie vorgekochte Speisen lassen sich durch beschriftete Behälter schneller finden. Auch ein Wochenplan für den Einkauf sorgt dafür, dass die richtigen Zutaten stets vorrätig sind und Sie so direkt losköchen können.

VORBEREITUNG

Bereiten Sie Zutaten wie Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer vor, indem Sie sie fein gewürfelt in Eiswürfelformen einfrieren. So sind diese ständig vorrätig und griffbereit. Das Vorkochen von Getreide, Kartoffeln oder Pasta hilft ebenfalls dabei, spontane Mahlzeiten schnell zuzubereiten. Gemüse und Obst kann nach dem Einkauf schon geputzt, geschält, geschnitten und in luftdichten Gefäßen gelagert werden. Alternativ geschnittenes Gemüse blanchieren und portionsweise einfrieren.



Welche Zutaten brauchen Sie für die schnelle Küche?

Damit es in der Küche unkompliziert und fix zugeht, benötigen Sie die richtigen Zutaten. Diese Basics helfen Ihnen dabei

DOSENTOMATEN Ob für eine schnelle Pastasoße, Tomatensuppe oder ein -risotto, Tomaten aus der Dose sind eine ideale Zutat für Eilige. Sie sind bereits gewaschen, geschält und bei Bedarf auch zerkleinert. Außerdem punkten sie auch außerhalb der Tomatensaison mit einem intensiven Geschmack.

DOSENHÜLSENFRÜCHTE Sparen Sie sich die recht lange Einweichzeit von Linsen, Bohnen und Kichererbsen und verwenden Sie diese Zutaten aus der Dose. Einfach in ein Sieb abgießen, abspülen, und schon sind sie verzehrfertig.

PASTA, REIS, POLENTA & COUSCOUS Diese Sättigungsbeilagen gehören in jede Vorratskammer, denn ihre Garzeit beträgt oftmals weniger als 15 Minuten. Vollkornvarianten brauchen mitunter etwas länger, bis sie gar sind.

EIER Ein echtes Multitalent in der Küche, das in wenigen Minuten gekocht, gebraten oder in eine Frittata verwandelt werden kann. Eier sind zudem eine hervorragende Proteinquelle.

TIEFKÜHLGEMÜSE Putzen, Waschen und Kleinschneiden sparen wir uns hier. Tiefgekühltes Gemüse ist eine hervorragende Grundlage für schnelle Pfannengerichte oder Suppen und zudem so nährstoffreich wie Frischware.

FERTIGES PESTO Die gekaufte Variante aus dem Glas spart viel Zeit und lässt sich mit Pasta und etwas frischem Gemüse schnell zu einer vollwertigen Mahlzeit umwandeln. Auch ideal als Brotaufstrich oder für Salatsoßen.





SCHICHTDESSERT-REZEpte

Schnell und einfach: Diese drei Desserts lassen sich in wenigen Minuten in Gläser schichten und machen richtig was her. Perfekt für spontane Genussmomente!



ERDBEER-BUTTER-KEKS-DESSERT

Für 4 Gläser (à 250 mL)



80 g Butterkekse fein zerkrümeln und mit **50 g geschmolzener Butter** vermengen. Diesen Mix in die 4 Gläser geben und mit einem Löffel festdrücken. **350 g Erdbeeren** waschen und putzen, mit **2 EL Puderzucker** pürieren. **200 g Sahne** steif schlagen. **250 g Quark**, **60 g Zucker** und das **Mark von 1 Vanilleschote** in einer Schüssel glatt rühren. Die geschlagene Sahne unterheben. **150 g Erdbeeren** waschen und putzen. Die Früchte halbieren und einen Teil davon am Glasrand aufstellen. Die Creme in die Gläser füllen, mit dem Erdbeerpudding topfen und das Dessert mit den übrigen Erdbeeren garniert servieren.

TIPP: Mit gehackten Pistazienkernen oder Schokoraspeln toppen.
Zubereitungszeit 30 Minuten

Zubereitungszeit 30 Minuten

EINFACHES SCHOKO-TIRAMISU

Für 4 Gläser (à 250 ml)



220 g Sahne steif schlagen und kalt stellen. **150 g Vollmilchschokolade** grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. **250 g Mascarpone**, **30 g Sahne** und **2 TL Vanillezucker** unterrühren, dann die geschlagene Sahne unterheben. **300 ml Milch**, **3 EL Kakaopulver** und **1 EL Ahornsirup** in einem Topf einmal aufkochen und in eine flache Schale umfüllen. **200 g Löffelbiskuits** zerbrechen, sodass sie in die Gläser passen. Die Löffelbiskuits in die Kakaomischung geben, kurz darin ziehen lassen und den Boden der Gläser damit auslegen. Etwas Creme darauf verteilen, dann abwechselnd weiterschichten, dabei mit Creme abschließen. Das Schoko-Tiramisu mit **etwas Kakaopulver** bestäuben und sofort servieren.

CREMIGES „APEROL“- TIRAMISU

Für 4 Gläser (à 250 ml)

200 g Sahne steif schlagen und kalt stellen. **400 g Mascarpone**, **30 g Puderzucker**, abgeriebene Schale von **1/2 Bioorange** sowie **30 ml „Aperol“** glatt rühren. Die Sahne unterheben. Etwas Creme in die Gläser geben. **70 ml „Aperol“** sowie **Saft von 1/2 Bioorange** in einer Schüssel vermischen. **15 Löffelbiskuits** in Stücke brechen, von beiden Seiten darin tränken und auf der Creme verteilen. Etwas Creme daraufgeben und mit den übrigen getränkten Löffelbiskuits belegen. Restliche Creme darauf verteilen, die Desserts kalt stellen. **100 ml „Aperol“, 100 ml Bioorangensaft** und **1 EL Puderzucker** in einem Topf mischen. **1/2 TL Agar-Agar** einrühren, alles unter Rühren aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Die Mischung nur kurz abkühlen lassen, da sie sehr schnell anzieht, dann auf der Creme verteilen. Das Dessert 30 Minuten kalt stellen, nach Belieben mit Orangenscheiben garnieren und servieren.

**Zubereitungszeit 30 Minuten
zzgl. 30 Minuten Kühlzeit**



SCHNELLE PLÄTZCHEN

Backen Sie die Kekse für Schichtdesserts einfach in Windeseile selbst! **100 g Zucker, 1 Ei und 100 g weiche Butter** in einer Schüssel schaumig schlagen. **250 g Mehl, 1/2 TL Backpulver und 1 Prise Salz** vermischen, diesen Mix unter die Buttermasse rühren. Den Teig dann nach Belieben mit **1 EL Kakaopulver, 100 g gehackter Schokolade, 50 g gehackten Nüssen** oder der **abgeriebenen Schale von 1 Biozitrone** verfeinern. Den Teig esstlöffelweise auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen und im auf **160 °C Umluft** vorgeheizten Ofen in 10-12 Minuten goldbraun backen.

AMANTI DELL'ITALIA



Italien-
liebhaberinnen

Schauen Sie den beiden Kochbuchautorinnen **SERENA LODDO** und **LETITIA CLARK** über die Schulter, wenn sie wahre Köstlichkeiten aus ihrem Lieblingsland zubereiten



Letitia Clark



Pasta alla Norma

Rezept auf Seite 62



SARDISCHE WURZELN
hat Serena Loddo, die mit
ihrer Pästamänufaktur in
Limburg ihre Leidenschaft
für gutes Essen von Herzen
gern mit anderen teilt



Serena Loddo

AM PULS DER PASTA

In ihrem Herzen sind zwei Welten vereint. Serena Loddo ist in Deutschland geboren und erntet mit Leidenschaft die Früchte ihrer sardischen Wurzeln

Serenia Loddos Geschichte ist eine Hommage an die Sehnsucht nach Heimat, die Suche nach Identität und die unstillbare Neugierde, die sie zu einer bemerkenswerten Köchin und Unternehmerin gemacht hat. Heute führt sie im Herzen der Limburger Altstadt eine kleine, aber sehr feine Pastamanufaktur, die mehr ist als nur ein Geschäft. Es ist ein Ort der Begegnung, an dem die Menschen zusammenkommen, um die Kunst der Pasta zu erleben. Ihre handgefertigten Kreationen sind eine Liebeserklärung an Italien und gleichzeitig ein Stück Heimat für alle, die Sehnsucht nach dem Süden haben.

Ihre Liebe zu ihren sardischen Wurzeln verdankt sie ihrer Nonna. Bei ihr verbrachten sie und ihre Schwester in Kindertagen den Sommer, durften in ihrem Bett schlafen, ihr beim Kochen zuschauen, beim Teigkneten und Brotbacken helfen und jeden Tag an ihrer Seite verbringen. Für Serena Loddo waren diese Sommer das Paradies. Nicht zuletzt ihnen verdankt sie ihre wertschätzende Einstellung zum Kochen. Denn Kochen ist für sie nicht nur ein Handwerk, es ist eine Art, sich mit den Zutaten, den Menschen und dem Moment zu verbinden und sich kreativ auszuleben.

Serenia Loddos kürzlich erschienenes Kochbuch „Come a casa“ ist sowohl eine Rezeptsammlung als auch ein Manifest ihrer Philosophie: Kochen soll Spaß machen und nicht stressen. Sie ermutigt dazu, kreativ zu sein und nicht sklavisch an Mengenangaben oder Zutaten zu hängen – außer, es geht um die heilige Carbonara, die ohne Erbsen und Sahne auskommen muss. Ihr ist wichtig zu vermitteln, dass Essen Zeit brauchen darf. Viel zu oft steht das Essen im Alltag im Schatten der Schnelligkeit. Darum ist es ihre Herzensangelegenheit, das Essen bewusst und achtsam zu zelebrieren.

Serenia Loddo ist nicht nur eine talentierte Köchin, bei Auftritten in verschiedenen Fernsehformaten konnte sie als leidenschaftliche Geschichtenerzählerin ihre Biografie in Rezepten erzählen. Sei es die Pasta, die an Sommerabende mit der Familie erinnert, oder seien es die Soßen, die den Duft von Sardinien Küche in die Welt tragen. Was Serena Loddo besonders auszeichnet, ist ihre Fähigkeit, Menschen zu inspirieren. Ob durch ihre Fernsehdokumentationen, die sich wie ein kulinarischer Roadtrip durch Italien anfühlen, oder durch ihre Workshops, in denen sie die Geheimnisse traditioneller Pastaherstellung verrät. Ihre Pasta ist mehr als Nahrung für den Körper, sie ist auch Balsam für die Seele – ein kleines Stück Italien inmitten Deutschlands.



Mit ihrem Buch „Come a casa“ lädt Serena Loddo dazu ein, in die Welt ihrer italienischen Küche einzutauchen, die fest in den Traditionen und Werten ihrer sardischen Familie verwurzelt ist. Das Kochbuch vermittelt die Wärme und Geborgenheit eines italienischen Zuhauses, das erfüllt ist von den Aromen einfacher, aber mit Hingabe gekochter Gerichte. Dieses Buch ist mehr als eine Rezeptsammlung, es öffnet ein Fenster zur Seele der italienischen Küche und inspiriert dazu, die italienische Küche als Lebensweise zu begreifen, die Achtsamkeit, Respekt und Liebe in den Mittelpunkt stellt. **Becker Joest Volk Verlag, 32 Euro**





Hübsch geformt und
zweifach gefüllt

Sardische Teigkörbchen mit zweierlei Füllungen

Coccoi prena

FÜR CA. 24 STÜCK

**350 g Semola grossa (Hartweizengrieß)
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**

15 g frische Hefe

1 TL Zucker

300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

300 g Pecorino

ca. 6 EL natives Olivenöl extra

200 g Ricotta

300 g Blattspinat

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Semola und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe und Zucker in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen. Hefemischung nach und nach zur Semola geben, alles von Hand vermengen und 5–8 Minuten kneten, bis ein glatter, elastischer Teig entstanden ist, dabei ggf. 2–3 EL Wasser ergänzen. Den Teig mit einem Küchentuch oder mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Inzwischen für die Kartoffel-Käse-Füllung Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe ca. 25 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Pecorino fein reiben. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Die gekochten Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel passieren (alternativ mit einer Gabel zerdrücken). 200 g Pecorino untermengen. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung hinzufügen und alles gut vermengen. Masse mit Salz würzen und abkühlen lassen.

3 Für die Spinat-Ricotta-Füllung den Ricotta in ein Sieb geben und bis zur Verwendung abtropfen lassen. Den Spinat verlesen, waschen, tropfnass in eine Pfanne geben, erhitzen, leicht salzen und kurz zusammenfallen lassen. In ein Sieb geben, gut abtropfen und abkühlen lassen. Dann fein hacken (oder mit dem Stabmixer grob pürieren), in eine Schüssel geben und mit dem abgetropften Ricotta vermengen. Den übrigen Pecorino unterrühren, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen, abdecken und ca. 30 Minuten kalt stellen.

4 Den Teig in 4–5 gleich große Stücke teilen und mit der Pastamaschine zu 2–3 mm dicken Bahnens ausrollen, dabei ggf. mit Semola bestäuben. Ca. 24 Kreise (\varnothing 10–12 cm) ausschneiden. Beide Füllungen in jeweils ca. 12 Portionen auf die Teigkreise setzen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mit beiden Händen die gegenüberliegenden Seiten der Teigkreise jeweils mit Daumen und Zeigefinger greifen und vorsichtig eine Falte hineindrücken. Dann rundherum in gleichmäßigen Abständen weitere 6 Falten formen, sodass insgesamt 8 kleine Teigzacken entstehen. Darauf achten, die Ränder dicht an die Füllung heranzuschieben, damit alles fest sitzt und stabil ist. Wenn der Teigrand zu trocken wirkt, einfach ein paar Tropfen Wasser daraufgeben. Zum Schluss sollten die Teiglinge wie kleine Sonnen mit abstehenden Zacken aussehen. Die Teiglinge dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen in 25–35 Minuten goldbraun backen. Die fertigen Teigkörbchen aus dem Backofen nehmen und heiß oder lauwarm abgekühlt genießen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden



✿ Variante

LUST AUF ABWECHSLUNG? Traditionell wird die Kartoffel-Käse-Füllung gern mit gehackten Minzblättern verfeinert. Auch unter die Kartoffelmasse gehobene Pilze (z.B. ca. 100 g klein gewürfelte, gebratene Pfifferlinge oder Steinpilze) oder 1 kleine fein gewürfelte und gebratene Zucchini machen sich sehr gut. Anstelle von Spinat können Sie bei der Spinat-Ricotta-Füllung auch Mangold verwenden. Für eine nicht vegetarische Variante den Spinat durch mit Zwiebeln angebratenen Lachs ersetzen. Diesen püriert zum Ricotta geben, bevor der Pecorino dazukommt.



Pasta alla Norma

Pasta alla Norma

FÜR 4 PERSONEN

2 große Auberginen (à ca. 500 g) • ca. 400 ml Sonnenblumenöl • 2 Knoblauchzehen • 5 EL natives Olivenöl extra • 4 Tomaten • 4 Stiele Basilikum • 800 g passierte Tomaten (Dose) • 200 g Ricotta salata • 450 g Tortiglioni • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Auberginen putzen, waschen und 2 cm groß würfeln. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne auf etwas mehr als mittlerer Stufe erhitzen. Wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen aufsteigen, hat es die richtige Temperatur erreicht. Die Auberginenwürfel portionsweise darin goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Inzwischen Knoblauch schälen, hacken und in einem großen Topf in heißem Olivenöl andünsten, bis er duftet. Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien, vierteln, in den Topf geben und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Die passierten Tomaten und die Hälfte der Basilikumblätter hinzufügen. Alles salzen und pfeffern, dann bei geschlossenem Deckel 20–30 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

3 Ricotta salata fein reiben und beiseitestellen. Tortiglioni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. In ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Tortiglioni und ggf. etwas Kochwasser unter die Tomatensoße rühren, die Hälfte der frittierten Auberginenwürfel unterheben. Die Pasta in tiefe Teller geben, mit restlichen Auberginenwürfeln und übrigem Basilikum toppen und mit Ricotta salata bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **60 Minuten**

Sardische Fregola mit Gemüse

Fregola sarda alle verdure

FÜR 4 PERSONEN

2 kleine Zucchini (ca. 360 g) • 2 mittelgroße rote oder gelbe Paprikaschoten (ca. 300 g) • 6 EL natives Olivenöl extra • 6 EL Tomatenmark • 320 g Fregola tostata sarda • 4 EL frisch geriebener Pecorino, nach Belieben • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

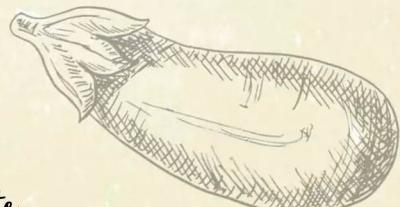
1 Zucchini putzen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in 1–2 cm breite Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, das Gemüse darin bei mittlerer bis großer Hitze unter gelegentlichem Wenden 5–8 Minuten anbraten, bis es bissfest und leicht gebräunt ist. Tomatenmark hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Fregola hinzufügen und ca. 1 Minute mit anrösten, bis sie leicht goldbraun ist. Dann alles mit so viel Wasser ablöschen, dass die Fregola bedeckt ist. Die Mischung dann einmal aufkochen und bei geschlossenem Deckel bei kleiner bis mittlerer Hitze nach Packungsangabe köcheln lassen, bis die Fregola gar ist.

3 Sobald die Fregola die Flüssigkeit weitestgehend aufgenommen und die gewünschte Konsistenz erreicht hat, die Pfanne vom Herd nehmen. Das Gericht auf Teller verteilen, nach Belieben mit geriebenem Pecorino bestreuen oder ohne Käse servieren.

TIPP: Fregola tostata sarda ist eine sardische geröstete Pasta, die sich durch ihre körnige Textur auszeichnet.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **40 Minuten**



Variante

MIT AUBERGINE Die violette Frucht ist eine hervorragende Ergänzung, sie verleiht dem Gericht zusätzliche Tiefe und ein reichhaltiges Aroma. Dazu zusätzlich zu dem oben im Rezept angegebenen Gemüse 1 Aubergine putzen, waschen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. 1–2 EL mehr Olivenöl als oben angegeben (Aubergine benötigt mehr) in der Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel zusammen mit dem anderen Gemüse anbraten, dann wie oben beschrieben fortfahren.

Vollmundige Gemüsepasta





Agrodolce-Radicchio-Salat

Rezept auf Seite 68



TISCHLEIN DECK DICH

Letitia Clark weiß die Regionalität und Saisonalität der Zutaten für ihre Gerichte zu schätzen. Ihre Küche folgt so dem Takt der Jahreszeiten



Letitia Clark

KÖCHIN MIT SEELE

Letitia Clark hat ihr Herz an die Insel Sardinien verloren und dabei den Schlüssel zum kulinarischen Glückshimmel gefunden



Steßen Sie sich einmal vor, Sie sitzen an einem kleinen wackeligen Tisch mit Blick auf die sardische Küste. Der Duft von Rosmarin und frisch gebackener Focaccia weht durch die Luft, während die Sonne langsam im Meer versinkt. Willkommen in der Welt von Letitia Clark. Geboren in Großbritannien, veränderte eine Reise nach Sardinien sprichwörtlich ihr Leben. Mit ihrer rauen Schönheit und den traditionellen kulinarischen Bräuchen zog die Insel sie in ihren Bann.

Doch ihr erstes sardisches Kochbuch lehnte der Verleger mit den Worten ab, dass es schon so viele italienische Kochbücher gäbe und die Leute genug von Italien hätten. Letitias Ehemann sollte es besser wissen: „Red keinen Unsinn!“, sagte er. „Die Leute haben nie genug von Italien. Das ist, als würde man sagen, die Leute haben genug von der Liebe ...“ Mit neuer Motivation gestärkt, fand Letitia einen anderen Verlag. Zum Glück, möchte man heute sagen. Denn ihre Kochbücher sind besondere Werke, die neben abwechslungsreichen Gerichten auch spannende Geschichten erzählen und das Geheimnis der italienischen Küche, deren Herzstück „la famiglia“ ist, nahbar machen. Letitias Küche ist ein Fest der Sinne. Jede Zutat erzählt eine Geschichte,

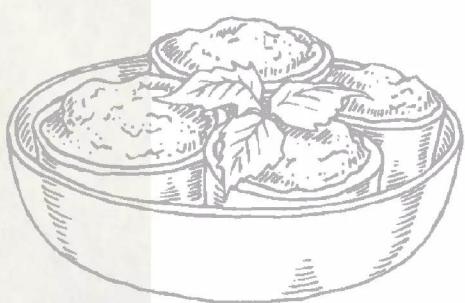
jede Mahlzeit ist ein Erlebnis. Ihr Schwiegervater Mauro, ein Verfechter des regionalen Anbaus, inspiriert sie, stets frischeste Zutaten zu verwenden. Diese Hingabe zur Qualität und Authentizität zieht sich durch Letitias Küche wie ein roter Faden. Wenn sie über die Märkte Sardinens schlendert, wird sie zur Geschichtenerzählerin, die mit jedem Gewürz und jeder Olive ein Stück ihrer Seele teilt. Ihre Fähigkeit, die italienische Lebensart in Worte zu fassen, lässt uns fast den Geschmack von Olivenöl und frischen Tomaten auf der Zunge spüren.

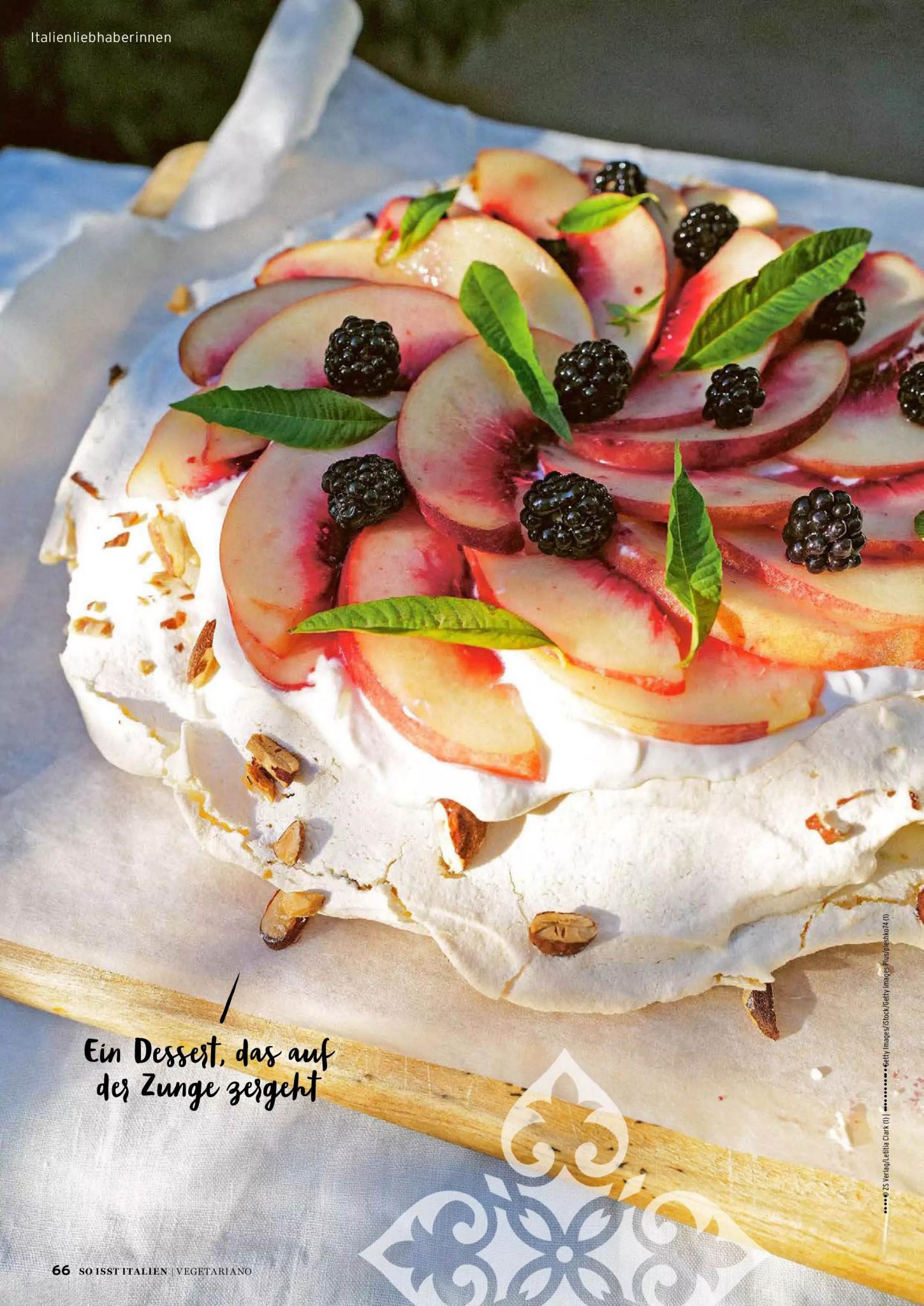
Schnell wird deutlich, dass Essen für Letitia Clark mehr ist als nur Nahrung. Es ist eine Brücke zwischen Kulturen, ein Mittel zur Verbindung von Menschen. Die Philosophie des „Essens in famiglia“ ist das Herzstück ihrer kulinarischen Werke. In ihren Erzählungen spiegeln sich die Wärme und Gastfreundschaft wider, die sie von den Italienern gelernt hat. Jeder Tisch wird zum Ort des Austauschs, des Lachens und der Freude. Letitia Clark hat die Kunst des Genießens in ihrem Wesen verankert und lädt die Leserinnen und Leser ihrer Bücher dazu ein, Teil dieser Welt zu werden. Mit jedem Rezept und jeder Geschichte dürfen sie die Welt durch ihre Augen sehen – eine Welt, in der das Essen nicht nur den Magen, sondern auch die Seele nährt.



In ihrem neuen Kochbuch „Wilde Feigen und Fenchel“ tischt Autorin Letitia Clark ihre Lieblingsspeisen nach dem Rhythmus der Jahreszeiten auf. Dieses Buch ist eine Ode an die italienische Lebensfreude. Ganz gleich ob gemütliches Abendessen für die Familie oder außergewöhnliches Gastmahl für Besuch, das Werk ist der ideale Reiseführer in das Reich der italienischen Gaumenfreuden. Verwöhnen Sie Familie und Freunde mit klassischen italienischen Gerichten, die Letitia Clark für ihr Buch mit saisonfrischen Zutaten zusammengetragen und auf leichte, moderne Art interpretiert hat.

ZS Verlag, 34 Euro





Ein Dessert, das auf
der Zunge zergeht

Ein Bett aus luftigem Baiser getoppt mit Ricottacreme, PFIRSICHEN & BROMBEEREN

Pavlova mit weißen Pfirsichen, Brombeeren und Mandeln

Pavlova con pesche bianche, more e mandorle

FÜR 8-10 PERSONEN

80 g Mandelkerne (nach Belieben blanchiert oder mit Haut)
5 Eiweiß
1 Prise Salz
250 g Zucker zzgl. 1 EL mehr für die Pfirsiche, nach Belieben
250 g Ricotta
100 g Sahne
1 Biozitrone (abgeriegene Schale und Saft)
2 EL Puderzucker
3 weißfleischige Pfirsiche
50 g Brombeeren
einige Blättchen Zitronenverbene zum Garnieren, nach Belieben

✿ Variante

MINI-PAVLOVAS Bereiten Sie mehrere kleine Portionen des Baisers zu, sodass jeder Gast seine eigene Mini-Pavlova genießen kann. Die Backzeit sollte je nach Größe reduziert werden. Um der Süße des Baisers einen schönen, leicht säuerlichen Gegenspieler zu geben, können Sie die Ricottacreme mit 2 EL Lemon Curd verfeinern. Alternativ die Brombeeren, die als Topping dienen, durch Rote oder Schwarze Johannisbeeren ersetzen.

1 Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Die Mandeln auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 11 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind und duften. Die Mandeln auf einem Teller abkühlen lassen. Die Ofentemperatur auf 140 °C reduzieren.

2 In der Zwischenzeit das Eiweiß mit dem Salz in einer sauberen Schüssel mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Den Zucker löffelweise dazugeben, dabei weiterschlagen, bis eine feste, glänzende Masse entstanden ist. Geröstete Mandeln grob hacken, ca. 2/3 davon unter die Baisermasse heben.

3 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Baisermasse mit einem Löffelrücken in einem großen Kreis darauf verstreichen und mit den restlichen Mandeln bestreuen. Baiser im vorgeheizten Ofen ca. 70 Minuten backen, bis es von außen getrocknet ist. Innen soll es noch feucht und weich sein. Den Backofen ausschalten, das Baiser darin ca. 30 Minuten abkühlen lassen, dann aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Alternativ das Baiser über Nacht im Backofen auskühlen lassen.

4 Für die Füllung Ricotta, Sahne, Zitronenschale sowie Puderzucker in einer Schüssel cremig rühren. Die Creme mittig auf dem Baiser verstreichen. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in feine Spalten schneiden. In einer Schale mit Zitronensaft und nach Belieben 1 EL Zucker vermengen. Brombeeren ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. Pfirsiche und Brombeeren auf der Ricottacreme verteilen. Das Dessert mit Zitronenverbenenblättern garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

2 Stunden





Agrodolce-Radicchio-Salat mit Croûtons und Burrata

Insalata di radicchio agrodolce con crostini e burrata

FÜR 4 PERSONEN

4 TL Rotweinessig • 4 TL Sapa-Sirup (Sirup aus gekochtem Traubenmost, alternativ Granatapfelsirup) • 8 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Braten und Beträufeln • 1 Prise Salz • 4 kleine Radicchio • 2 Gläser Radicchio-Agrodolce (siehe Tipp) • 400 g altbackenes Brot, in kleine Stücke zerteilt • 4 kleine Kugeln Burrata einige Stiele Petersilie und Minze, nach Belieben • etwas Rucola oder anderer grüner Blattsalat, nach Belieben

1 Essig, Sapa-Sirup, Öl und 1 Prise Salz in einer Schale verrühren. Frische Radicchio in einzelne Blätter teilen und mit dem Dressing vermengen. Mit dem abgetropften Radicchio-Agrodolce auf einer Platte anrichten.

2 Brotstücke in etwas heißem Olivenöl goldbraun und knusprig braten. Burrata grob zerteilen und zwischen die Radicchioblätter setzen. Die noch warmen Brotstücke darauf verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Den Salat nach Belieben mit gewaschenen, grob zerpfückten Kräutern und Rucola garnieren und sofort servieren.

TIPP: Für Agrodolce-Gemüse nach Wahl z. B. 1 großen Radicchio, 1 Blumenkohl oder 2 Zucchini klein schneiden und in ein großes steriles Einmachglas schichten. 300 ml Essig, 300 ml Wasser, 2 TL Salz, 100 g Zucker sowie 90 ml natives Olivenöl extra in einem Topf kochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Heiße Mischung über das Gemüse geben, das Glas verschließen und alles abkühlen lassen. Im Kühlschrank gelagert, hält sich das Gemüse bis zu 2 Wochen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Fenchelblüten-Pizzette mit Feigen und Gorgonzola

Pizzette con finocchi, fichi e gorgonzola

FÜR 4 STÜCK

200 g feines Hartweizenmehl (semola fine) zzgl. etwas mehr zum Bestäuben • 300 g Mehl (Type 550 oder tipo 00) • 5 g frische Hefe oder 3 g Trockenhefe 10 g Salz • etwas natives Olivenöl extra zum Fetten und Beträufeln • 8-10 frische violette Feigen • 300 g Gorgonzola dolce • einige Wildfenchelblüten • etwas Rucola, nach Belieben • einige Basilikumblättchen, nach Belieben

1 Für den Teig beide Mehlsorten, Hefe, Salz und 350 ml lauwarmes Wasser in der Küchenmaschine 10–15 Minuten mit dem Knethaken zu einem glatten, elastischen Teig verarbeiten. Alternativ von Hand bearbeiten, in diesem Fall muss der Teig entsprechend länger geknetet, gedehnt und gefaltet werden, da er ziemlich feucht ist und es länger dauert, bis das Mehl die Flüssigkeit aufgenommen hat. Teig in eine saubere, geölte Schüssel geben, mit eingeölter Frischhaltefolie dicht abgedeckt 3–4 Stunden ruhen lassen.

2 Den Teig während der Ruhezeit in regelmäßigen Abständen mindestens zweimal dehnen und falten. Dafür den Teig an einer Seite greifen, dehnen und über die Mitte schlagen. Die Schüssel ein Stück drehen und den Vorgang wiederholen, bis der Teig wieder straff ist. So kann sich ein stabiles Glutengerüst entwickeln, wodurch eine schöne, luffige Krume entsteht. Der Teig kann weiterverarbeitet werden, sobald sich sein Volumen in etwa verdoppelt hat.

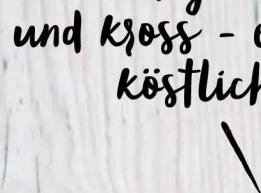
3 Den Teig dann entweder für eine spätere Verarbeitung im Kühlschrank lagern oder in 4 gleich große Portionen teilen, auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Den Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen. Die Feigen waschen, putzen und jeweils in 6 Spalten schneiden. Den Gorgonzola in Stücke schneiden. Beides auf den Teigböden verteilen. Die Teiglinge mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen in 10–15 Minuten goldbraun backen.

4 Die Wildfenchelblüten und nach Belieben Rucola und Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Pizzette aus dem Ofen nehmen, mit den Toppings garnieren, mit etwas Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

TIPP: Diese kleinen knusprigen Pizzen kommen ganz ohne klassische Pizzasauce daher. Als Belag dienen ein paar wenige, jedoch sehr gute Zutaten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten zzgl.
3-4 Stunden Ruhezeit

Fruchtig, würzig
und groß - einfach
köstlich!



BEVANDE RINFRESCANTI



Erfrischende Getränke

Mal mit, mal ohne Alkohol kommen diese sechs fruchtigen Drinks daher. Freuen Sie sich auf **LIMONADE, BOWLE UND MEHR**, die an heißen Tagen eine genussvolle Abkühlung bieten. Salute!



HIMBEER-ORANGEN-LIMONADE

Rezept auf Seite 75





/
Mit einer bunten
Früchtemischung



Spritzige Tuttifrutti-Bowle

Punch frizzante tutti frutti

FÜR 6 GLÄSER (À CA. 300 ML)

2 Kiwis • 1 Bioorange • 1 Mango • 150 g Papayafrucht-fleisch • 150 g Wassermelonenfruchtfleisch • 150 g kernlose rote Trauben • 150 g kernlose grüne Trauben • 4 EL brauner Zucker • 4 Stiele Minze • 750 ml trockener Weißwein • 750 ml Prosecco, gut gekühlt

Früchte verlesen, ggf. schälen und waschen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zucker und Wein in einem Bowlengefäß (Inhalt ca. 2,5 l) mischen und abgedeckt über Nacht kalt stellen. Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Minze zur Bowle geben, alles mit dem gut gekühlten Prosecco auffüllen. Die Tuttifrutti-Bowle mit den Früchten in die Gläser füllen und servieren.

TIPP: Variieren Sie das Obst nach eigenem Gusto, so ist die Bowle auch sehr lecker mit Beeren und Steinfrüchten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten zzgl.
8 Stunden Kühlzeit



Cremiger Kirsch-Milchshake

Frullato cremoso alle ciliegie

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML)

**400 g Kirschen (nach Belieben Süß- oder Sauerkirschen)
500 g Buttermilch • 250 g Sahnejoghurt • 4 EL flüssiger Honig • 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)**

Die Kirschen waschen, entstielen und entsteinen. Dann mit Buttermilch, Joghurt, Honig und Vanillemark in einen



leistungsstarken Standmixer geben und alles fein pürieren. Den Kirsch-Milchshake in die vorgekühlten Gläser füllen und sofort servieren.

TIPP: Wer es gern etwas süßer mag, ersetzt Sahnejoghurt, Honig und Vanillemark durch 2 Kugeln Vanilleeis.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Pfirsich-Amaretto-Drink

Drink alle pesche e Amaretto



FÜR 6 GLÄSER (À CA. 250 ML)

2 reife Pfirsiche • 2 Stiele Minze • 500 ml Pfirsichnectar, gut gekühlt • 250 ml Amaretto, gut gekühlt • 2 Biozitronen (Saft) • einige Eiswürfel

Die Pfirsiche waschen, vierteln und entsteinen. Das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Pfirsichnectar, Amaretto und Zitronensaft in einen Cocktailshaker geben und gut mischen. Pfirsichspalten, Minzblättchen und Eiswürfel in die Gläser geben und alles mit dem Mix auffüllen. Die Pfirsich-Amaretto-Drinks servieren.

TIPP: Damit die Drinks mit Stil kalt bleiben, 2–3 Pfirsiche würfeln, in eine Eiswürfelform geben und mit Wasser auffüllen. Einfrieren und statt normaler Eiswürfel verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
15 Minuten





Spritziger
Durstlöscher



Zitronen-Limetten-Limo mit Minze

Limonata di limoni, lime e menta

FÜR 8 GLÄSER (À CA. 250 ML)

3 Biozitronen • 3 Biolimetten • 250 g Zucker • 4 Stiele Minze • einige Eiswürfel • 1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt

Früchte heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale von 2 Früchten jeder Sorte dünn abschälen (ohne die weiße Haut), die geschälten Früchte auspressen. Schalen, Zucker und 500 ml Wasser aufkochen und ca. 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Sirup 60 Minuten auskühlen lassen, durch ein Sieb abseihen, mit dem Saft vermischen. Übrige Früchte in Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und zerpfücken. Fruchtscheiben, Minze, Sirup und einige Eiswürfel in ein großes Gefäß (Inhalt ca. 2 l) geben und mit dem Mineralwasser auffüllen. Die Limonade servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten zzgl.
60 Minuten Ruhezeit



Wassermelonen-Granita mit Prosecco

Granita di anguria con prosecco

FÜR 6 GLÄSER (À CA. 300 ML)

200 g Zucker • 1,5 kg Wassermelone • 1 Biozitrone (Saft) • 2 Stiele Minze • 600 ml Prosecco, gut gekühlt

Zucker und 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, den Sirup dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Die Wassermelone waschen, 6 kleine Stücke zum Garnieren zurechtschneiden und abgedeckt kalt stellen. Übrige Melone schälen, das Fruchtfleisch

mit Zitronensaft und Sirup in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Masse in eine gefriergeeignete flache Form geben und mindestens 4 Stunden, besser über Nacht durchfrieren lassen. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Wassermelonen-Granita portionsweise mit einem Löffel abschaben und in vorgekühlte Gläser geben. Granita mit dem Prosecco auffüllen, mit der Minze garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten zzgl.
mindestens 4 Stunden Kühlzeit



Himbeer-Orangen-Limonade

Limonata di arance e lamponi

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 400 ML)

**2 Bioorangen • 250 g frische Himbeeren • 150 g Zucker
1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt
1 Prise Salz • 2 Stiele Minze**

Orangen heiß abwaschen und trocken reiben. Von 1 Frucht die Schale dünn abschälen (ohne die weiße Haut) und die Frucht auspressen. Übrige Frucht halbieren, 1 Hälfte ebenfalls auspressen und die übrige Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Himbeeren verlesen und ggf. vorsichtig waschen. Orangenschale, Himbeeren, Zucker und 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mischung etwas abkühlen lassen, dann den Orangensaft dazugießen und den Mix ca. 60 Minuten auskühlen lassen. Den Sirup durch ein feines Sieb abseihen, die Früchte leicht ausdrücken. Mineralwasser und Salz einröhren. Die Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Minze und Orangenscheiben in die 4 Gläser geben und mit der Limonade auffüllen. Die Limonade sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten zzgl.
60 Minuten Ruhezeit

PIZZA & QUICHE



Pizza und Quiche

Goldbraun gebacken und mit einer **FÜLLUNG BZW. EINEM
BELAG AUS FRISCHEM GEMÜSE** sind diese Kreationen echte
Ofenhits, die alle am Tisch begeistern



PINSA

*mit Kirschtomaten
und Mozzarella*

Rezept auf Seite 84



Ihre neue
Lieblingspizza!

Artischockenpizza mit Burrata

Pizza carciofi e burrata

FÜR 4 STÜCK

**500 g Weizenmehl (tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 1/2 Würfel Hefe • 5 EL natives Olivenöl extra
8 Babyartischocken* • 4 Stiele Basilikum • 3 Stiele rotes Basilikum • 3 Stiele Oregano • 200 g Schmand • 1 Ei • 120 g frisch geriebener Parmesan • 250 g Burrata • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Mehl, Hefe, 1 TL Salz, 1 EL Öl sowie ca. 300 ml lauwarmes Wasser in der Küchenmaschine in ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen.

2 Artischocken waschen und von Stiel, Blattspitzen und harten Außenblättern befreien. Das Heu aus dem Innenen entfernen, die Artischocken vierteln und in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Basilikum und Oregano waschen. Die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, Rest hacken und in einer Schale mit Schmand, Ei, 40 g Parmesan sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.

3 Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich große Portionen teilen, rund wirken und die Teigkugeln abgedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen. Den Backofen samt zwei Backblechen auf 220 °C Umluft vorheizen. Jede Teigportion auf der bemehlten Arbeitsfläche rund formen, je 2 Teiglinge auf einen Bogen Backpapier setzen. Jeweils mit der Schmandcreme bestreichen, mit Artischocken belegen und mit übrigem Parmesan bestreuen. Mit dem übrigen Öl beträufeln und mitsamt Papier vorsichtig auf die heißen Bleche ziehen. Die Teiglinge im vorgeheizten Backofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen.

4 Die Artischockenpizzen aus dem Backofen nehmen, mit dem grob zerzupften Burrata belegen, mit den Kräutern garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten zzgl.
80 Minuten Ruhezeit

Warenkunde

ARTISCHOCKEN Die feinen Distelblüten aus dem Mittelmeerraum zeichnen sich durch eine feinherbe, leicht bitter-nussige Note aus und fördern die Gesundheit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Artischocken Schritt für Schritt putzen. Scannen Sie für die Anleitung einfach den QR-Code!



Caprese-Calzone

Calzone alla caprese

FÜR 4 STÜCK

1/2 Würfel Hefe • 1 Prise Zucker • 500 g Weizenmehl (tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 3-4 EL natives Olivenöl extra • 1 Knoblauchzehe • 400 g geschälte Tomaten (Dose) • 5 Tomaten • 5 Stiele Basilikum • 3 Kugeln Mozzarella (à 125 g) • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

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

2 Knoblauch schälen und hacken. Dosentomaten ohne Flüssigkeit in ein hohes, schmales Gefäß geben. Knoblauch, übriges Öl sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben, alles mit dem Stabmixer pürieren. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Mozzarella zerzupfen.

3 Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen, auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø ca. 25 cm) ausrollen. Jeweils auf eine Seite der Teigkreise Tomatensoße, Mozzarella, Tomaten und Basilikumblättchen geben, den Rand frei lassen und mit etwas Wasser bestreichen. Die andere Teigseite über die Füllung klappen und den Rand fest andrücken. Auf diese Weise 4 Calzone-Teiglinge herstellen. Diese vorsichtig auf zwei mit Backpapier belegte Bleche setzen und im vorgeheizten Ofen in 15–20 Minuten goldbraun backen, ggf. die Bleche zwischendurch tauschen. Die Calzone servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl.
60 Minuten Ruhezeit



Pizza Melanzane

Pizza alle melanzane

FÜR 4 STÜCK

**1 Pck. Trockenhefe (7 g) oder 25 g frische Hefe • 500 g Weizenmehl (tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
8–10 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln • 2 mittelgroße Auberginen • 1 roter Peperoncino • 350 g Tomaten • 2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
5 Stiele gemischte Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie)
200 g Tomatensoße oder passierte Tomaten • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1 TL Salz in eine Schüssel geben. Hefemix und 2 EL Öl dazugeben, alles in ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen Auberginen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Diese leicht salzen und ca. 15 Minuten Wasser ziehen lassen, dann abtupfen. In einer Pfanne portionsweise das übrige Öl erhitzen, die Auberginescheiben darin goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke zupfen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und haken. Den Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen.

3 Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen verarbeiten. Je 2 Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Mit Tomatensoße bestreichen, dann Auberginen, Tomaten und Mozzarella darauf verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Teiglinge im vorgeheizten Ofen 12–15 Minuten backen, ggf. zwischendurch die Bleche tauschen. Pizzen mit Kräutern garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Tomaten-Crostata mit Feta

Crostata con pomodori e feta

FÜR 1 KUCHEN (Ø 22 CM)

**200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 75 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
3 Eier • je 200 g rote und gelbe Kirschtomaten • 2 Stiele Thymian • 1 Zweig Rosmarin • 150 g Sahne • etwas frisch geriebene Muskatnuss • 100 g Feta • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Mehl, Butter, 1 Ei und 1 Prise Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. esslöffelweise kaltes Wasser oder mehr Mehl einarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 60 Minuten kalt stellen. Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken. Übrige Eier und Sahne in einer Schüssel verquirlen, kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, die Kräuter unterrühren.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (Ø 22 cm) leicht fetten. Den gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Die Form an Boden und Rand damit auskleiden. Den Teigboden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten daraufsetzen. Den Schafskäse mit den Händen zerkrümeln und zwischen den Tomaten verteilen. Den Eierguss gleichmäßig darübergießen. Die Backform vorsichtig auf die Arbeitsfläche klopfen, sodass Luftblaschen entweichen können.

3 Crostata im vorgeheizten Ofen in ca. 45 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Tomaten-Crostata herausnehmen und kurz ruhen lassen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



Variante

MINIATURFORMAT Bereiten Sie keine große Tarte zu, sondern nutzen Sie einzelne Tarteletteförmchen oder ein Muffinblech, um kleine Kuchen zu backen. Dazu 6 Mulden eines Muffinblechs mit etwas Butter fetten. Teig ausrollen, Kreise ausschneiden, die etwas größer sind als der Durchmesser der Mulden, und die Mulden damit auskleiden. Die Füllung hineingeben und die Mini-Crostate im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Die Backzeit ggf. anpassen.

Schmeckt ofenfrisch
und abgekühlt



Herrlich herhaft
und würzig!



Pinsa mit Birnen, Käse und Walnüssen

Pinsa con pere, formaggio e noci

FÜR 4 STÜCK

2 g frische Hefe • 25 g Sauerteigstarter (z.B. „Lievito Madre“) • 400 g Weizenmehl (tipp 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 1 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fettten • 2 Birnen • 3 Stiele Thymian • 200 g Crème fraîche • 1 Eigelb • 80 g geriebener Bergkäse • 2 Kugeln Mozzarella (à 125 g) • 50 g Walnusskerne • 2 TL flüssiger Honig • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen, dann den Sauerteigstarter unterrühren. Mehl und 2 TL Salz vermischen, Sauerteigmix und Öl dazugeben und alles zu einem elastischen Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Wasser oder Mehl einarbeiten. Den Teig über Nacht abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Am nächsten Tag den Teig in 4 gleich große Portionen teilen und zu Kugeln formen. Diese mit etwas Olivenöl bestreichen und abgedeckt ca. 3 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

3 Den Backofen mitsamt zwei Backblechen auf 230 °C Umluft vorheizen. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben. Jeweils 1 Teigkugel daraufgeben und mit den Händen flach drücken, dann vorsichtig vom Rand her zu einem ovalen Fladen ausziehen. Jeweils 2 Teigfladen vorsichtig auf einen Bogen Backpapier setzen.

4 Die Birnen waschen, trocken tupfen und nach Belieben vierteln und entkernen oder ganz lassen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Etwas zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob zerpfücken. Crème fraîche, Eigelb und Bergkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Creme auf die Teigfladen streichen. Den abgetropften Mozzarella in Scheiben schneiden und wie Birnen und Thymian darauf verteilen.

5 Die Fladen mit grob gehackten Walnüssen bestreuen. Jeweils mitsamt dem Backpapier vorsichtig auf die heißen Bleche ziehen und die Teiglinge im vorgeheizten Ofen in 12–15 Minuten goldbraun backen. Die fertigen Pinsas aus dem Ofen nehmen und mit dem übrigen Thymian bestreuen, dann mit Honig beträufeln und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
60 Minuten zzgl.
11 Stunden Ruhezeit



Knusprige Feta-Spinat-Quiche

Quiche croccante con feta e spinaci

FÜR 1 QUICHE (Ø CA. 28 CM)

2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fettten • 250 g Filoteig (Kühlregal) • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 400 g Babyspinat • 200 g Feta • 200 g Crème fraîche • 4 Eier • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Eine Quicheform (Ø ca. 28 cm) mit etwas Öl einfetten. 1 Blatt Filoteig in die Form legen und mit Öl bestreichen. Mit den übrigen Teigblättern wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist, dabei jedes Teigblatt mit Öl bestreichen und so legen, dass die Teigecken über dem Rand hochstehen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Babyspinat verlesen, waschen und trocken schütteln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Den Spinat nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und so lange unter Rühren dünnen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Feta gut abtropfen lassen, grob zerbröckeln und in einer Schüssel mit Crème fraîche, Eiern, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Spinatmischung auf dem Teig verteilen, dann den Guss daraufgeben und die Quiche im vorgeheizten Ofen in ca. 35 Minuten goldgelb backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Quiche aus dem Ofen nehmen und servieren.

TIPP: Um das volle Aroma und die Knusprigkeit der Quiche zu erreichen, achten Sie darauf, den Filoteig sehr gut mit Öl zu bestreichen. Dadurch entsteht eine schön knusprige und goldbraune Kante.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **60 Minuten**



Pinsa mit Kirschtomaten und Mozzarella

Pinsa con pomodorini e mozzarella

FÜR 4 STÜCK

400 g Weizenmehl (tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 50 g Reismehl • 50 g Sojamehl • 3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten • 1 TL Trockenhefe • 1 Knoblauchzehe • 250 g passierte Tomaten (Dose) • 3 EL Tomatenmark • 1 TL getrockneter Oregano • 1 Prise Zucker • 250 g Kirschtomaten • 2 Kugeln Mozzarella (à 125 g) • 4 Stiele Basilikum • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Alle Mehlsorten, 1 EL Öl, Hefe, 1 TL Salz und 350 ml Wasser in der Küchenmaschine in 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Eine große Schüssel mit Deckel mit etwas Olivenöl ausstreichen, den Teig hingeben und abgedeckt 72 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Den Teig ca. 2 Stunden vor der Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen. Knoblauch schälen und hacken, mit passierten Tomaten, Tomatenmark, übrigem Olivenöl, getrocknetem Oregano, Zucker, etwas Salz und Pfeffer in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren.

3 Den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen und halbieren. Mozzarella in Stücke zupfen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu ovalen Fladen formen. Je 2 Fladen auf ein Blech legen, mit der Soße bestreichen und mit Tomaten und Mozzarella setzen. Blechweise 12–14 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die fertigen Pinsas aus dem Ofen nehmen und mit Basilikum bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **60 Minuten zzgl.**

72 Stunden Ruhezeit

Tomatenquiche mit marinierten Tomaten und Kräuterdip

Quiche con pomodori marinati e dip alle erbe

FÜR 1 QUICHE (Ø 22 CM)

250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 125 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten • 5 Eier • 600 g bunt gemischte Tomaten • 1 Knoblauchzehe • 1 Bund Petersilie • 6 EL natives Olivenöl extra • 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft) • 1 Prise Zucker • einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken • 1 Stange Lauch • 3-4 Stiele Thymian • 500 g Strauchtomaten • 200 g Sahne • 75 g geriebener Mozzarella • etwas frisch geriebene Muskatnuss • 300 g Naturjoghurt • 200 g Schmand • ca. 1/2 Bund Schnittlauch • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, 1 TL Salz, Butter und 1 Ei zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. 1–2 EL kaltes Wasser einarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt 45 Minuten kalt stellen. Inzwischen die gemischten Tomaten waschen, putzen und nach Belieben und Größe halbieren, in Scheiben oder Spalten schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Die Hälfte der Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen hacken. 5 EL Öl, Zitronenschale, -saft, Knoblauch, gehackte Petersilie, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen und mit den Tomaten vermischen. Ziehen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 22 cm) mit Backpapier belegen, den Rand fetten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, die Form damit auskleiden. Teigboden mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten beschweren und im heißen Ofen 15–17 Minuten blind backen.

2 Inzwischen den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Im übrigen heißen Öl andünsten, dann vom Herd nehmen. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Strauchtomaten waschen, von Stielansatz und Kernen befreien und würfeln. Übrige Eier, Sahne und die Hälfte des Käses verquirlen. Thymian, Muskat, Salz und Pfeffer hinzufügen. Quicheboden von Backpapier und Hülsenfrüchten befreien. Strauchtomaten und Lauch daraufgeben, den Guss darübergießen. Die Quiche mit übrigem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen 30–35 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

3 Joghurt und Schmand verrühren. Die übrige Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen hacken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Kräuter unter die Joghurtmischung rühren, diese salzen und pfeffern. Die Quiche mit den abgetropften, marinierten Tomaten anrichten, mit dem Dip servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **2 Stunden**



Krosser Teig mit
üppigem Belag



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

1-Jahresabo

mit Gratis-Prämie

6 Ausgaben
Print inkl. E-Paper

zgl. 2 Sonderheften
zum Vorzugspreis
statt 56,94 €

49,90 €**



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

HOCHWERTIGE KÜCHEN- REIBE VON MICROPLANE

Zum Reiben von Parmesan, Muskatnuss, Zitruschale oder 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! Die Farbe kann variieren.

Wert: 24,95 €*, für Sie: GRATIS

Prämie: F1575



**Exklusive
Prämie**



MAGAZIN „DIE 100 BESTEN REZEpte AUS ITALIEN“

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

Wert: 9,90 €*, für Sie: GRATIS

Prämie: F1480

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

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

www.soisstitalien.de/abo

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



REGIONI ITALIANE



Italienische Regionen



Trentino



Adriaküste



FELSENREICH Pittoresk
muten die Klippen von Torre
Sant'Andrea an. Felssäulen
und Höhlen zieren die apu-
lische Küste und erfreuen
nicht nur Schnorchler



Facettenreiche Küste ITALIENS ADRIA



*Von Norditalien bis zum südlichen Stiefelabsatz erstreckt sich im Osten Italiens die Adria.
So vielfältig wie ihr Gesicht sind auch ihre Traditionen und kulinarischen Genüsse*

Die italienische Adria ist bekannt für ihre malerischen Strände, quirligen Küstenstädte und eine reiche Kulturlandschaft. Wer Adria hört, der mag zunächst an flache Sandstrände, bunte Sonnenschirme und in der Wärme schmelzendes Lieblingseis denken. Kindheitserinnerungen an bis aufs Dach vollgepackte PKW, den Ritt über den Brenner und die Erlösung, wenn endlich das Meer am Horizont glitzert, mögen aufkommen. Doch die Adria ist weit mehr als lange flache Sandstrände, die Italien rund um Rimini dereinst den Massentourismus brachten. Der Küstenstreifen mit den vielen Gesichtern reicht von Friaul-Julisch-Venetien im Norden über Venetien, die Emilia-Romagna, die Marken, Abruzzen und Molise bis nach Apulien im Süden Italiens.

Einem Streifzug durch die italienische Seele gleicht der Besuch der Adria. Sie zeichnet sich durch ihre außergewöhnliche Vielfalt aus. Von den lebhaften Stränden in Rimini und Riccione, wo das Nachtleben pulsiert, bis zu den beschaulichen Küstenorten entlang der bizarren Felsformationen Apuliens bietet die Region für jeden Geschmack das Richtige. Doch es sind nicht nur die feinen Strände und malerischen Buchten, die die Besucher anziehen. Die Adria ist ein Schmelztiegel der Kulturen, was sich eindrucksvoll in historischen Städten wie Ravenna zeigt, deren byzantinischen Mosaike zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören. Ebenso faszinierend sind die sanften Hügel im Hinterland, die sich hervorragend für Wanderungen und Radtouren eignen und den Blick auf das glitzernde Meer freigeben.

Ein Gefühl für die adriatische Lebensart versprühen die Märkte, die vielerorts stattfinden. Hier können Besucher tief in die lokale Kultur eintauchen und die Warmherzigkeit der Menschen hautnah erleben. Wer einmal die frische Brise der Adria gespürt, die regionalen Köstlichkeiten probiert und die herzlichen Menschen kennengelernt hat, der wird verstehen, warum die Reise an die italienische Adria eine Einladung ist, die Seele Italiens zu entdecken und sich von ihrer Schönheit verzaubern zu lassen.



LEBHAFT geht es an der touristisch sehr gut erschlossenen Küste rund um Rimini (o.) zu **FAMILIENGLÜCK** finden Urlauber im Norden Riminis in Torre Pedra (u.). Der Badeort bietet flache Sandstrände und eine gute Infrastruktur





*Nach sommerlicher Frische
schmeckt dieser Salat aus
GURKEN & ZWIEBEL*



ALLES IM BLICK hat die Siegesstatue von Triest. Sie thront auf dem Leuchtturm (o.), der Leuchtfeuer und Denkmal ist. **BIZARRE SCHÖNHEIT** Der Küstenort Polignano a Mare (u.) verbreitet italienische Lebensfreude in Apulien



Salat aus Carosello-Gurken

Insalata di cetrioli di Carosello



FÜR 4 PERSONEN

2 mittelgroße Carosello-Gurken (Gurkenmelone, alternativ 1 Salatgurke und 1/2 Honigmelone) • 1 große Tropea-Zwiebel (süße rote Zwiebel, alternativ 1 rote Zwiebel) • 1 Biozitrone • 4 EL natives Olivenöl extra • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Gurken waschen und trocken reiben, dann mitsamt Schale längs vierteln und quer in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, ebenfalls der Länge nach vierteln und quer in Streifen schneiden. Beides in eine Schüssel geben.

2 Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Dann die Schale fein abreiben. Die Frucht auspressen und den Saft über die Gurken geben. Das Olivenöl und die Zitronenschale dazugeben und alles gut vermengen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

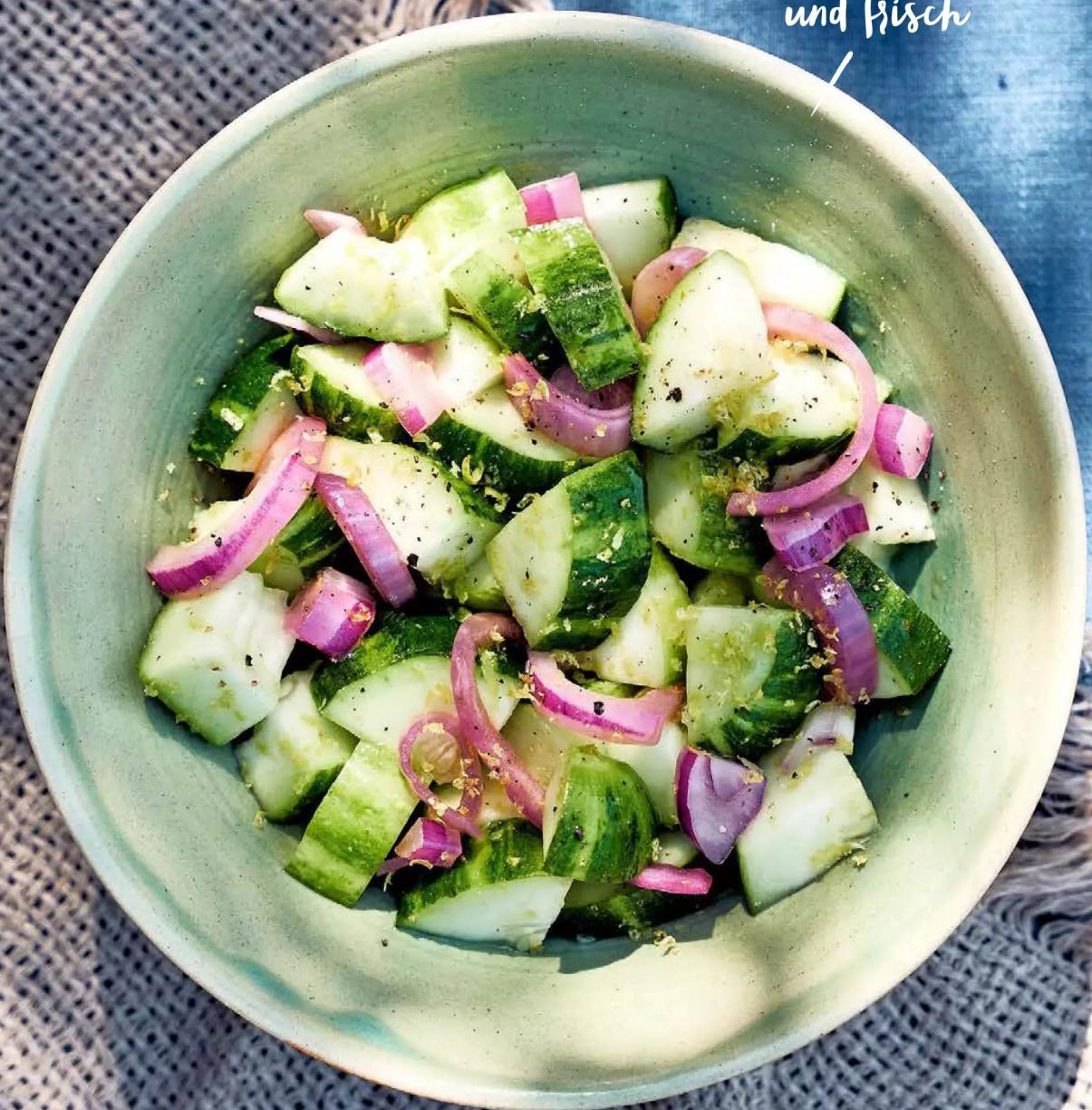
TIPP: Die „cetriolo di Carosello“, auch bekannt als „Carosello cucumber“ oder „Carosello salentino“, ist eine typische italienische Gurkensorte. Sie ist eine sehr alte Sorte aus der Region Apulien und zeichnet sich durch ihre leicht runde Form und ihr mildes, knackiges Fruchtfleisch aus. Bei uns ist sie als Gurkenmelone oder Melonengurke bekannt.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten**

★ Variante

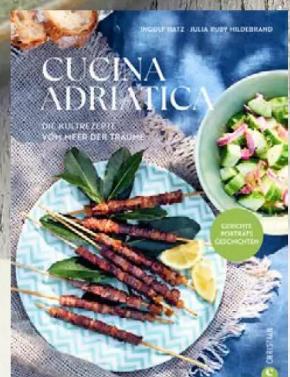
PANZANELLA Für eine sättigende Version des frischen Gurkensalats können Sie ihn in einen Brotsalat verwandeln. Dazu 1 Ciabatta in grobe Würfel schneiden, diese in einer Pfanne in 5 EL nativem Olivenöl extra goldbraun anrösten. Die Croûtons mit etwas Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren unter den Salat mengen.

Knackig
und frisch





Ein besonderes Geschmackserlebnis



Für ihr Buch „Cucina Adriatica“ erkundeten das Fotografenduo Julia Ruby Hildebrand und Ingolf Hatz die kulinarischen Landschaften der Adria. Freuen Sie sich auf einen kulinarischen Roadtrip zum Schwelgen und Genießen, nicht nur für Vegetarier. Das informative Buch bietet persönliche Porträts, Geschichten und einen unverstellten Blick in die Küchen und Kochtopfe der Adria. **Christian Verlag, 32,99 Euro**

Taglierini aus alten Getreidesorten

Taglierini di grani antichi

FÜR 4 PERSONEN

**300 g Mehl aus alten Getreidesorten (z.B. „Miracolo“ und „Mentana“) • 100 g Weizenmehl (tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 4 Eier • 300 g grüner Spargel
1 Schalotte • 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln • 300 g gepalte Erbsen • etwas frischer Majoran • einige Stridoli-Blättchen (Taubenkropf- Leimkraut, alternativ Estragon) • 100 g frisch geriebener Parmesan, nach Belieben • etwas Salz und frisch gemahlener weißer Pfeffer**

1 Für den Pastateig beide Mehlsorten auf der Arbeitsfläche anhäufeln und eine Mulde hineindrücken. Die Eier aufschlagen, hineingeben und mit einer Gabel verquirlen, dabei das Mehl nach und nach vom Rand hereinarbeiten. Wenn das Mehl von den Eiern aufgenommen wurde, den Teig mit den Händen kneten. Den Teig weiterkneten, bis er homogen, glatt und leicht elastisch ist.

2 Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen und den Teig darauf mit einem Nudelholz von der Mitte zu den Seiten hin 1–2 mm dick ausrollen. Die Teigplatte einrollen und in ca. 3 mm breite Streifen schneiden. Teigrollen öffnen, mit etwas Mehl bestäuben und die Nudeln nebeneinanderlegen.

3 Den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Spargelspitzen in größere, den Rest in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne in heißem Öl andünsten, dann die Erbsen und den Spargel dazugeben, alles ca. 10 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren.

4 Inzwischen Majoran und Stridoli verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin ca. 3 Minuten garen, dann in ein Sieb abgießen und in die Pfanne zum Gemüse geben. Etwas Olivenöl und den Majoran hinzufügen, alles gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta auf Tellern anrichten, mit Stridoli garnieren, nach Belieben mit geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
50 Minuten



Crostata mit Zitronenmarmelade

Crostata con marmellata di limoni

FÜR 1 KUCHEN (Ø 24–26 CM)

250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 100 g Zucker • 100 g kalte Butter in Stückchen zzgl. ggf. etwas mehr zum Fetten • 1 Ei • 1 Prise Salz • 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft) • 250 g Zitronenmarmelade

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Teig Mehl, Zucker, Butter, Ei, Salz und Zitronenschale in eine Schüssel geben. Die Zutaten mit den Händen oder der Küchenmaschine rasch zu einem glatten Teig verkneten. 1/4 davon abnehmen. Beide Portionen in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Eine runde Backform (Ø 24–26 cm) mit etwas Butter fetten oder mit Backpapier auslegen. Die größere Teigportion aus dem Kühlschrank nehmen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Den Teig in die vorbereitete Backform legen und die Ränder gut andrücken. Überstehenden Teig abschneiden. Die Zitronenmarmelade gleichmäßig auf dem Teigboden verstreichen.

3 Die Teigreste und die kleinere gekühlte Teigportion kurz verkneten. Den Teig ausrollen und in breite Streifen schneiden, diese gitterförmig auf die Marmelade legen. Die Crostata im vorgeheizten Ofen in 30–35 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Crostata aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen und servieren.

TIPP: Zur Crostata mit Zitronenmarmelade können Sie ungesüßte geschlagene Sahne reichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **80 Minuten zzgl.**
30 Minuten Kühlzeit

FÜNF-SEEN-WANDERUNG

Der Lago Ritorto ist einer von fünf Bergseen, die eine anspruchsvolle Rundwanderung von Madonna di Campiglio aus verbindet



Berge und Täler des **TRENTINO**



*Im wilden Herzen der Dolomiten reichen sich Natur und Ursprünglichkeit die Hand.
Tauchen Sie mit uns ab ins Gipfelmeer rund um Madonna di Campiglio*

Versteckt zwischen den Gipfeln der Dolomiten liegt im Südosten der Provinz Trentino die Ortschaft Madonna di Campiglio, für Naturliebhaber ein besonderer Schatz. In der kalten Jahreszeit hat sich der Ort besonders unter Wintersportlern einen Namen gemacht. Doch die wilden Täler des Adamello-Brenta-Naturparks, die Madonna di Campiglio umgeben, haben auch in den grünen Monaten ihren ganz besonderen Reiz. Diese sagenhafte Schönheit wussten schon Kaiserin Elisabeth, bekannt als Sisi, und Kaiser Franz Joseph I. ihrerzeit zu schätzen. So verdankt die Region nicht zuletzt den Habsburgern ihre touristische Strahlkraft.

Die Verbindung von Mensch und Natur steht im uralten Trentino im Mittelpunkt. Die Menschen, die sich hier angesiedelt haben, tragen die Liebe zur Natur im Herzen. Fernab der nächsten Großstadt werden im alpinen Lebensraum Träume und Talente gelebt. In den Dorfschaften finden sich viele Beispiele über die Jahre gewachsener Handwerkskunst: Ob Möbel- oder Ofenbauer, Messerschärfer oder Steinmetze, die den harten Granit des Adamello verarbeiten, sie alle eint die Liebe zur Region und zu ihrem eigenen Wirken. Warum sich die Familien an diesem Ort niedergelassen haben, versteht, wer die Täler des Adamello-Brenta-Naturparks durchstreift. Sie bieten mit ihren weitläufigen Wanderwegen und unberührten Landschaften Raum und Ruhe für Entdeckung und Erholung. Die wilden Kräuter, die auf den saftigen Almwiesen wachsen, finden in vielen vegetarischen Gerichten Verwendung. So spiegelt sich die Naturverbundenheit des Trentino auch kulinarisch wider und wird im wahrsten Wortsinn mit allen Sinnen genießbar.

Dieser wilde Winkel des Trentino ist eine Einladung, die Beziehung zur Natur neu zu entdecken. Die Verbundenheit mit ihrer Umwelt macht die Täler zwischen den Brenta-Dolomiten und den Adamello-Alpen zu einem Ort, den Reisende nicht nur besuchen, sondern ganz individuell erleben. Zwischen den facettenreichen Tälern und den sie umragenden Gipfeln finden Bergfreunde und Naturenthusiasten ein authentisches Erlebnis, das lange nachklingt.

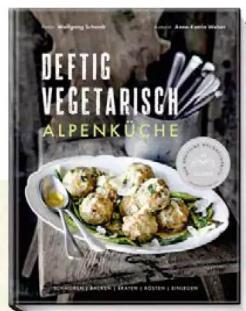


HOCH HINAUS wollen die Gäste des Rifugio Tuckett (o.). Kletterbegeisterte erfreuen sich an den Gipfeln der Brenta-Gruppe **OHNE STRAPAZEN** kommen Wanderer, Biker und Co. per Gondel auf den Berg bei Madonna di Campiglio (u.)





NATURSCHÖN sind die Täler des Adamello-Brenta-Naturparks. Im Val di Fumo treffen Wanderer auch mal auf Pferde (g.o.). Das Val di Genova (o.) ist das Tal der Wasserfälle und des Tona-lits, dem Adamello-Granit



Mit „Deftig vegetarisch - Alpenküche“ trifft Anne-Katrin Weber direkt ins kulinarische Herz. In über 70 vegetarischen Rezepten nimmt uns die Autorin mit auf eine geschmacksintensive Entdeckungsreise quer durch Europas höchste Gebirge. Stimmungsvolle Fotos von Wolfgang Schardt ergänzen die authentischen Gerichte, die aromatische Gaumenfreuden versprechen.
Becker Joest Volk Verlag, 33 Euro

Schupfnudeln mit Mangold

Stringoli di patate con la bietola

FÜR 4 PERSONEN

800 g mehligkochende Kartoffeln • 300 g Weizenmehl (Type 550) oder Dinkelmehl (Type 630) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss • 500 g Mangold • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 8 getrocknete Tomaten in Öl (Glas) • 6 EL natives Olivenöl extra • 1 TL Chiliflocken • 1-2 EL Biozitronensaft • 60 g Semmelbrösel • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Schupfnudeln Kartoffeln waschen und je nach Größe 20–25 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abgießen, pellen und entweder durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken oder in einer Schüssel fein zerstampfen. Das Mehl einarbeiten, bis die Masse formbar ist, dann kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2 Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Den Kartoffelteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche vierteln und jeweils zu ca. 2 cm dicken Rollen formen. Die Rollen in fingerbreite Stücke schneiden und jedes Teigstück zu fingerlangen, an den Enden leicht spitz zulaufenden Rollen formen.

3 Die Schupfnudeln portionsweise ins siedende Wasser geben. Sobald das Wasser wieder kocht und die Schupfnudeln an die Oberfläche steigen, die Hitze reduzieren und die Schupfnudeln in ca. 2 Minuten gar ziehen lassen. Die Schupfnudeln mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und zum Trocknen auf ein Küchentuch geben.

4 Den Mangold putzen, waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in fingerbreite Stücke, die Blätter in je 3–5 Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen und ebenfalls hacken.

5 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Mangoldstiele und Zwiebel darin ca. 5 Minuten andünsten. Mangoldblätter, Knoblauch, Tomaten, Chiliflocken und Zitronensaft hinzufügen, ca. 200 ml Wasser angießen und alles 3–5 Minuten dünsten, bis das Gemüse gar ist, dann salzen und pfeffern.

6 In der Zwischenzeit 2 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Semmelbrösel darin bräunen. Parallel dazu 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Schupfnudeln darin rundum goldgelb anbraten. Schupfnudeln und Mangoldgemüse auf Teller verteilen und das Gericht mit Semmelbröseln bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Aromatisch
und bodenständig





Brennnesselknödel mit Walnusspesto

Canederli all'ortica con pesto alle noci

FÜR 4 PERSONEN

**400 g altbackene Brötchen oder altbackenes Brot
400 ml ungesüßter Pflanzendrink • 300 g Brennnesseln
1 Zwiebel • 4 Knoblauchzehen • 2 EL vegane Margarine
50 g Sojamehl • 2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss
80 g Walnusskerne • 1/2 Bund Basilikum • 1 TL abgeriebene Biozitronenschale • 1 TL Chiliflocken • ca. 100 ml Walnussöl (alternativ natives Olivenöl extra) • 1-2 EL Biozitronensaft • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Für die Knödel die Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. 300 ml Pflanzendrink erhitzen, über die Brötchenwürfel gießen, die Schüssel abdecken und die Brötchen ca. 10 Minuten einweichen lassen. In der Zwischenzeit Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Brennnesseln waschen, die Blätter abstreifen und im kochenden Wasser 1 Minute blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen, abschrecken, abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein hacken.

2 Die Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Margarine in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, Brennnesseln untermischen und den Mix zur Brotmasse geben. Den restlichen Pflanzendrink und das Sojamehl verrühren und ebenfalls zur Brotmasse geben. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und gründlich zu einer formbaren Masse vermischen. Diese einige Minuten ruhen lassen.

3 In der Zwischenzeit für das Pesto die Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann abkühlen lassen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Aus der Knödelmasse 8 große (oder 12 kleinere)

Knödel formen. Diese ins kochende Wasser geben, dann die Hitze reduzieren und die Knödel im leicht siedenden Wasser in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

4 Inzwischen die restlichen 2 Knoblauchzehen schälen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und die Stiele grob hacken. Geröstete Walnüsse, Knoblauch, Basilikum samt Stielen, Zitronenschale und Chiliflocken in einem Blitzhacker zu einer groben Paste mixen. Das Öl nach und nach untermixen und das Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Brennnesselknödel mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen. Dann auf Teller verteilen und mit Walnusspesto beträufelt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **50 Minuten**

Wildkräutersalat mit Ziegenkäse und Johannisbeerdressing

Insalata di erbe spontanee con caprino e dressing ai ribes

FÜR 4 PERSONEN

4 Handvoll Wildkräuter • 2 EL Walnusskerne • 125 g Rote Johannisbeeren • 6 EL Apfelsaft • 2 TL flüssiger Honig (alternativ Ahornsirup) • 1 TL Dijonsenf • 4 EL Walnussöl 150 g Ziegenweichkäse • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Wildkräuter verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Walnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne kurz anrösten, dann beiseitestellen und auskühlen lassen.

2 Die Johannisbeeren waschen. 4 schöne Rispen beiseitelegen, die restlichen Beeren von den Rispen zupfen und mit Apfelsaft, Honig, Senf, Walnussöl sowie etwas Salz und Pfeffer in ein hohes, schmales Gefäß geben. Alles mit dem Stabmixer zu einem Dressing pürieren.

3 Wildkräuter auf Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Ziegenweichkäse in Scheiben schneiden und darauf anrichten. Den Salat mit den Walnüssen bestreuen, mit Johannisbeerrispen garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten



Bunte Mischung
an Aromen



CIAO ITALIA!

Haben Sie Lust auf ein kleines Stückchen Italien in Ihrem Leben? Hier sind einige spannende Informationen, Produktempfehlungen und Neuigkeiten für Sie!



Herrlich spritzige Grapefruit-Margarita

Mit seiner süßlich-herben Note bringt „Pink Grapefruit“ von Valensina die Sonne ins Glas - pur oder auch als Basis einer belebenden Grapefruit-Margarita. Dazu pro Glas 60 ml „Pink Grapefruit“-Saft, 40 ml Tequila, 20 ml Biolimetten-saft, 1TL Cointreau, 1TL Orangen-marmelade und 1TL Agavendick-saft mit 5-6 Eiswürfeln in einem Cocktaillshaker kräftig mixen. Den Drink durch ein Barsieb in ein Glas gießen und sofort servieren.

www.valensina.de



WEINUMHÜLLT liegt das Resort (g.o.) des Ehepaars Gandolfi (o.l.)

WEINBLICK genießen die Gäste auch von der Restaurantterrasse (u.)



Eingebettet in ein Meer aus Weinbergen, lädt das „Filodivino Resort“ zum Seelebaumeln ein. Die sieben exklusiven Suiten des charmanten Weinhöitals sind ein Meisterwerk der Einfachheit und Raffinesse, für das jedes Detail sorgfältig ausgewählt wurde. Auf ihrer privaten Terrasse genießen die Gäste den ersten Kaffee am Morgen oder lassen in der eigenen Außendusche den Blick über die Landschaft der Marken schweifen. Die unverstellte Aussicht über die sanften Weinberge eröffnet sich den Gästen auch im Panoramapool. Für Rundumwohlgefühl sorgen außerdem das hauseigene Spa sowie die schmackhaften Gerichte des kreativen Küchenteams. Mehr Infos unter www.filodivino.it



NEUE PIZZAHITS

- 1+5 TEIGPROFIS** Leistungsstarke Knetmaschine „Halo Pro“ mit Spiralknettechnologie (ca. 800 Euro) und Teigschaber-/spatel (jeweils ab 15 Euro), alles von Ooni, www.oni.de
- 2 HOCH HINAUS** Stapelgefäß-Set aus Glas mit Holzdeckel von Ooni. 40 Euro, www.oni.de
- 3 CHIC SERVIERT** Zeitlos-edles Holzbrett (Ø 35 cm) von Eva Solo. Ca. 75 Euro, www.evasolo.com/de
- 4 WÜRZIG** Das Pesto von Nabio schmeckt auch toll auf Pizzateig. In vier Sorten, ca. 3 Euro je 130-g-Glas, www.nabio.de



BELLA ITALIA ...

... drinnen und draußen! Wer Terrakotta mag, kann sich mit den Übertöpfen der Serie „Toscana“ von Scheurich mediterranes Flair auf die Terrasse, den Balkon und ins Wohnzimmer holen. Die Töpfe zeichnen eine matte Haptik, ein markanter Rand und ein Stempel aus. Sie werden in Deutschland produziert. Mehr Infos unter www.scheurich.de



Geschmack-volles Salz

Mit einer Auswahl von acht neuen aromatischen Salzsorten bringt Fuchs ordentlich Pep ins Gewürzregal. Das „Nussige Kräutersalz“ verfeinert Gemüse- und Pastagerichte und verleiht ihnen eine mediterrane Note. Zudem eignet es sich, wie das „Blumige Kräutersalz“, als Tischsalz sowie als kleines Mitbringsel. Die Salze kommen im Glas daher und sind für je ca. 5 Euro im Supermarkt sowie im Onlineshop von Fuchs erhältlich. www.fuchs.de

FRISCHE PASTA

„Die schmecken wie handgemacht!“, so das Versprechen von Hilcona, dem Hersteller der neuen Saisonsorte „Originale Mezzelune Ricotta di Bufala & Limone“, erhältlich von April bis August 2025. Die kleinen Nudelhalbmonde wecken dank Zitronennote in der Füllung Sommergefühle. 250-g-Packung für ca. 3,50 Euro. www.hilcona.de



DESSERT ALLA FRUTTA



Deutz Images/Stock/Getty Images Plus/Taneekache (1); BS/Desirée Peikert (1); © StockFood/StockFood Studios/Holsten/Urike (1); © StockFood/StockFood Studios/Jorma (1) |
Deutz Images/Stock/Getty Images Plus/Stock/Getty Images Plus/Lorpong somtakorn (1)

Fruchtige Nachspeisen

Halten Sie sich fest, denn unsere unwiderstehlichen Kreationen
für **TIRAMISU, EIS UND MEHR** werden Sie beim Vernaschen dank
frischer Früchte auf Wolke sieben schweben lassen



**KIRSCH-QUARK-EIS
IN DER WAFFEL**

Rezept auf Seite 112

Ihr neues
Lieblingsdessert



Ein Traum für alle Tiramisu-Fans: Diese Variante ist verfeinert mit **ERDBEEREN & KOKOS**

Erdbeer-Kokos-Tiramisu

Tiramisù fragole e cocco

FÜR 8 PERSONEN

600 g Erdbeeren*

**160 g frisch zubereiteter Espresso,
abgekühlt**
100 ml Kokoslikör
200 g Löffelbiskuits
80 g weiße Schokolade
500 g Mascarpone
250 g Magerquark
200 g Sahne
180 g Zucker
2 EL Kokosraspel



Warenkunde

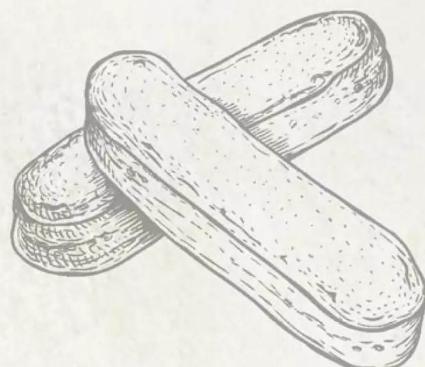
ERDBEEREN Die Königin der Beeren ist unwiderstehlich und lässt sich zu wunderbaren Desserts verarbeiten. Ihre kräftige Farbe und die herrliche Süße machen aus Eis, Kuchen & Co. ein köstliches Erlebnis. Beim Kauf sollten Erdbeeren glänzen und eine tiefrote Farbe haben. Sie sind äußerst empfindlich und sollten rasch verarbeitet werden, da sie sehr leicht Druckstellen bekommen, die sie schnell verderben lassen.

1 Die Erdbeeren waschen und trocken tupfen, dann putzen und in dünne Scheiben schneiden. Espresso und Kokoslikör vermengen. 100 g Löffelbiskuits eng nebeneinander in eine Auflaufform (ca. 30 x 15 cm) legen und gleichmäßig mit der Espresso-Likör-Mischung beträufeln.

2 Die weiße Schokolade fein hacken. Mascarpone, Quark, Sahne und Zucker in einer Schüssel cremig rühren. Die weiße Schokolade unterrühren. Die Hälfte der Creme auf den getränkten Löffelbiskuits verstreichen und mit der Hälfte der Erdbeerscheiben belegen. 1 EL Kokosraspel daraufstreuen.

3 Übrige Löffelbiskuits darauflegen, mit der restlichen Espresso-Mischung beträufeln und mit der übrigen Creme bestreichen. Die restlichen Erdbeerscheiben darauflegen und mit den übrigen Kokosraspeln bestreuen. Das Erdbeer-Kokos-Tiramisu mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 2 Stunden kalt stellen, dann auf Teller verteilen und servieren.

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



*Dieses Stieleis ist leicht zuzubereiten.
Geschmacklich dominieren darin
APRIKOSEN & SAHNE*

Ricotta-Eis am Stiel mit Aprikosen

Gelato di ricotta e albicocche su stecco

FÜR 6 PERSONEN BZW. 1 KLEINE KASTENFORM (LÄNGE CA. 15 CM)

6 Aprikosen *
3 EL Zucker
2 EL Biozitronensaft
200 g Sahne
250 g Ricotta
100 g Puderzucker
1/2 TL abgeriebene Biozitronenschale
1 Msp. Vanillepulver



★ Warenkunde

APRIKOSEN Das Steinobst schmeckt nicht nur pur und in Desserts gut, auch in herzhaften Speisen bietet es eine angenehme süße Note. Aprikosen haben eine samtige Haut, die beim Einkauf prall sein sollte. Das Fruchtfleisch sollte fest sein, aber bei leichtem Druck sanft nachgeben. Für Konfitüre und Kompott eignen sich vor allem sehr reife Früchte gut, denn diese enthalten viel Zucker und Aroma.

1 Die Aprikosen waschen und trocken tupfen, dann halbieren, entsteinen und in grobe Stücke schneiden. Diese mit Zucker und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Die Mischung unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen, dann fein pürieren. Das Aprikosenmus auskühlen lassen.

2 Eine kleine Kastenform (Länge ca. 15 cm) mit Backpapier oder Frischhaltefolie auskleiden. Die Sahne steif schlagen. Ricotta, Puderzucker, Zitronenschale und Vanillepulver in einer Schüssel glatt rühren. Die geschlagene Sahne unterheben.

3 Die Hälfte der Eismasse in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen. Das vollständig ausgekühlte Aprikosenmus in Klecksen darauf verteilen und mit der übrigen Eismasse bedecken. Alles mit einem Stäbchen leicht marmorieren, dann mindestens 6 Stunden abgedeckt einfrieren. Dabei nach ca. 2 Stunden 6 Eisstiele in regelmäßigen Abständen einstecken.

4 Die Kastenform aus dem Tiefkühlschrank nehmen und das Eis von Backpapier bzw. Frischhaltefolie befreien. Das Eis in 6 Stücke schneiden und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
zzgl. 6 Stunden Kühlzeit





Schnell zugreifen
und loschlecken!



/
Warm, fruchtig und
knuusprig - so gut!

Erdbeer-Apfel-Kompott mit Streuseln und Vanillecreme

Composta di mele e fragole, crumble e crema alla vaniglia



FÜR 4 PERSONEN

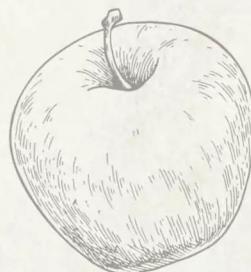
30 g zarte Haferflocken • 20 g Mandelblättchen • 10 g kalte Butter • 1 1/2 EL brauner Zucker • 2 säuerliche Äpfel (Granny Smith) • 250 g Erdbeeren • 2 TL Vanillepasta • 200 g Schmand • 1 EL Zucker

1 Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Haferflocken, Mandeln, Butter und 1 EL brauen Zucker in einer Schüssel zu groben Streuseln vermengen. Streusel gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen in 10–12 Minuten goldbraun backen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Die Erdbeeren waschen und trocken tupfen, dann putzen und halbieren. In einem mittelgroßen Topf den restlichen brauen Zucker mit 60 ml Wasser, Apfelstückchen und 1 1/2 TL Vanillepasta vermengen und bei großer Hitze ca. 2 Minuten kochen. Zwischendurch umrühren.

3 Die Erdbeeren untermengen und alles ca. 8 Minuten bei reduzierter Hitze sanft weiterköcheln lassen, bis die Apfelstücke weich sind und die Flüssigkeit um etwa ein Drittel reduziert ist. Schmand, Zucker und übrige Vanillepasta in einer kleinen Schale verrühren. Das warme Kompott auf Dessertschälchen verteilen und mit den Streuseln toppen. Mit der Vanillecreme servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Variante

SOLL ES VEGAN SEIN? Ersetzen Sie die Butter in den Streuseln durch vegane Margarine und verwenden Sie für die Vanillecreme eine vegane Schmandalternative. Wenn Sie noch eine weitere Fruchtkomponente nutzen möchten, können Sie eine Cherimoya-Creme zum Dessert reichen. Dazu 200 g Cherimoya-Fruchtfleisch entkernen und in einem Mixer zu einer feinen Creme pürieren.



Mit Amaretticreme gefüllte gebackene Pfirsiche

Pesche al forno con ripieno di crema di amaretti



FÜR 4 PERSONEN

2 Eigelb • 30 g Zucker • 50 ml Marsala • 1 Handvoll Amaretti • 4 reife Pfirsiche • etwas Butter zum Fetten etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Eigelbe und Zucker in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Den Kessel dann auf ein heißes Wasserbad setzen, unter Rühren den Marsala in die Eigelbcreme fließen lassen. Die Masse so lange über dem heißen Wasserbad weiterschlagen, bis sie dickschäumig geworden ist und sich das Volumen verdoppelt hat. Um weiß und cremig zu werden, muss eine Temperatur zwischen 70 und 75 °C erreicht werden. Dies kann etwa 10 Minuten dauern.

2 Den Kessel vom Wasserbad nehmen und in ein Eiswasserbad setzen. Die Masse kalt schlagen. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Amaretti zerbröseln und unter die Eigelbcreme mischen.

3 Pfirsiche waschen und trocken reiben, dann halbieren, entsteinen und in eine mit Butter gefettete Auflaufform setzen. Die Pfirsichhälften mit der Amaretticreme füllen und im vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten goldbraun gratinieren. Die gebackenen Pfirsiche aus dem Ofen nehmen und auf Dessertteller setzen. Das Dessert mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren. Dazu können Sie nach Belieben Schlagsahne oder Vanilleeis reichen.

TIPP: Anstelle des Dessertweins Marsala können Sie ganz nach Belieben Amaretto oder auch einen Orangenlikör verwenden. Probieren Sie aus, was Ihnen am besten schmeckt.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Kirsch-Quark-Eis in der Waffel

Gelato di quark e ciliegie

FÜR 4 PERSONEN

**300 g Kirschen • 2 EL Vanillezucker • 40 ml Kirschlikör
1 Eiweiß • 1 TL Biozitronensaft • 60 g Puderzucker • 150 g
Sahne • 250 g Quark • 200 g Joghurt • 4 Eiswaffeltüten**

1 Für das Eis die Kirschen waschen, entsteinen und in einem Topf mit Vanillezucker und Kirschlikör aufkochen. Alles 6–8 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dann grobstückig pürieren und auskühlen lassen.

2 Das Eiweiß mit dem Zitronensaft steif schlagen. Den Puderzucker dazusieben und alles zu steifem Eischnee schlagen. Die Sahne ebenfalls steif schlagen. Quark und Joghurt in einer Schüssel glatt rühren. Eischnee und Sahne unterheben und die Creme in eine gefriergeeignete flache Form füllen. Die Kirschsoße darüberträufeln, leicht marinierend unterziehen und das Eis in mindestens 4 Stunden durchfrieren lassen.

3 Das Kirsch-Quark-Eis ca. 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühlschrank nehmen und antauen lassen. Dann Kugeln abstechen, in die Eiswaffeltüten füllen und das Eis sofort servieren.

TIPP: Wer mag, gibt noch 50 g fein gehackte Zartbitterschokolade zur Eisbasis.

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



Gegrillte Melone mit Walnusseis und Himbeeren

Melone alla griglia con gelato alle noci e lamponi

FÜR 4 PERSONEN

**150 g Walnusskerne • 400 g Sahne • 1 Dose gezuckerte Kondensmilch • 1 Cantaloupe-Melone* • 2 EL Sonnenblumenöl • 4 EL Holunderblütensirup • 2 EL Biozitronensaft
200 g Himbeeren • 4 Stiele Minze • etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • 4 TL alter Balsamicoessig**

1 Für das Eis die Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen, auskühlen lassen und grob hacken. Die Sahne in einer Schüssel steif schlagen, die gezuckerte Kondensmilch unterziehen, dann die gerösteten Walnüsse unterheben. Die Eismasse in eine gefriergeeignete flache Schale geben und abgedeckt über Nacht im Tiefkühlschrank gefrieren lassen.

2 Am nächsten Tag die Melone waschen, halbieren, von den Kernen befreien und in Spalten schneiden. Spalten mit Öl bestreichen und auf dem heißen Grill bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen, zwischendurch wenden.

3 Holunderblütensirup und Zitronensaft in einer Schale verrühren. Himbeeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Das Eis aus dem Tiefkühlschrank nehmen und kurz antauen lassen.

4 Gegrillte Melonenspalten und je 1 Kugel Walnusseis auf Tellern anrichten. Sirupmischung über die Melone träufeln, dann etwas Pfeffer darübermahlen. Das Walnusseis mit dem Balsamicoessig beträufeln. Das Dessert mit Himbeeren und Minze garnieren und sofort servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
zzgl. 8 Stunden Kühlzeit**



Warenkunde

CANTALOUPE-MELONE Zuckermelone ist der Oberbegriff für ungefähr 500 Melonensorten unterschiedlichen Aussehens und Geschmacks. Die Cantaloupe-Melone mit ihrem strahlend orangenen, saftigen Fruchtfleisch und der netzartigen Schale ist eine der berühmtesten Vertreterinnen. Um eine reife Frucht beim Einkauf zu erkennen, reiben Sie leicht am Stielansatz. Er sollte süßlich duften.

Das perfekte
Sommerdessert



TORTE E CROSTATE



Süßes Gebäck

Lassen Sie sich von **BISKUITROLLE, KLEINGEBÄCK, TORTE UND CROSTATA** verführen. Welche unserer atemberaubenden Kreationen werden Sie als Erstes nachbacken?



CROSTATA

mit Pistaziencreme und Beeren

Rezept auf Seite 122



*Luf^tiger Hefeteig
mit Creme & Beeren*



Brombeer-Hefekuchen vom Blech mit Mandeln

Torta con more e mandorle

FÜR 1 BLECHKUCHEN (CA. 30 X 20 CM)

**275 ml Milch zzgl. 3 EL für die Creme • 500 g Mehl
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 1/2 Würfel Hefe
120 g Zucker • 2 TL Vanillezucker • 80 g weiche Butter
500 g Brombeeren • 500 g Quark • 2 Eier zzgl. 1 Eigelb
1 TL Vanilleextrakt • 50 g Speisestärke • 70 g Mandelblättchen • etwas Puderzucker zum Bestäuben**

1 275 ml Milch lauwarm erwärmen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit 2 TL Zucker bestreuen. 3–4 EL der lauwarmen Milch dazugeben, mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Diesen mit einem Küchenhandtuch abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen.

2 50 g Zucker, übrige lauwarme Milch, Vanillezucker und Butter zum Vorteig geben und alles in ca. 5 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Diesen abgedeckt ca. 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Inzwischen Brombeeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. Einige Früchte zum Garnieren beiseitelegen. Quark, Eier, übrigen Zucker, Vanilleextrakt, Speisestärke und 3 EL Milch verrühren.

3 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech (ca. 30 x 20 cm) mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in Blechgröße ausrollen und auf das Blech legen, dabei auch einen kleinen Rand bilden. Die Quarkmasse gleichmäßig auf dem Teig verstreichen. Brombeeren darauf verteilen und leicht eindrücken. Eigelb und 1 EL Wasser verquirlen, den Teigrand damit bestreichen. Den Kuchen mit den Mandeln bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 30–40 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Herausnehmen, auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und mit den übrigen Brombeeren garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten zzgl.
60 Minuten Ruhezeit

Variante

DARF ES ETWAS MEHR SEIN? Hefekuchen vom Blech schmeckt mit Streuseln noch viel besser! Dazu 300 g Mehl, 100 g Zucker und 1 EL Vanillezucker in einer Rührschüssel vermengen. 200 g kalte Butter in kleinen Stückchen dazugeben, alles zu Streuseln verkneten. Diese nach den Brombeeren auf die Quarkmasse geben und den Kuchen backen.



Käse-Sahne-Torte mit Erdbeeren

Torta al formaggio fresco, panna e fragole

FÜR 1 TORTE (Ø CA. 20 CM)

**4 Eier • 250 g Zucker • 2 Pck. Vanillezucker • 100 g Mehl
50 g Speisestärke • 2 TL Backpulver • 750 g Magerquark
1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft) • 400 g Sahne
2 Pck. Sahnefestiger • 650 g Erdbeeren**

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø ca. 20 cm) mit Backpapier belegen. Eier, 125 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker in einer Schüssel in 4–6 Minuten weißschaumig schlagen. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen, auf die Eimasse sieben und vorsichtig unterheben. Teig in die Form geben, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Biskuit auskühlen lassen.

2 Quark, 125 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, Zitronenschale und -saft in einer Schüssel verrühren. Die Sahne mit dem Sahnefestiger steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Ein paar Früchte zum Garnieren beiseitelegen, den Rest putzen. Biskuit aus der Form lösen und waagerecht in 3 gleich dicke Böden teilen. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte setzen und einen passenden Tortenring darumlegen.

3 Einen Teil der geputzten Erdbeeren halbieren und mit der Schnittfläche nach unten an den Tortenring setzen. Übrige Erdbeeren auf dem Kopf stehend auf dem Boden anordnen. Die Hälfte der Creme auf den unteren Boden und die Erdbeeren geben, vorsichtig glatt streichen. Den zweiten Tortenboden daraufsetzen und mit der Hälfte der übrigen Creme bestreichen. Den letzten Tortenboden daraufsetzen, Torte mit der restlichen Creme bestreichen. 4 Stunden kalt stellen, mit übrigen Erdbeeren garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten zzgl.
4 Stunden Kühlzeit



Vegane Pfirsich-Blätterteigtaschen

Fagottini vegane alle pesche



FÜR 8 STÜCK

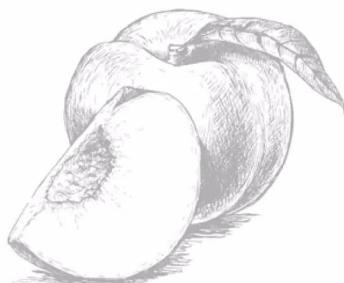
1 Rolle veganer Blätterteig (270 g, Kühlregal) • 3-4 reife Pfirsiche • 2 EL vegane Sahnealternative • 100 g Puderzucker • 2 EL Biozitronensaft • 1-2 Stiele Minze zum Garnieren, nach Belieben

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blätterteig entrollen und in 8 gleich große Stücke schneiden. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.

2 Die Pfirsichspalten jeweils in einer Reihe leicht überlappend diagonal auf jedes Teigstück legen. Die seitlichen Spitzen des Teigs über die Füllung schlagen und zusammendrücken. Die Teiglinge auf das Blech setzen und den Teig mit der Sahnealternative bestreichen. Die Blätterteigtaschen im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen.

3 Puderzucker in einer Schale mit Zitronensaft sowie bei Bedarf etwas Wasser zu einem dickflüssigen Guss verrühren. Die Pfirsich-Blätterteigtaschen damit beträufeln und noch warm oder ausgekühlt servieren. Nach Belieben mit Minzblättchen garnieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Schokoladen-Kirsch-Biskuitrolle mit Sahnefüllung

Rotolo al cioccolato con panna e ciliegie

FÜR 1 BISKUITROLLE

5 Eier • 140 g Zucker zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
3 Pck. Vanillezucker • 1 TL Biozitronensaft • 120 g Mehl
3 1/2 EL Speisestärke • 1 TL Backpulver • 2 EL Kakao-pulver • 500 g Kirschen • 6 EL Kirschsaft • 200 g Sahne
1 Pck. Sahnefestiger • 350 g Mascarpone • 2 EL Kirsch-wasser • 1 EL Zuckersirup • 150 g Zartbitterkuvertüre
150 g Schmand • 50 g geraspelte Zartbitterschokolade

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Eier trennen. Eigelbe, 50 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker in einer Schüssel cremig rühren. Das Eiweiß mit dem Zitronensaft steif schlagen, dabei nach und nach 50 g Zucker einrieseln lassen. Eischnee unter die Eigelbmasse heben. Mehl, 2 EL Speisestärke, Backpulver und Kakaopulver mischen, auf die Eimasse sieben und unterheben. Biskuiteig auf dem Blech verstreichen und im vorgeheizten Ofen 10-12 Minuten backen. Den Biskuit herausnehmen, auf ein mit Zucker bestreutes Küchenhandtuch stürzen und das Backpapier vorsichtig abziehen. Die Biskuitplatte von der langen Seite her mithilfe des Tuchs einrollen und auskühlen lassen.

2 Für die Füllung die Kirschen verlesen und waschen. Einige Früchte zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Kirschen entstielen, halbieren und entsteinen, dann mit 3-4 EL Kirschsaft in einem Topf aufkochen, 3 Minuten köcheln lassen. Den übrigen Kirschsaft mit der restlichen Speisestärke verrühren. Die Kirschen damit binden, das Kompott auskühlen lassen. Sahne mit Sahnefestiger und restlichem Vanillezucker steif schlagen. Mascarpone und übrigen Zucker cremig rühren. Die Sahne unterheben.

3 Biskuit vorsichtig entrollen. Kirschwasser und Zuckersirup mischen. Den Biskuit damit beträufeln, mit der Sahnecreme bestreichen und das ausgekühlte Kirschkompost darauf verteilen. Den Biskuit wieder einrollen und die Rolle 2 Stunden kalt stellen.

4 Inzwischen Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Den Schmand unterrühren und die Creme etwas abkühlen lassen. Die Biskuitrolle aus dem Kühlschrank nehmen. Rundum mit der Schokocreme einstreichen, mit ca. 3/4 der Schokoladenraspel bestreuen und weitere 2 Stunden kalt stellen. Die Schoko-Kirsch-Biskuitrolle mit den übrigen Kirschen und der restlichen gerasperten Schokolade garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten zzgl.
4 Stunden Kühlzeit



Für die Kaffeezeit
mit lieben Gästen





Kuchen mit üppiger
Fruchtfüllung



Aprikosen-Pfirsich-Crostata

Crostata di pesche e albicocche

FÜR 1 KUCHEN (Ø CA. 28 CM)

**500 g Pfirsiche • 2 Biozitronen (Saft) • 90 g Zucker
300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 1 Prise Salz • 2 Eigelb • 150 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten • 500 g Aprikosen**

1 Pfirsiche waschen, ca. 1 Minute in kochendes Wasser tauchen, dann abschrecken, abtropfen lassen und häuten. Die Früchte vierteln, entsteinen, grob würfeln und mit dem Zitronensaft vermengen. 50 g Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Den Pfirsichmix vorsichtig dazugeben (Achtung, Spritzgefahr!), das Karamell wieder loskochen und alles 12–15 Minuten köcheln lassen. Das Pfirsichkompost beiseitestellen und abkühlen lassen.

2 Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und eine Mulde hineindrücken. Übrigen Zucker, Salz und 1 Eigelb dazugeben und die Butter auf dem Mehrland verteilen. Alles krümelig hacken, 3–4 EL eiskaltes Wasser hinzufügen und alles mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. 1/3 des Teigs abnehmen und wie den Rest in Frischhaltefolie wickeln. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 Eine Tarteform (Ø ca. 28 cm) mit etwas Butter fetten. Die größere Teigportion auf der bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen (Ø ca. 34 cm) und diese damit auskleiden, dabei auch einen Rand bilden. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Die Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. Pfirsichkompost auf dem Teigboden verteilen und mit den Aprikosenhälften (Schnittfläche nach oben) belegen. Den übrigen gekühlten Teig in knapp 1 cm dicke Stränge rollen, diese gitterartig auf die Früchte legen. Übrig ges Eigelb und 1 TL Wasser verquirlen, das Teiggitter damit bestreichen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Die Crostata abkühlen lassen und noch warm oder ausgekühlt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten zzgl.
30 Minuten Kühlzeit



Mille-feuille-Törtchen mit Feigen

Mini mille foglie con i fichi

FÜR 4 STÜCK

**25 g Butter • 1 Rolle Blätterteig (270 g, Kühlregal)
2 EL Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
8 Feigen • 2 Stiele Minze • 1–2 EL gefriergetrocknete Himbeeren • 500 g Sahne • 2 Pck. Sahnefestiger
2 Pck. Vanillezucker • 2 EL Ahornsirup**

1 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Butter zerlassen. Den Blätterteig entrollen und in 12 Rechtecke (ca. 12 x 5 cm) schneiden. Diese mit der flüssigen Butter bestreichen, dann mit dem Puderzucker bestäuben und im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Die Feigen waschen und in Spalten schneiden. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Himbeeren in einem Mörser zerstoßen. Die Sahne mit Sahnefestiger und Vanillezucker in einer Schüssel steif schlagen. Dann in einen Spritzbeutel mit Sterntüll füllen und dicht an dicht kleine Tupfen auf die ausgekühlten Blätterteigstücke spritzen.

3 Je 3 Teigstücke aufeinandersetzen, dann die Feigen hübsch darauf anordnen. Die Törtchen mit den Himbeerbröseln bestreuen, mit Minzblättchen garnieren und mit Ahornsirup beträufelt servieren.

TIPP: Für noch mehr Fruchtigkeit der Törtchen können Sie die gebackenen und vollständig ausgekühlten Blätterteigstücke nach Belieben mit etwas Konfitüre bestreichen. Eine Feigenkonfitüre bietet sich in diesem Fall natürlich am besten an, alternativ können Sie auch Himbeer- oder Aprikosenkonfitüre verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Crostata mit Pistaziencreme und Beeren

Crostata con crema di pistacchi e frutti di bosco

FÜR 1 KUCHEN (Ø CA. 28 CM)

**500 ml Milch • 5 Eigelb • 100 g Zucker • 45 g Speise-stärke • 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
100 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
150 g kalte Butter in Stückchen • 1 Prise Salz • einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken • 100 g fein gehackte Pistazien zzgl. 30 g Pistazienerne
400 g gemischte Beeren • 2 Stiele Minze**

1 Milch in einem Topf erhitzen, nicht aufkochen. 3 Eigelb und Zucker in einer Schüssel cremig rühren. Die Stärke dazusieben und untermengen. Warme Milch unter Rühren durch ein feines Sieb dazugießen. Alles in einen Topf umfüllen, auf kleiner Stufe erhitzen und die Creme unter ständigem Rühren andicken lassen. Dann vom Herd nehmen und mit Frischhaltefolie abgedeckt auskühlen lassen.

2 Mehl, Puderzucker, Butter, Salz und 2 Eigelb rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen 60 Minuten kalt stellen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Boden einer Springform (Ø ca. 28 cm) mit Backpapier belegen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, die Form damit auskleiden. Den Teig mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen und im heißen Ofen 20–25 Minuten backen. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen, Boden 5–10 Minuten weiterbacken, bis er goldbraun ist. Auskühlen lassen. Fein gehackte Pistazien unter die abgekühlte Creme mischen, Creme auf dem ausgekühlten Teigboden verstreichen. Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen, ggf. putzen. Die Crostata mit Beeren, Pistazienernen und Minze garnieren und mit Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten zzgl.
60 Minuten Kühlzeit

Einfache Blätterteig-Apfelrosen

Fiori di pasta sfoglia e mele



FÜR 6 STÜCK

1 Rolle Blätterteig (270 g, Kühlregal) • 6 TL Orangenmarmelade • 2 TL Zucker • etwas Zimtpulver • 2 rotschalige Äpfel* • etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 6 Mulden eines Muffinblechs mit Papierbackförmchen auskleiden. Den Blätterteig auf der Arbeitsfläche entrollen und in 6 lange Streifen (ca. 4 cm breit) schneiden. Jeden Streifen mit 1 TL Orangenmarmelade bestreichen. Zucker und etwas Zimtpulver vermengen und die Mischung gleichmäßig auf die Marmelade streuen.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Äpfel waschen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Die Apfelhälften in sehr dünne Scheiben hobeln.

3 Apfelscheiben jeweils so nebeneinander auf die Blätterteigstreifen legen, dass sie ein wenig überlappen und an einer Seite ca. 1 cm hoch über den Teig herausragen, während am anderen Rand etwas Platz frei bleibt. Hier die Teigstreifen jeweils 1 cm breit hochklappen, dann gleichmäßig eng einrollen. Jeden Teigling in eine der Mulden des Muffinblechs setzen und die Blätterteig-Apfelrosen auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Ofens in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

4 Das Gebäck aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Dann aus dem Muffinblech lösen, mit Puderzucker bestäuben und noch warm oder ausgekühlt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Warenkunde

ÄPFEL Ein wahres Superfood: Äpfel liefern Ballaststoffe, die die Verdauung fördern, sowie wertvolle Vitamine wie C und A. Besonders viele Antioxidantien stecken in der Schale – genießen Sie das Kernobst daher am besten ungeschält. Der enthaltene Pflanzenstoff Quercetin wirkt entzündungshemmend und kann das Immunsystem stärken. Bestimmte Sorten wie Elstar oder Cox Orange sind ideal zum Backen, während der Gravensteiner besonders schmackhaft roh im Salat oder als Snack ist. Setzen Sie auf regionale Sorten.



Schnell gemachtes
Kleingebäck



DREI GÄNGE VEGGIE-LIEBE

*Wir haben für Sie abwechslungsreiche Menüvarianten zusammengestellt.
Suchen Sie sich Ihren Favoriten aus und legen Sie los!*



AUSWAHL

Egal ob schnell, besonders, vegan oder für den Picknickkorb, mit diesen neun vielfältigen Menüs aus unseren liebsten Gerichten dieser Spezialausgabe ist garantiert auch für Sie und Ihre Gäste das richtige Thema dabei. Wer mag, serviert vorab noch einen spritzigen Aperitivo. Wir wünschen viel Freude beim Genießen!

SCHNELL UND EINFACH

Diese drei Gerichte stehen jeweils in unter 35 Minuten auf dem Tisch



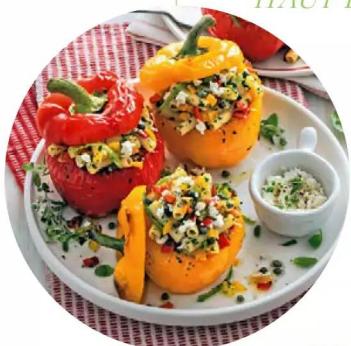
Wildkräutersalat mit Ziegenkäse und Johannisbeerdressing (S. 100)

Gnocchipfanne mit Tomaten (S. 43)

Mit Amaretticreme gefüllte gebackene Pfirsiche (S. 111)

FÜR DIE SCHLANKE LINIE

Drei Gänge, die besonders gesund und leicht daherkommen



Salat aus Carosello-Gurken (S. 92)

Gebackene Paprikaschoten mit Nudelsalat-Füllung (S. 16)

Erdbeer-Apfel-Kompott mit Streuseln und Vanillecreme (S. 111)

BESONDERES FÜR LIEBE GÄSTE

Die Geheimzutat Liebe macht dieses Menü einfach unwiderstehlich

VORSPEISE



DESSERT



Sardische Teigkörbchen mit zweierlei Füllungen (S. 61)

Herz-Ravioli in Salbeibutter (S. 20)

Pavlova mit weißen Pfirsichen, Brombeeren und Mandeln (S. 67)

OHNE TIERISCHE LEBENSMITTEL

Freuen Sie sich auf eine vielfältige vegane Menüabfolge



VORSPEISE



HAUPTGERICHT



DESSERT



Tomaten-Bruschette mit Oliven und Kapernäpfeln (S. 31)

Vegane Grünkernlasagne (S. 16)

Vegane Pfirsich-Blätterteigtaschen (S. 118)

PREISWERT UND LECKER

Mit dieser Speisenfolge zeigen wir: Hochgenuss muss nicht teuer sein!

AUSSEN-GEWÖHNLICH GUT

In diesen drei Gaumenfreuden steckt das gewisse Etwas



Salat aus weißen Bohnen, Gurke, Tomaten und Feta (S. 53)

Gnocchi mit Kräutersoße und Rucola (S. 44)

Blätterteig-Apfelrosen (S. 122)

Zucchiniröllchen mit Pesto-Mandel-Füllung (S. 27)

Pasta aus alten Getreidesorten (S. 95)

Schokoladen-Kirsch-Biskuitrolle mit Sahnefüllung (S. 118)

SOMMERGEMÜSE IM FOKUS

Passendes Menü für alle, die bunte Farben auf dem Teller lieben



- Panzanella mit Pfirsich, Burrata und Kapern (S. 49)
Tomatenquiche mit Kräuterdip (S. 84)
Gegrillte Melone mit Walnusseis und Himbeeren (S. 112)

OHNE GROSSEN AUFWAND

Unkomplizierte Leckereien, die jeder leicht nachkochen kann



- Tomatensalat mit Feta und Pistazien (S. 50)
Champignon-Spinat-Tagliatelle (S. 19)
Ricotta-Eis am Stiel mit Aprikosen (S. 108)

FÜR DEN PICKNICKKORB

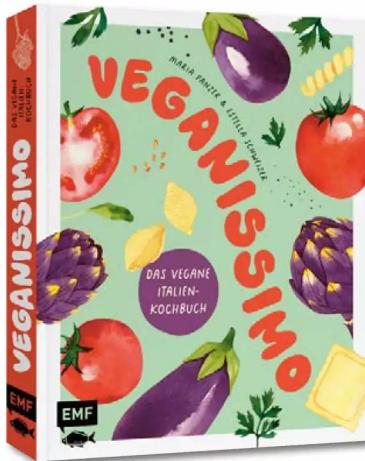
Vielfältige Köstlichkeiten, die sich optimal unterwegs verzehren lassen



- Käse-Zwiebel-Muffins (S. 27)
Pennesalat mit Zucchini, Tomaten, Oliven und Basilikum (S. 49)
Aprikosen-Pfirsich-Crostata (S. 121)

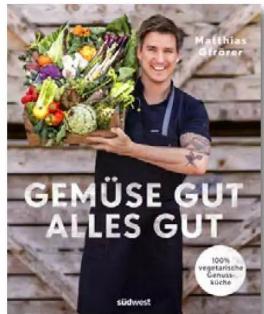
BUCHTIPPS

Sie lieben es, in Kochbüchern zu schmökern, die Fotos zu bewundern und neue Inspiration für eigene Kreationen zu sammeln? Diese Bücher sind unsere Empfehlungen



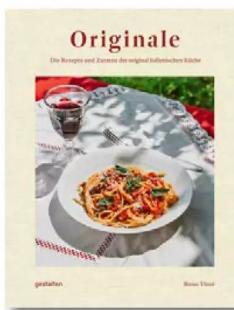
Vegan, italienisch, lecker!

Klimafreundliche Küche und pflanzliche Ernährung stehen bei den beiden Autorinnen Maria Panzer und Estella Schweizer im Fokus. In ihrem Buch „Veganissimo“ lassen sich mehr als 80 mediterrane Rezepte aus der Küche Italiens finden. Neben Grundrezepten und italienischen Klassikern wie Pizza und Tiramisu zeigen sie beispielsweise, wie man pflanzlichen Käse selbst herstellen kann. Ein Traum für alle Veganer:innen. **EMF Verlag, 34 Euro**



KNACKFRISCH

Zurück zu den Basics lautet das Motto von Sternekoch Matthias Gfrörer. Im Fokus seines Buchs „Gemüse gut, alles gut“ stehen Rezepte mit saisonalen Gemüsesorten, die Fleisch und Fisch die Show stehlen. Freuen Sie sich auf Leckeres mit Schwarzkohl oder Ochsengerztomaten. **Südwest Verlag, 32 Euro**



QUALITÄT STATT QUANTITÄT

Lassen Sie sich von Remo Viani in die Küchen von Rom, Neapel und Bologna entführen. Der Autor setzt in seinem Buch „Originale“ auf hochwertige und sorgfältig ausgewählte Zutaten. Das Buch soll neben dem Appell an die Nachhaltigkeit eine Erinnerung an die Geschichte und Kultur der italienischen Küche sein. Tauchen Sie ein in die Welt der italienischen Hausmannskost.

Die Gestalten Verlag, 45 Euro

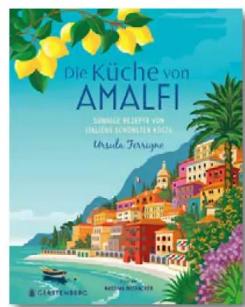


TRADITIONELL ITALIENISCH

Beim Blättern in „La cucina vegetariana tradizionale“ von Domenico Gentile duftet es förmlich nach authentisch italienischer Küche. In seinem Buch stellt der Autor mehr als 60 vegetarische Rezepte der italienischen Küche vor, die er in seiner Heimat Italien gesammelt hat. Begleiten Sie ihn beim Schmöken und Nachkochen der Rezepte auf eine genussvolle Reise durch Bella Italia. **Becker Joest Volk Verlag, 28 Euro**

Süditalien-Genuss

Die wunderschöne Amalfiküste ist das Zuhause der Kochbuchautorin Ursula Ferrigno. Dieser besondere Ort lädt zum Verweilen ein und verzaubert mit seiner lokalen Küche. In ihrem Buch „Die Küche von Amalfi“ präsentiert die Autorin 75 Rezepte mit Zutaten aus der Region, zum Beispiel Zitronen und Auberginen. **Gerstenberg Verlag, 30 Euro**





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



*Im ersten Jahr, danach 49,99 €/Jahr

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

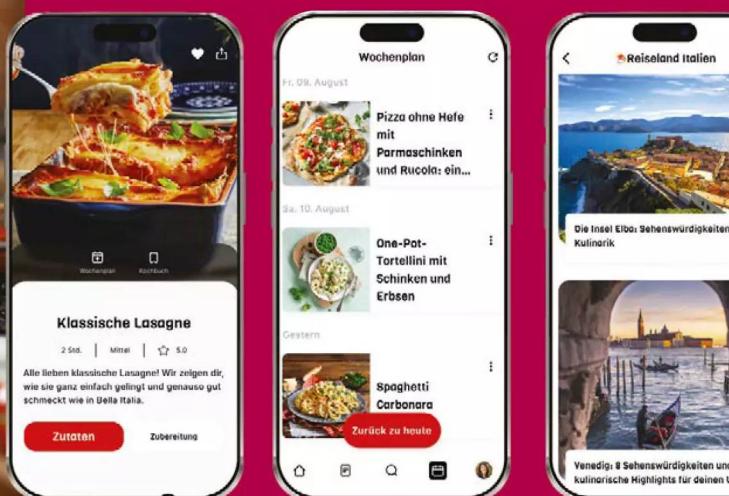
APP LADEN & LOSLEGEN!

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



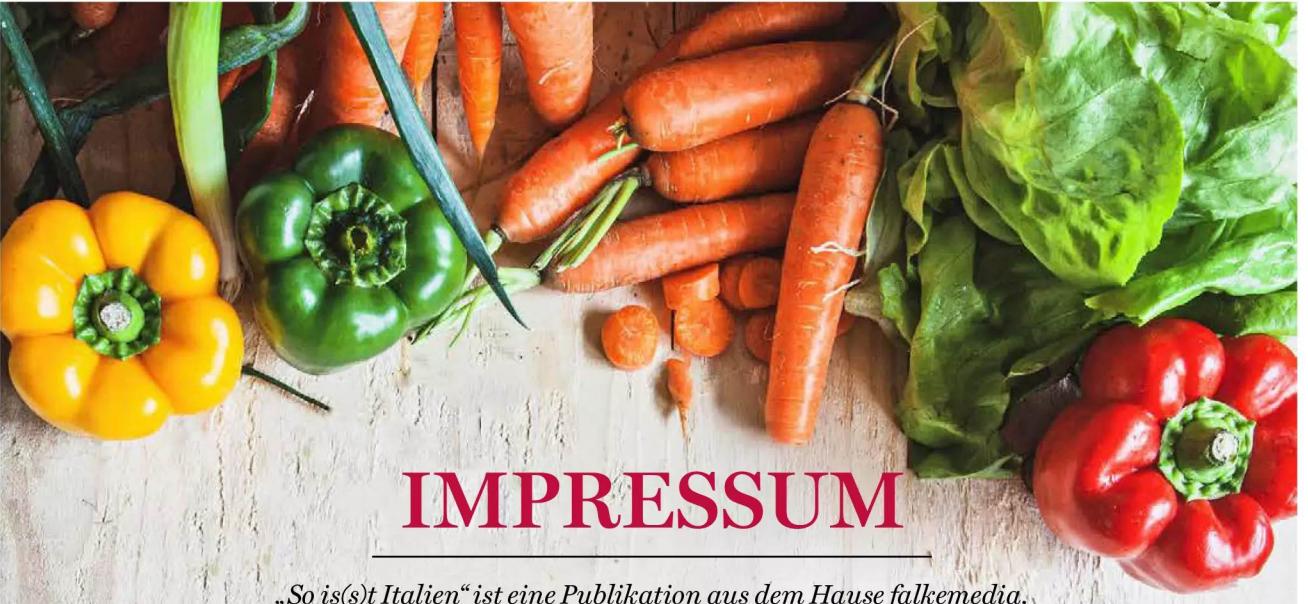
Download on the
App Store

Get it on
Google Play

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

so isst
Italien





IMPRESSUM

*„So is(s)t Italien“ ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.
Diese Spezialausgabe widmet sich den besten vegetarischen
Rezepten der italienischen Küche.*

Verlag: falkemedia GmbH & Co. KG
Pahlblöken 15-17 | 24232 Schönenkirchen

Tel. +49 431 200 766-0 | Fax +49 431 200 766-50
E-Mail: info@soisstitalien.de | www.soisstitalien.de

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian (v.i.S.d.P.)
Chefredakteurin:
Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)

Redaktion (redaktion@soisstitalien.de): Henrike Wölfli,
Janika Ewers, Nele Stehr, Christine Bruns, Nicole Neumann (Cvd),
Gabi Hagedorn (Lektorat), Alexandra Panella (Übersetzungen)

Rezeptservice: rezeptservice@falkemedia.de

Fotografie: Ira Leoni, Anna Gieseler, Tina Bumann, Désirée Peikert,
StockFood, AdobeStock, Getty Images, Shutterstock.com

Grafik und Bildbearbeitung: Anne Wasserstrahl (Art-Direktion),
Mareike Wilke, Jasmin Gäding

Abonnementbetreuung: abo@soisstitalien.de
Tel. +49 431 200 766-0
falkemedia GmbH & Co. KG | Pahlblöken 15-17 | 24232 Schönenkirchen

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

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

Mediaberatung: Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de)
mobil: +49 172 175 61 04
Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de)
Tel. +49 4340 499 379 | mobil: +49 151 53 83 44 12

Anzeigenkoordination: Dörte Schröder
(d.schroeder@falkemedia.de) | Tel. +49 431 200 766-12

Anzeigenpreise: siehe Mediadaten 2025 unter
www.falkemedia.de/mediadaten

Produktionsmanagement | Druck:
impress GmbH | www.buschglatz.com

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

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

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

Preise: Einzelpreis dieser „So is(s)t Italien“-Spezialausgabe: 7,50 Euro
Einzelpreis der „So is(s)t Italien“: 6,99 Euro | Jahresabonnement
der „So is(s)t Italien“: 49,90 Euro | Europäisches Ausland zzgl.
7,20 Euro. In den Preisen sind Mehrwertsteuer und Zustellung
enthalten. Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält
sich die Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

Manuskripteinsendung: Manuskripte jeder Art werden gern
entgegengenommen. Sie müssen frei von Rechten Dritter sein.
Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung zum
Abdruck des Manuskripts auf Datenträgern der Firma falkemedia.
Ein Einsenden garantiert keine Veröffentlichung. Honorare
nach Vereinbarung oder unsären 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 Schalt-
bildern, Aufbauskizzen usw., die zum Nichtfunktionieren
führen, wird keine Haftung übernommen.

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

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen
ZauberTof, ZauberTof EXTRA Air Fryer,
monsieur cuisine by ZauberMix, Healthy Life Low Carb,
NaturApotheke, Mac Life, BEAT, BÜCHERmagazin
und DigitalPHOTO.

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



falkemedia

Das Magazin
für Airfryer-Fans
jetzt im Handel!

Krosse Ideen für jeden Tag!

80 neue, schnelle & krosse Rezepte!

ZauberTopf EXTRA Ausgabe 1/25 | WINTER

AIR FRYER

Einfach mehr Vielfalt mit der Heißluftfritteuse

We Love Potatoes
Pommes, Puffer und Tornado-Kartoffeln

CHEESY KÖTTLULAR HOT-DOGS
mit Mozzarella

GESÜNDER GENIESSEN
Extra knusprig – ohne extra Fett!

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

9,99 EUR | DIN A4 | 104 Seiten
Bewertung: 4,5 von 5 Sternen
ISBN: 978-3-12-35322-X
www.zaubertopf.de

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

Verlosung!
Gewinne jetzt: Philips Dual Basket

Hol' dir jetzt
das angesehteste
Airfryer Magazin
Deutschlands!



Fotos: adobeStock/nurul (1)

JETZT SICHERN

4 x im Jahr nur

33,90 €

~~statt 39,60 €~~

BESTELLE GLEICH JETZT:

www.zaubertopf.de/airfryer-abo

DIREKT ABONNIEREN,
PRÄMIE AUSSUCHEN
UND SPAREN!





KUCHEN & GEBÄCK FÜR FESTE & KAFFEETAFFELN

REZEPTE

Nr. 77

LandKUCHEN

Mit Liebe gebacken: 116 Rezepte für Blechkuchen, Torten, Gebäck & mehr

Geling-Tipps: Wertvolles
Wissen für die Backstube

LANDIDEE LANDKUCHEN 116 REZEPTE VOM LAND



LandIDEE Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe

Jetzt kaufen, backen & genießen

040 23 18 87 140 www.landidee.de

