Ausgabe 05 · 2025 | August / September 6,99 EURO

85 geniale Rezepte

so isst Italien

Das TOP-Magazin für italienischen Genuss seit 2009

SO ISST ITALIEN

Für Ihre italienischen Momente

FÜR DIE GANZE FAMILIE
Tomaten-Panzanella mit Hähncheninvoltini

Alle lieben Gelato, Eistorten & Eiskaffee!

GRATIS: Eis-Rezeptheft zum Downloaden

Fisch und Meeresfrüchte

Gegrillt, gratiniert, in der Pasta und auf der Pizza

Antipasti-Hits selbst gemacht

Häppchen zum Teilen: Grissini, Polpettine, Focaccia und mehr

AT 6,99 € CH 12,50 CHF LU 8,30 € BE 8,30 € IT 8,80 € ES 8,80 €
ISSN 2192-2144
05
4 197741 606991

Hochgenuss wie in Bella Italia!

Urlaubsküche

SO FRISCH: Saftige Tomaten vielfältig kombiniert • Herzhaftes mit Erbsen & Bohnen
FRUCHTIG: Gesundes mit Kirschen • Konfitüren mit Kick • 4 Limoncello-Leckereien

AUCH HIER ERHÄLTLICH:
amazon.de
978-3-96417-305-8
bücher.de
Thalia
OSIANDER.de
Hugendubel
Das Lesen ist schön
Mayersche.de

ZauberTopf

Gutes Essen verbindet

Einfache, schnelle Rezepte für jeden Tag mit Thermomix®

Foto: Julia Eickmeyer

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

Holen Sie sich italienisches Sommerfeeling nach Hause!

Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt nichts Schöneres als einen Urlaub in unser aller Lieblingsland Italien zu verbringen, ist es nicht so? Wochen-, nein, monatelang freuen wir uns auf die freie Zeit in Bella Italia und mindestens genauso lange zehren wir noch nach der Rückreise von all den Eindrücken, die wir vor Ort sammeln konnten. Dazu zählen selbstverständlich auch die Erinnerungen an das köstliche Essen. Mit dieser neuen Ausgabe von „So is(s)t Italien" lassen wir den Traum vom Italienurlaub aufleben, denn wir servieren Ihnen die besten Sommergerichte der italienischen Küche.

Wie wäre es beispielsweise mit feinen Kreationen mit frischem Fisch und Meeresfrüchten in der Hauptrolle? Oder möchten Sie lieber die große Vielfalt aus dem Gemüsegarten kennenlernen? Dann sollten Sie unsere Gerichte mit aromatischen Tomaten (ab Seite 64) oder mit Erbsen und Bohnen (ab Seite 28) nicht verpassen. Und weil Genuss sich bekanntermaßen steigert, wenn man ihn teilt, stellen wir Ihnen unsere Auswahl an selbst gemachten Antipasti vor – wirklich einfach in der Zubereitung und unschlagbar gut! Für die süßen Momente im Sommer sind unsere Eistorten (ab Seite 74) ganz besonders passend, ob zur Kaffeezeit oder zum Abschluss eines Menüs mit Freunden oder der Familie. Sie werden sie lieben, versprochen!

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

S. 16 Gegrillter Wolfsbarsch mit Caponata

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | ***Chefredakteurin***

Lust auf noch mehr köstlichen Eisgenuss?

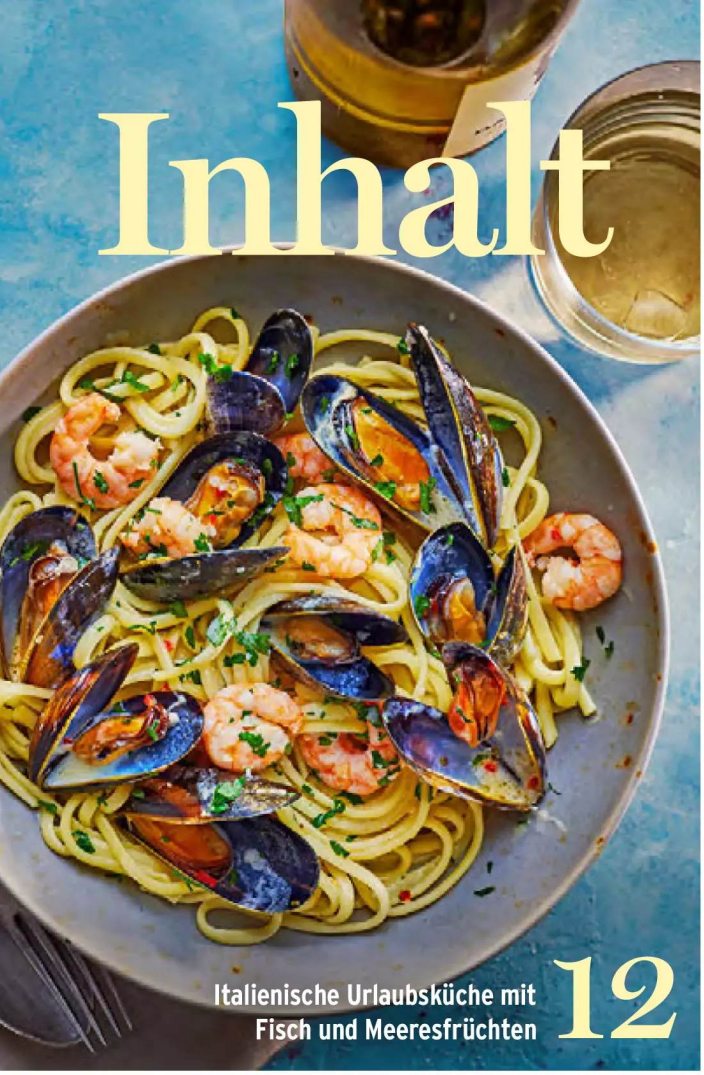
Für alle, die nicht genug von der kühlen Leckerei bekommen können, haben wir im kostenlosen Eiscreme-E-Book die besten Eisrezepte gesammelt. Darin erfahren Sie außerdem, mit welchen Tricks die Eisherstellung zu Hause wie in Ihrer Lieblingseisdiele gelingt. Jetzt direkt **auf Seite 77** blättern und das Rezeptheft gratis downloaden.

„So is(s)t Italien" auf Facebook, bei Instagram und Pinterest

Blicken Sie hinter die Kulissen unseres Redaktionsalltags und lassen Sie sich von italienischen Rezeptideen inspirieren. Facebook: **www.soisstitalien.de/Facebook** | Instagram: **@soisstitalienmagazin** | Pinterest: **www.pinterest.de/soisstitalien**

Titelfotos: Ira Leoni (1); Archiv (1); AdobeStock/anna_shepulova (1); Désirée Peikert (1) | Fotos: Timo Wilke (1); Ira Leoni (2); © StockFood/Hendey Gough, Magdalena (1); © StockFood/Great Stock! (1); © StockFood/Are Media (1); Archiv (1) | Illustration: AdobeStock/Rawpixel.com - generiert mit KI (1)

Inhalt



Italienische Urlaubsküche mit Fisch und Meeresfrüchten **12**

100 Antipasti einfach selbst gemacht

REZEPTE

8 Ciao Domenico
Große Pomodori-Liebe: Kochbuchautor Domenico Gentile feiert mit uns den Star des Sommers

12 Genießen wie im Urlaub
Mit unseren Fisch- und Meeresfrüchte-Kreationen verbreiten Sie Italienstimmung in Ihrer eigenen Küche

22 Frisch aufgetischt
Sechs Gerichte mit Gemüse und Obst der Saison

28 Grüne Welle mit Erbsen und Bohnen
Leckere Gemüsehits mit den gesunden Hülsenfrüchten

36 Pasta preferita: Frischkäsesorten
Sechs Pastagerichte mit einer unserer Lieblingszutaten

42 Nonnas veganes Sommermenü
Giuseppe Federici und Nonna Marianna kochen tierfrei

48 Spritzige Durstlöscher
Unsere eisgekühlten Drinks laden zum Anstoßen ein

54 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten
Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

60 Konfitüren mit Kick
Kräuter und Gewürze sorgen für besondere Aromen

64 Bunte Tomatenvielfalt
Erleben Sie den köstlichen Geschmack des Sommers

Fotos: © StockFood/Immediate Media/Olive (1); Anna Gieseler (1); Ira Leoni (1); AdobeStock/fricka_kinamoto (1), Massimo Santi (1), dolphy_tv (1), Fahrwasser (1); © DK Verlag/David Loftus (1); © StockFood/Melilukh, Irina (1)

64 Sonnengereifte Tomaten mal sechs

60 Konfitüren mit dem gewissen Extra

74 **Cool bleiben mit Eistorten**
Süße Versuchungen für die sommerliche Kaffeetafel

80 **Gesund all'italiana: Kirschen**
Erzielen Sie Wohlbefinden durch italienisches Essen

88 **Zauberhaftes Apulien entdecken**
Reisen Sie mit uns in den facettenreichen Stiefelabsatz

100 **Bitte zugreifen: Großes Antipastibüfett**
Unkomplizierte Ideen für allerlei raffinierte Häppchen

110 **Vier Variationen: Limoncello**
Originalrezept und feine Dolci mit dem Zitronenlikör

SERVICE

34 **Ratgeber Erbsen & Bohnen**
47 **Ratgeber Vegan kochen**
53 **Ratgeber Sommerdrinks**
96 **La dolce vita**

STANDARDS

3 **Editorial**
6 **Rezeptfinder**
108 **Rätsel/Impressum**
114 **Vorschau**

42
Authentische vegane Küche

Alle Rezepte dieser Ausgabe

UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR SOMMERLICHEN HOCHGENUSS

VORSPEISE

57 Bruschette mit Fetacreme *und Melonensalsa*

HAUPTGERICHT

19 Gemüse-Pesto-Spaghetti *mit gegrillten Garnelenspießen*

NACHSPEISE

78 Erdbeer-Basilikum-Eistorte *mit weißer Schokolade*

ZWISCHENDURCH *nel mentre*

S. 20 Würzig gratinierte Miesmuscheln

S. 21 Frittierter Fisch und Meeresfrüchte aus Neapel

S. 23 Wassermelonensalat mit Schafskäse und Oliven

S. 25 Feigen-Ziegenkäse-Pizzette

S. 30 Erbsen-Ricotta-Frittelle

S. 45 Gerösteter Fenchel auf weißen Bohnen

S. 54 Italienische Frikadellen gefüllt mit Mozzarella

S. 71 Kalte Tomatensuppe mit Ricottaklößchen

S. 93 Friselle mit Auberginen und Robiolabällchen

S. 102/103 Mortadellaspieße | Marinierte Oliven

S. 103 Zucchini-Ziegenkäse-Frittatahäppchen

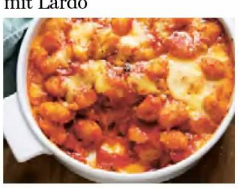
S. 104 Paprika-Crostini mit Lardo

S. 104/105 Grissini-Varianten | Zweierlei Ricottadips

S. 106/107 Melone mit Parmaschinken | Focaccia

S. 107 Ausgebackene Thunfischpolpettine

HAUPTGERICHTE *piatto principale*



S. 10 Gnocchi mit Tomatensoße und Mozzarella

S. 11 Sardische Gnocchi mit Ragù

S. 16 Lachs mit Kräuterhaube und Spinatrisotto

S. 16 Gegrillter Wolfsbarsch mit Caponata

S. 19 Meeresfrüchte-Linguine

S. 20 Pizza bianca vom Grill mit Fenchel und Sardellen

S. 22 Low-Carb-Zucchini-Auberginen-Lasagne

S. 24 Schnelle Paprika-Hähnchen-Pfanne

S. 29 Grüne Erbsenpinsa

S. 31 Trofie mit Pesto, Kartoffeln und grünen Bohnen

S. 33 Gnocchi alla boscaiola | Lasagne mit Bohnen

S. 36 Zitronen-Stracciatella-Fettuccine mit Hähnchen

S. 37 Casarecce mit Rucolapesto, Aubergine & Burrata

Fotos: siehe Rezeptseiten

S. 38 Caprese-Lasagne mit Büffelmozzarella

S. 39 Pipe-rigate-Pfanne mit Robiola, Hack & Brokkoli

S. 40 'Nduja-Mascarpone-Penne

S. 41 Cremige Ricotta-Erbsen-Capellini mit Pancetta

S. 45 Pasta mit Brokkoli

S. 55/56 Gnocchi-Gurken-Salat | Lachs in Paprikasoße

S. 58 Knoblauch-Zitronen-Pasta

S. 68 Gefüllte Ochsenherztomaten und Kartoffeln

S. 68 Pasta mit würzigem Tomatenragù

S. 69 Schnelle One-Pot-Tomaten-Risoni

S. 70 Tomaten-Panzanella mit Hähncheninvoltini

S. 70 Schnelle Tomaten-Feta-Pizza ohne Hefe

S. 82 Pizza mit Ziegenkäse, Kirschen und Walnüssen

S. 85 Quinoasalat mit Kirschen und Steakstreifen

S. 93 Gratinierte Lammkoteletts mit Artischocken

S. 94 Orecchiette mit Stängelkohl und Kartoffeln

NACHSPEISEN & GETRÄNKE
dolce & bevande

S. 26 Marinierte Pfirsiche mit Mascarponecreme

S. 27 Brombeer-Streuselkuchen

S. 46 Veganes Tiramisu

S. 51 Orangen-Zitronen-Limo | Kirsch-Margarita

S. 51 Alkoholfreie Bowle | Wassermelonendrink

S. 52 Virgin Brombeer-Spritz | Aperol Sour

S. 52 Mango-Maracuja-Mojito

S. 59 Blaubeerpfannkuchen aus dem Ofen

S. 62 Zwetschgenkonfitüre | Erdbeerkonfitüre

S. 62/63 Aprikosenkonfitüre | Birnenkonfitüre

S. 63 Blaubeergelee | Himbeerkonfitüre mit Minze

S. 76 Schoko-Kirsch-Eistorte mit Baiserhaube

S. 77 Beeren-Ricotta-Semifreddo

S. 78 Amarettini-Pistazien-Semifreddo

S. 82 Sommersalat mit Kirschen und Mozzarella

S. 85 Kirscheis am Stiel mit Schokoglasur

S. 94 Mini-Feigen-Ricotta-Crostate

S. 111 Limoncellokuchen | Limoncellotiramisu

S. 112 Cannoli mit Limoncellocreme | Limoncello

PLUS: 6 weitere Rezeptideen

S. 34 Erbsenaufstrich
S. 47 Veganer Mozzarella
S. 53 Klassischer Spritz
S. 53 Erdbeer-Bananen-Milchshake
S. 79 Klassischer Affogato
S. 79 Karamell-Kaffee-Frappuccino

GUTEN APPETIT! *Buon appetito!*

TOMATEN – ROTES GOLD VON ITALIEN

Sie spielen die Hauptrolle in unzähligen Gerichten der italienischen Küche, sowohl frisch als auch eingemacht in Form von Passata oder stückigen Tomaten. Tomaten, insbesondere San-Marzano-Tomaten aus der Region Kampanien, sind unglaublich vielfältig einsetzbar, wie auch unser Freund Domenico Gentile weiß. Denn sonnengereift stecken sie voller Aroma.

Tomatenproduzentin Diana Attianese legt in ihrem Unternehmen Italianavera großen Wert auf hochwertige Produkte und setzt auf die Förderung von Frauen

CIAO DOMENICO

Ein Hoch auf Pomodori!

Kochbuchautor und Blogger Domenico Gentile liebt die italienische Küche und hat es sich zur Aufgabe gemacht, seine Leidenschaft weiterzugeben. Hier stellt er seine Rezepte vor

Kennen Sie die Geschichte der echten Pizza Margherita? Im Jahr 1898 wurde der Pizzabäcker Raffaele Esposito beauftragt, zu Ehren der Königin Margherita von Savona eine Pizza in den italienischen Nationalfarben zu backen. Grün wie das Basilikum, weiß wie der Mozzarella und rot wie die San-Marzano-Tomaten von Neapel. Eine Pizza, die seither weltberühmt ist und deren Geschmack an die süßen San-Marzano-Tomaten aus dem Gebiet zwischen Sarno und Nocera Inferiore erinnert. Schon seit meiner Kindheit weiß ich, dass immer, wenn ich im Sommer in Kalabrien war, die Frauen im August vor ihren Häusern saßen und gemeinsam Tomaten verarbeiteten, um daraus die Salsa für ihre Sughi zu machen. Große schwarze Kisten voll mit den leuchtendsten Tomaten, die man sich vorstellen kann. In Süditalien werden dafür Flaschentomaten verwendet. Auch San-Marzano-Tomaten zählen zur Familie der Flaschentomaten, unterscheiden sich allerdings darin, dass sie länglich-oval sind, spitz zulaufen, ein festes Fruchtfleisch haben und nur sehr wenig Wasser enthalten. Im August gereifte San-Marzano-Tomaten haben einen intensiv süßen Geschmack, was die Zugabe von Zucker beim Kochen quasi überflüssig macht.

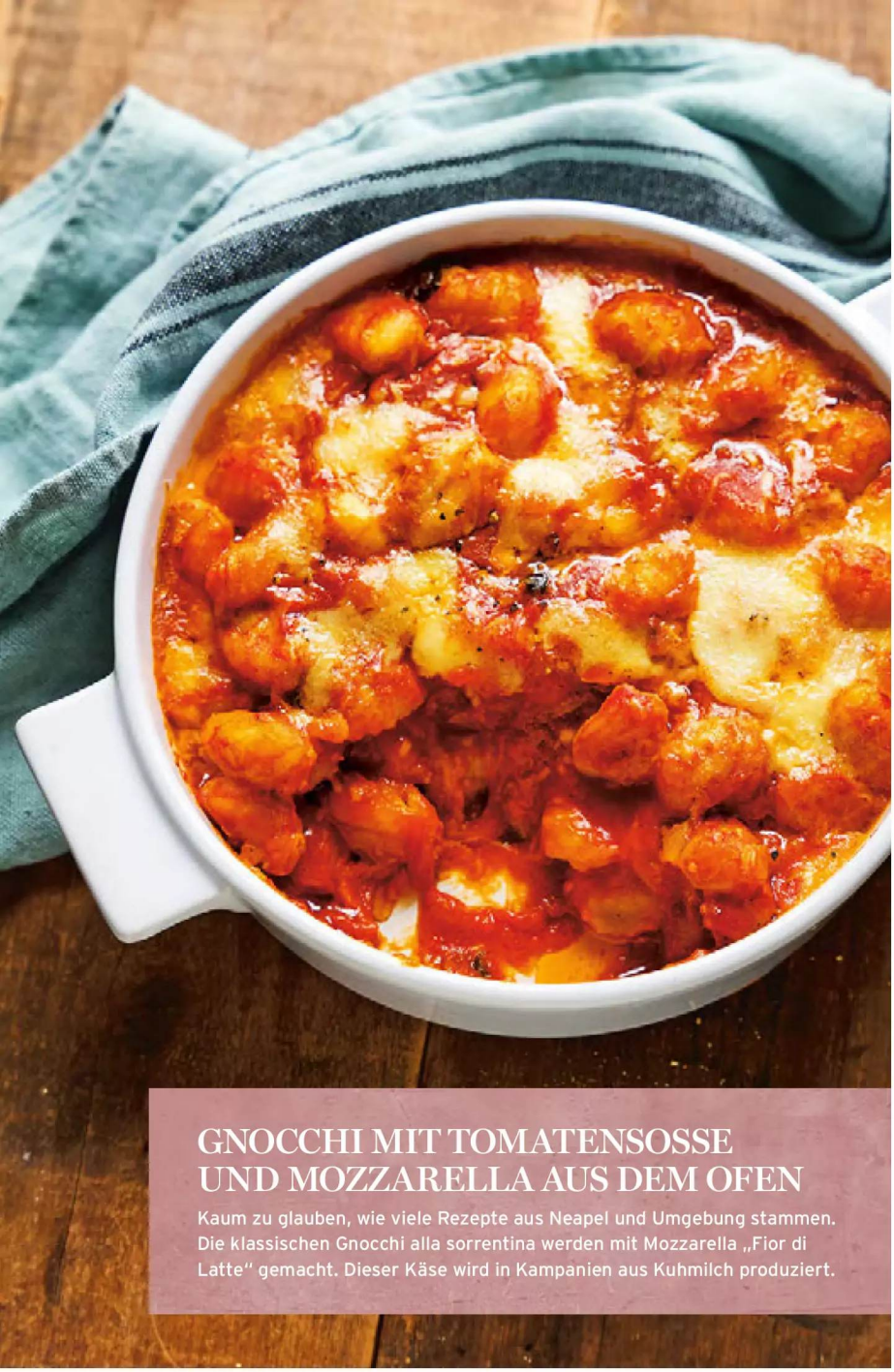
Beim Kauf von hochwertigen San-Marzano-Tomaten ist es wichtig, dass die Dosen das sogenannte IGP-Siegel haben, dieses Siegel schützt die europäische Herkunft. Darüber hinaus erhalten wirklich hochwertige Sorten sogar die DOP-Bezeichnung, was zusätzlich zur europäischen Herkunft auch noch gewährleistet, dass alle Arbeitsschritte bis hin zur Abfüllung in die Dosen zu 100 Prozent in der Herkunftsregion erfolgen. Da ich nun schon viele Jahre als Botschafter der Pizza Napoletana in Deutschland tätig bin und unter anderem Jurymitglied der renommierten Organisation „50 Top Pizza" bin, ist es mir besonders wichtig, San-Marzano-Tomaten zu verwenden, die von absoluter Spitzenqualität sind – sowohl privat als auch in meinen Pizzakursen. So habe ich mich vor einigen Jahren für die Marke „Italianavera" entschieden. Das Unternehmen Italianavera wurde 2014 von Diana Attianese, Tomatenproduzentin in dritter Generation, gegründet, die in ihrem Unternehmen ausschließlich Frauen einstellt, um ihnen größere Perspektiven in der italienischen Arbeitswelt zu ermöglichen. Attianeses Familie produziert Sughi und Passata seit 1954. So wuchs sie selbst mit dem Tomatenanbau, der -ernte und inmitten von Frauen beim Verarbeiten der Tomaten auf. Als studierte Modedesignerin liegt es ihr am Herzen, ihre Marke durch elegante Etiketten, Produktfotos, besonderen Content in Social Media und natürlich durch Kleidungsstücke, die die Marke präsentieren, von allen anderen Tomatenproduzenten abzuheben. Beim Besuch auf allen bekannten Foodmessen der Welt sticht der Stand von Italianavera immer sehr hervor.

Kampanien ist aber nicht nur bekannt für die San-Marzano-Tomate. Dies merkt man spätestens, wenn man die Vielzahl an verschiedenen Dosen im Sortiment von Italianavera vor Augen hat. Direkt am Fuße des Vesuvs wachsen die Piennolo-Tomaten, „Pomodorini del Piennolo del Vesuvio". Die etwas größere Kirschtomate mit der kleinen Spitze am unteren Teil ist bekannt für eine sehr feste Außenhaut. Sie wird häufig an Schnüren zusammengebunden und aufgehängt, so sehen sie dann aus wie Weintraubenrispen. Die Tomaten sind so über mehrere Monate haltbar und werden in die ganze Welt verkauft.

Das Sortiment von Italianavera ist voller besonderer Produkte aus Tomaten: Es gibt gelbe Kirschtomaten, rote Kirschtomaten, halbgetrocknete Tomaten in Gläsern, geschälte Flaschentomaten, gelbe Flaschentomaten, stückige Tomaten, passierte Tomaten und natürlich auch Tomatenmark. Zudem kann man sämtliche Soßen, die die italienische Küche zu bieten hat, kaufen, hergestellt mit den besten Zutaten, ganz ohne Konservierungs- und Zusatzstoffe. Von „Arrabbiata" bis „Sorrentina" ist für jeden Geschmack etwas dabei. Wenn auch Sie auf den Geschmack kommen wollen, dann schauen Sie einmal in meinem Onlineshop vorbei und bestellen sich eine der Dosen, Soßen oder buchen einen Pizzakurs. Ich freue mich darauf!

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

Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Alex (1); Archiv (1); AdobeStock/smspsy (1), Ordasi Tatyana (1), shaiith (1), giuseppegreco (1), Increa (1); Domenico Gentile (1); PR (2); © Vivi D'Angelo (1)



GNOCCHI MIT TOMATENSOSSE UND MOZZARELLA AUS DEM OFEN

Kaum zu glauben, wie viele Rezepte aus Neapel und Umgebung stammen. Die klassischen Gnocchi alla sorrentina werden mit Mozzarella „Fior di Latte" gemacht. Dieser Käse wird in Kampanien aus Kuhmilch produziert.

Gnocchi mit Tomatensoße und Mozzarella aus dem Ofen

Gnocchi alla sorrentina

FÜR 4 PERSONEN

500 g	festkochende Kartoffeln
100 g	Parmigiano reggiano (am Stück)
1 Kugel	Mozzarella „Fior di Latte" (125 g)
einige	Basilikumblättchen
1	Knoblauchzehe
3 EL	natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
700 ml	passierte Tomaten (Glas oder Dose)
300 g	Weizenmehl (tipo 00; alternativ italienisches Gnocchi-Mehl) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1	Ei
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in Salzwasser weich kochen, anschließend abgießen und kurz abkühlen lassen. Den Parmigiano fein reiben, den Mozzarella gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

2 Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und in einem kleinen Topf im Olivenöl erhitzen. Die passierten Tomaten dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikumblättchen klein zupfen und zur Soße geben, diese ca. 25 Minuten sanft köcheln lassen. Den Knoblauch wieder entfernen.

3 Die leicht abgekühlten Kartoffeln pellen, pressen oder stampfen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten. Das Ei verquirlen und auf die Kartoffeln geben. Etwas Salz und das Mehl darüberstreuen und alles mit den Händen sorgfältig zu einem festen Teig verkneten. Je nachdem wie feucht die Kartoffeln sind, etwas mehr Mehl ergänzen. Der Teig sollte gut binden, aber nicht klebrig sein.

4 Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen, diese zu ca. 2 cm dicken Strängen rollen. Dabei ist es wichtig, dass die Arbeitsfläche trocken ist, da der Teig sonst hin und her rutscht. Die Stränge anschließend in etwa daumendicke Stücke schneiden und mit Mehl bestäuben.

5 Die Gnocchi für das typische Rillenmuster über den Rücken einer Gabel oder über ein Gnocchibrett rollen. Dann in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Die Gnocchi anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

6 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Gnocchi in einer Schüssel mit 2/3 der Tomatensoße vermischen. Die restliche Soße in eine Auflaufform (40 x 30 cm oder Ø 35 cm) gießen und mit etwas Öl beträufeln. Abwechselnd Gnocchi, Mozzarella und Parmigiano in die Form schichten, bis alles verbraucht ist.

7 Die Gnocchi auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Ofens in ca. 15 Minuten goldbraun überbacken. Ggf. mit Alufolie abdecken. Das Gericht aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten***

SARDISCHE GNOCCHI MIT RAGÙ

Malloreddus gehören zu den typischen Pastasorten Sardiniens. Auf der Insel ist man seit jeher Selbstversorger. Kein Wunder, dass dort die meisten Nudeln handgemacht auf den Tisch kommen. Malloreddus sind ähnlich wie Cavatelli und Gnocchetti sardi eine kleine Pastasorte.

Sardische Gnocchi mit Ragù

Malloreddus alla campidanese

FÜR 4 PERSONEN

3	Salsicce (à ca. 100 g; alternativ jeweils 150 g Schweine- und Rinderhack)
1 Handvoll	Kirschtomaten
1	Knoblauchzehe
200 g	Pecorino sardo
2-3 Stiele	Petersilie
3 EL	natives Olivenöl extra
300 g	passierte Tomaten (Glas oder Dose)
400 g	Malloreddus (sardische Gnocchi)
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Brät aus den Salsicce drücken. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen, den Pecorino fein reiben. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Etwas davon zum Garnieren beiseitelegen.

2 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehe darin goldbraun anbraten, danach wieder herausnehmen. Salsicciabrät bzw. gemischtes Hackfleisch dazugeben und unter Rühren krümelig braten. Die Kirschtomaten kurz mit anbraten. Alles mit den passierten Tomaten ablöschen, Petersilie unterrühren. Die Soße salzen, pfeffern und ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

3 Die Malloreddus nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser etwas fester als al dente garen. Inzwischen in einer kleinen Schüssel den geriebenen Pecorino und 3 EL Nudelkochwasser mit einem Schneebesen cremig rühren. Die Pecorinocreme unter die Soße rühren. Die gegarten Malloreddus mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, direkt in die Soße geben und alles gut vermengen.

4 Die Pasta auf Teller verteilen, mit der beiseitegelegten gehackten Petersilie bestreuen und mit etwas Pfeffer übermahlen, dann sofort servieren.

TIPP: Pecorino ist ein gereifter Hartkäse aus Schafsmilch. Im Vergleich zu Parmigiano Reggiano, der aus Kuhmilch hergestellt wird, ist er deutlich würziger.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***35 Minuten***

REDAKTIONSTIPP

In seinem neuen Buch „Il mondo della Pasta" gibt Autor Domenico Gentile eine Einführung in die italienische Pastakultur. Unterstützt durch detaillierte Stepfotos, erklärt er einfach und verständlich, wie das Zubereiten, Formen und Füllen handgemachter Pasta gelingt. Als Beilage serviert er spannende Geschichten rund um die Nudel. ***ZS Verlag, 34 Euro***

Fotos: ZS/Oliver Brachat (2); PR (1)

Urlaubsküche

BELLA ITALIA!

Salzige Brise & Zitronenduft: Mit unseren **Fisch- und Meeresfrüchte-Kreationen** verwandeln Sie Ihre Küche in ein authentisches Hafenrestaurant am Mittelmeer

Fotos: AdobeStock/Saniya - generiert mit KI (1); Ira Leoni (1) | Illustration: AdobeStock/kavpiter.com - generiert mit KI (1)

GEGRILLTER WOLFSBARSCH

mit Caponata

Rezept auf Seite 16

Einfach vorzubereiten

Klassisch wird Caponata kalt gegessen, Sie können sie also schon am Vortag zubereiten und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Für maximales Aroma bei Zimmertemperatur servieren.

GEMÜSE-PESTO-SPAGHETTI

mit gegrillten Garnelenspießen

Rezept auf Seite 19

Auch sehr lecker mit Fisch

Wer kein Garnelenfan ist, kann diese durch Lachswürfel ersetzen. Lachs nach Belieben ebenfalls auf Spieße stecken und grillen. Gebratenes oder gegrilltes Thunfisch- oder Schwertfischfilet bietet sich auch gut an.

MEER GEHT IMMER!

Fotos: Ira Leoni (2)

PIZZA BIANCA

vom Grill mit Fenchel, Sardellen und Radicchio

Rezept auf Seite 20

Backen statt grillen

Wer unsere Pizzen lieber im Backofen zubereiten möchte, heizt diesen samt Backblech auf 240 °C Ober-/Unterhitze vor. Die Teiglinge wie beschrieben belegen, nacheinander in 12–14 Minuten goldbraun backen.

Lachs mit Kräuterhaube und Zitronen-Spinat-Risotto

Salmone in crosta di erbe con risotto agli spinaci e limone

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Babyspinat
- 1/2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Basilikum)
- 100 g weiche Butter zzgl. 1 EL
- 75 g gemahlene Mandeln
- 50 g Semmelbrösel
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 300 g Risottoreis
- 150 ml trockener Weißwein
- ca. 800 ml heiße Gemüsebrühe
- 4 Stücke Lachsfilet (ohne Haut, à ca. 200 g)
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Spitzen abzupfen. In einem Mixer zusammen mit 50 g Spinat sowie der Butter fein pürieren. Gemahlene Mandeln und Semmelbrösel unterrühren und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten sowie Knoblauch darin andünsten. Risottoreis hinzufügen und glasig dünsten. Alles mit dem Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen. Etwas heiße Gemüsebrühe dazugießen, unter Rühren verkochen lassen. Dann nach und nach weitere heiße Brühe hinzufügen, immer wieder verkochen lassen. Auf diese Weise den Risottoreis in 20–25 Minuten al dente garen. In den letzten 5 Garminuten ca. 150 g Spinat hinzufügen und mitgaren.

3 In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Lachsstücke waschen, trocken tupfen und in eine Auflaufform setzen. Buttermischung gleichmäßig auf den Stücken verteilen und leicht andrücken. Den Fisch im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen und garen.

4 Restlichen Spinat, Zitronenschale, -saft, 1 EL Butter sowie den geriebenen Parmesan unter das Risotto rühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Je 1 Stück Lachs mit Kräuterhaube danebensetzen und das Gericht sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten***

Gegrillter Wolfsbarsch mit Caponata

Branzino alla griglia con caponata

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Majoran, Rosmarin)
- 2 Biozitronen
- 2 Wolfsbarsche (küchenfertig, à ca. 500 g)
- 5 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bestreichen
- 50 g Rosinen
- 3 Zwiebeln
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 400 g Kirschtomaten
- 50 g Pinienkerne
- 1 TL Zucker
- 400 g passierte Tomaten (Dose)
- 3 Stiele Basilikum
- 3 EL Kapern in Lake (Glas)
- 6–8 EL Balsamicoessig
- 1 Ciabatta
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Einen Grill anheizen. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Stiele und Zweige grob zerpflücken. Die Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden.

2 Die Fische innen und außen waschen. Den Bauchraum mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Knoblauch, Kräutern und Zitronenscheiben füllen. Fische außen mit etwas Öl bestreichen, in Fischgrillzangen geben und auf dem heißen Grill 12–15 Minuten pro Seite grillen.

3 Inzwischen die Rosinen mit 100 ml kochendem Wasser überbrühen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Gemüse waschen und putzen. Sellerie in dünne Scheiben, Aubergine und Zucchini in grobe Würfel schneiden, Kirschtomaten halbieren. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten.

4 Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Sellerie, Aubergine und Zucchini mitdünsten. Alles mit dem Zucker bestreuen, diesen leicht karamellisieren. Die Rosinen mitsamt Einweichwasser hinzufügen und dieses etwas einköcheln lassen. Die passierten Tomaten dazugeben, alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und 8–10 Minuten köcheln lassen. In den letzten 3–5 Minuten die Kirschtomaten mitgaren. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Kapern, Pinienkerne und Essig zur Caponata geben, diese abschmecken. Das Ciabatta in Scheiben schneiden. Die gegrillten Wolfsbarsche mit der Caponata und dem Ciabatta anrichten und mit Basilikum garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten***

Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Elinalee (l); Ira Leoni (l)

LACHS
mit Kräuterhaube und Zitronen-Spinat-Risotto

Ideen für Abwechslung

Sie können die Zutaten für die Haube nach eigenem Gusto variieren: Statt Mandeln schmecken auch Pistazien oder Pinienkerne toll, statt Spinat und Kräutern passen 75 g getrocknete Softtomaten wunderbar.

FEINES AROMA

FANGFRISCH

Noch mehr Aroma gefällig?

Geben Sie 1 TL Fenchelsaat und 1 fein geschnittene Fenchelknolle mit dem Knoblauch und dem Peperoncino in die Pfanne, das sorgt für eine milde süßlich-würzige Note, die perfekt zu den Meeresfrüchten passt.

MEERESFRÜCHTE-LINGUINE

Meeresfrüchte-Linguine

Linguine ai frutti di mare

FÜR 4 PERSONEN

500 g	Linguine
2	Knoblauchzehen
1	roter Peperoncino
4 Stiele	Petersilie
500 g	Miesmuscheln (geputzt und entbartet)
250 g	Garnelen (küchenfertig, geschält)
2 EL	natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
150 ml	trockener Weißwein
150 g	Sahne
3 EL	Biozitronensaft
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser knapp al dente garen. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Peperoncino waschen, putzen, nach Belieben entkernen und hacken. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Miesmuscheln und Garnelen gut waschen und abtropfen lassen. Geöffnete oder beschädigte Miesmuscheln aussortieren und entsorgen.

2 Das Olivenöl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen, Knoblauch und Peperoncino darin 2 Minuten andünsten. Weißwein und Miesmuscheln hinzufügen, alles gut vermengen und mit etwas Salz würzen. Die Pfanne mit dem Deckel verschließen und die Muscheln 2–3 Minuten garen. Garnelen und Sahne unterrühren, alles erneut abdecken und 2–3 Minuten weiterköcheln lassen, bis die Garnelen rosa und durchgegart sind. Nicht geöffnete Muscheln aussortieren und entsorgen.

3 Die Linguine abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Pasta, Zitronensaft und Petersilie in die Pfanne geben. Etwas Kochwasser hinzufügen und alles kurz weiterköcheln lassen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***35 Minuten***

Gemüse-Pesto-Spaghetti mit gegrillten Garnelenspießen

Spaghetti al pesto con verdure e spiedini di gamberi alla griglia

FÜR 4 PERSONEN

50 g	Pinienkerne
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Basilikum
10 EL	natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bestreichen
30 g	frisch geriebener Grana Padano
1/2	Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
1	Aubergine
1	Zucchini
1	rote Paprikaschote
32	rohe Garnelen (küchenfertig, bis auf das Schwanzsegment geschält)
400 g	Spaghetti
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Pfanne wird noch benötigt. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in ein hohes, schmales Gefäß geben. Pinienkerne, Knoblauch und 8 EL Öl hinzufügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Grana Padano unterrühren und das Pesto mit Zitronenschale, -saft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Einen Grill anheizen. Aubergine, Zucchini und Paprikaschote waschen und putzen, dann in sehr kleine Würfel schneiden. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Jeweils 4 Garnelen auf gewässerte lange Holzspieße stecken und rundum mit etwas Öl bestreichen.

3 Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen, die Gemüsewürfel darin unter gelegentlichem Rühren 5–7 Minuten anbraten und garen. Dann mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit die Garnelenspieße auf dem heißen Grill garen, zwischendurch einmal wenden.

4 Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. 3/4 des Pestos damit bis zur gewünschten Konsistenz glatt rühren. Die Spaghetti mit etwas Pesto und mit den gebratenen Gemüsewürfeln gut vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und mit den Garnelenspießen toppen. Die Spieße nach Belieben mit etwas Pesto beträufeln. Das Gericht mit den beiseitegelegten Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren. Das restliche Pesto dazureichen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***

Garnelen garen

Egal ob in der Pfanne oder auf dem Grill: Garen Sie Garnelen nur 2–3 Minuten pro Seite und bei großer Hitze – bei zu langem Erhitzen werden sie schnell zäh. Mit Schale gebraten bleiben die Krustentiere saftig und werden aromatischer.

Foto: © StockFood/Immediate Media/Olive (1)

Gratinierte Miesmuscheln

Cozze gratinate

FÜR 4 PERSONEN

800 g	Miesmuscheln (möglichst große Exemplare)
300 ml	heißer Fischfond
1 Bund	Petersilie
8 Scheiben	Weißbrot
1	Knoblauchzehe
2	Eier
50 g	frisch geriebener Parmesan
etwas	grobes Meersalz zum Bestreuen
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Muscheln waschen und gründlich reinigen. Offene oder beschädigte Exemplare entsorgen. Den Fischfond in einem Topf aufkochen. Die Miesmuscheln hineingeben und abgedeckt 5–6 Minuten garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Geschlossene Exemplare aussortieren und entsorgen.

2 Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken, etwas zum Garnieren beiseitelegen. Die Brotscheiben würfeln. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Zusammen mit dem Brot und der Petersilie im Blitzhacker sehr fein zerkleinern. Die Bröselmischung in eine Schüssel geben, Eier und Parmesan hinzufügen und alles gut vermengen. Die Masse mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Die Muscheln öffnen, Schalen ohne Muschelfleisch entsorgen. Die Brotmischung auf die Muscheln in der Schale geben und andrücken. Muscheln auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen in 8–10 Minuten goldbraun gratinieren. Die Muscheln mit Petersilie und Meersalz bestreut servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***50 Minuten***

Pizza bianca vom Grill mit Fenchel, Sardellen und Radicchio

Pizza bianca alla griglia con finocchi, acciughe e radicchio

FÜR 4 PERSONEN

1/2 Würfel	Hefe
500 g	Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
12 EL	natives Olivenöl extra
2	Fenchelknollen
300 g	Kirschtomaten mit Grün
1	Radicchio
150 g	Ricotta
150 g	Crème fraîche
40 g	frisch geriebener Parmesan
1 EL	flüssiger Honig
1/2	Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
80 g	Sardellen in Öl (Glas)
1 Bund	gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Minze, Schnittlauch)
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1 TL Salz in einer großen Rührschüssel mischen. Die Hefemischung angießen, 2 EL Olivenöl hinzufügen und alles in 8–10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Die Rührschüssel abdecken und den Teig an einem warmen Ort 45–60 Minuten ruhen lassen.

2 Einen Grill anheizen. Fenchelknollen putzen, das Grün zum Garnieren beiseitelegen, die Knollen waschen und in dünne Spalten schneiden. Mit 4 EL Olivenöl und etwas Salz vermengen und auf dem heißen Grill unter Wenden garen. Inzwischen die Kirschtomaten waschen und nach Belieben halbieren. Radicchio putzen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Ricotta, Crème fraîche, Parmesan, Honig, Zitronenschale und -saft verrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen. Sardellen in einem Sieb abspülen und trocken tupfen.

3 Einen Pizzastein auf dem Grill vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich große Portionen teilen. Jede zu einem runden Fladen verarbeiten, mit der Ricottacreme bestreichen und mit gegrilltem Fenchel, Tomaten sowie Sardellen belegen. Pizzen auf dem heißen Pizzastein bei geschlossenem Deckel nacheinander goldbraun und kross backen. Inzwischen Kräuter waschen und trocken schütteln. Ggf. die Blättchen abzupfen, dann hacken und mit dem übrigen Olivenöl und etwas Salz verrühren. Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Die Pizzen mit Radicchio garnieren, mit etwas Würzöl beträufeln und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten zzgl. ca. 45 Minuten Ruhezeit***

Fotos: © Stockfood/Stile Italia Edizioni (2)

KROSS & GUT

Und dazu: Zitronen-Aioli

1 Eigelb, 1 TL Senf, 1/2 TL Salz, Schale und Saft von 1 Biozitrone, 1 fein gehackte Knoblauchzehe und 150 ml Olivenöl in ein hohes Gefäß geben. Den Stabmixer unten ansetzen, einschalten, langsam hochziehen – fertig!

Frittierter Fisch und Meeresfrüchte aus Neapel

Cuoppo di Mare

FÜR 4 PERSONEN

8	**Garnelen (küchenfertig, ungeschält)**
2	**Tintenfischtuben**
8	**Baby-Tintenfische**
250 g	**Kabeljaufilet (ohne Haut)**
3-4 EL	**Mehl**
reichlich	**Rapsöl zum Frittieren**
1	**Biozitrone**
etwas	**Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Meeresfrüchte gut waschen und putzen. Kabeljaufilet ebenfalls waschen und trocken tupfen. Den Fisch in mundgerechte Stücke, die Tintenfischtuben in Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel im Mehl wenden, dann das überschüssige Mehl vorsichtig abklopfen.

2 Reichlich Öl in einem großen Topf erhitzen (ca. 175 °C). Die mehlierten Meeresfrüchte und Fischstücke darin portionsweise in 4–5 Minuten goldbraun ausbacken. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. In Spalten schneiden und zu den frittierten Meeresfrüchten bzw. Kabeljaustücken servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***

FRISCH AUFGETISCHT

Was bringt die Saison?

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

LOW-CARB-ZUCCHINI-AUBERGINEN-LASAGNE

Lasagna low-carb di zucchine e melanzane

FÜR 4 PERSONEN

3 EL	natives Olivenöl extra
500 g	gemischtes Hack
2	Knoblauchzehen, gehackt
3 EL	Tomatenmark
400 g	stückige Tomaten (Dose)
1 TL	getrockneter Oregano
2	Zucchini
1	Aubergine
400 g	Crème fraîche
200 g	geriebener Mozzarella
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Öl in einer Pfanne erhitzen, Hack darin anbraten. Knoblauch und Tomatenmark kurz mitbraten. Tomaten dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und 15 Minuten köcheln lassen. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Leicht salzen, 10 Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Gemüse abtupfen. Etwas Soße in eine Auflaufform geben. Einige Zucchinischeiben darauflegen, mit Soße und Crème fraîche bestreichen. Vorgang abwechselnd mit Aubergine und Zucchini wiederholen. Alles mit Käse bestreuen, in ca. 30 Minuten goldbraun backen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT*
60 Minuten

ZUCCHINI *Zucchine*

Die engen Verwandten von Gurke und Kürbis bestehen zu etwa 95 Prozent aus Wasser und enthalten die Vitamine A, C und K sowie die Mineralstoffe Kalium und Mangan. Zucchini sind vielseitig in der Küche einsetzbar und können auch roh verzehrt werden. Achten Sie beim Einkauf auf eine feste, glänzende Schale ohne weiche Stellen. Im Kühlschrank bleibt das Gemüse bis zu sieben Tage frisch.

Fotos: Ira Leoni (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/eyeeyee (1); Semen Ariant (1); AdobeStock/Vika (1)

WASSERMELONEN-SALAT mit Schafskäse und Oliven

Insalata di anguria con feta e olive

FÜR 4 PERSONEN

1,2 kg	**Wassermelone**
4 Stiele	**Minze**
200 g	**Schafskäse**
100 g	**schwarze Oliven**
2 EL	**heller Balsamicoessig**
2 EL	**Biozitronensaft**
6 EL	**natives Olivenöl extra**
1 EL	**Ahornsirup**
etwas	**Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Wassermelone schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Den Schafskäse grob zerbröckeln. Die Oliven ggf. abtropfen lassen.

2 Essig, Zitronensaft, Öl und Ahornsirup in einer großen Schüssel kräftig verquirlen. Das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Wassermelonenwürfel, Minze, Schafskäse und Oliven vorsichtig untermengen und den Salat servieren.

TIPP: Dieser Salat ist herrlich erfrischend. Für noch mehr Frischeeffekt die Wassermelone vor der Verwendung kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten

WASSERMELONE *Anguria*

Das Kürbisgewächs liefert viele wichtige Nährstoffe wie Vitamin A, Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium. Zudem kann es blutdruckregulierend wirken und unser Immunsystem unterstützen. Die schwarzen Kerne sind reich an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren, es lohnt sich also, sie mitzuessen. Für einen Reifetest klopfen Sie von außen auf die Schale, es sollte eher tief und leicht hohl klingen.

SCHNELLE PAPRIKA-HÄHNCHEN-PFANNE

Padellata veloce di pollo e peperoni

FÜR 4 PERSONEN

3–4	Knoblauchzehen
2	rote Zwiebeln
2	Frühlingszwiebeln
2	grüne Paprikaschoten
2	rote Paprikaschoten
600 g	Hähnchenbrustfilet
3 EL	natives Olivenöl extra
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1/2 TL	geräuchertes Paprikapulver
1 EL	flüssiger Honig
50 ml	Balsamicoessig
150 ml	heiße Fleischbrühe
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Knoblauchzehen schälen, nach Belieben andrücken. Die Zwiebeln ebenfalls schälen und nur grob würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und würfeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Fleisch darin bei großer Hitze scharf anbraten. Knoblauchzehen, Zwiebeln, das Weiße der Frühlingszwiebeln und die Paprikaschoten dazugeben, alles unter Rühren anbraten.

3 Mix mit beiden Paprikapulversorten und dem Honig würzen, dann mit dem Essig und der Brühe ablöschen. Die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen, dabei alles garen. Das Gericht mit Salz und Pfeffer würzen und mit den grünen Frühlingszwiebelringen bestreut servieren. Dazu können Sie z. B. Reis oder angebratene Gnocchi reichen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT*
30 Minuten

Fotos: AdobeStock/Xu Jianjiang (l); Egor Rodyuchenko/Shutterstock.com (r); AdobeStock/igor + generiert mit KI (l); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/ori-ori (r)

PAPRIKA *Peperone*

Das aus Mittel- und Südamerika stammende Nachtschattengewächs wurde im 16. Jahrhundert nach Europa gebracht. Die verschiedenen Farben (grün, gelb, orange und rot) spiegeln unterschiedliche Reifegrade wider, wobei die rote Frucht die reifste und süßeste Variante ist. Sie alle sind eine hervorragende Quelle für Vitamin C, A und Ballaststoffe und bleiben im Kühlschrank bis zu einer Woche frisch.

FEIGEN-ZIEGEN-KÄSE-PIZZETTE

Pizzette con fichi e caprino

FÜR 8–10 STÜCK

400 g	**Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
1/2 Würfel	**Hefe**
4 EL	**natives Olivenöl extra**
200 g	**passierte Tomaten (Dose)**
1 TL	**getrockneter Oregano**
1	**Knoblauchzehe**
100 g	**geriebener Mozzarella**
4–5	**Feigen**
150 g	**Ziegenfrischkäserolle**
2–3 TL	**flüssiger Honig**
3 Stiele	**Petersilie**
etwas	**Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Mehl und 1 TL Salz in einer großen Schüssel vermischen. Die Hefe zerbröckeln und in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Die Hefemischung zum Mehlmix geben, dann 2 EL Öl hinzufügen und alles in 5–8 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Passierte Tomaten, übriges Öl, Oregano sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 8–10 gleich große Portionen teilen. Jeweils zu runden Fladen formen und auf die vorbereiteten Bleche setzen. Mit Tomatensoße bestreichen und mit Mozzarella bestreuen, dann im vorgeheizten Ofen 5–8 Minuten backen.

3 Inzwischen die Feigen waschen, putzen und halbieren. Ziegenfrischkäse grob zerbröckeln. Beides auf den Pizzette verteilen und mit Honig beträufeln. Weitere 5–7 Minuten backen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Pizzette aus dem Ofen nehmen, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT*
60 Minuten zzgl. 45 Minuten Ruhezeit

FEIGEN *Fichi*

Sie zählen zu den ältesten kultivierten Früchten der Welt und wurden schon in der Antike aufgrund ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt. Sie sind botanisch gesehen keine Früchte, sondern Blütenstände, die viele kleine Blüten im Inneren tragen. Reife Feigen sind sehr weich und geben bei leichtem Druck nach. Sie sollten keine matschigen Stellen haben und angenehm duften.

MARINIERTE PFIRSICHE
mit Mascarponecreme

Pesche marinate con crema di mascarpone

FÜR 4 PERSONEN

5	reife Pfirsiche
3-4 EL	Biozitronensaft
2 EL	Aprikosenkonfitüre
1 Prise	Zimtpulver
1 Stiel	Minze
250 g	Joghurt
250 g	Mascarpone
3 Pck.	Vanillezucker

1 Die Pfirsiche waschen, nach Belieben schälen. Die Früchte halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Zitronensaft, Konfitüre und Zimtpulver in einer Schüssel glatt rühren. Die Pfirsichspalten unterheben und abgedeckt mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

2 Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Joghurt, Mascarpone und Vanillezucker in einer Schüssel verrühren. Marinierte Pfirsiche und Mascarponecreme abwechselnd in Gläser schichten. Das Dessert mit Minze garnieren und servieren.

TIPP: Die Pfirsiche nach Belieben mit etwas Orangenlikör oder Amaretto verfeinern.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT*
25 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit

PFIRSICH *Pesca*

Die Sommerfrucht zählt zur Familie der Rosengewächse und ist mit Kirschen und Mandeln verwandt. Pfirsiche liefern Selen, Zink, Magnesium und Vitamin B_3, das unsere Muskeln und Nerven bei der Regeneration unterstützt und die Bildung von stimmungsaufhellenden Botenstoffen im Gehirn fördert. Ein reifer Pfirsich ist weich, gibt bei leichtem Druck nach und verströmt einen angenehmen süßen Duft.

Fotos: AdobeStock/Bertan Studio (1), manyakotc (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Roman Samokhin (1); unverdorben jr/Shutterstock.com (1)

BROMBEER-STREUSELKUCHEN

Torta crumble alle more

FÜR 1 KUCHEN (40 X 30 CM)

800 g	**Brombeeren**
375 g	**weiche Butter**
250 g	**Zucker**
1 TL	**Vanilleextrakt**
4	**Eier**
500 g	**Mehl**
1 TL	**Backpulver**
2 Prisen	**Salz**
150 ml	**Milch**
1 EL	**Speisestärke**
3 EL	**brauner Zucker**
100 g	**Haferflocken**

1 Die Brombeeren verlesen, bei Bedarf vorsichtig waschen und trocken tupfen. Für den Teig 250 g weiche Butter, 150 g Zucker und Vanilleextrakt in einer Schüssel schaumig schlagen. Die Eier einzeln hinzufügen und jeweils gut unterrühren. 350 g Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz mischen und abwechselnd mit der Milch zur Butter-Zucker-Mischung geben. Alles zu einem glatten Teig verrühren.

2 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen. Den Rührteig daraufgeben und verstreichen. Brombeeren, Speisestärke und braunen Zucker vermischen und auf dem Teig verteilen.

3 Übriges Mehl, Haferflocken, restlichen Zucker, übriges Salz sowie die übrige Butter in einer Schüssel zu Streuseln verarbeiten. Diese auf den Brombeeren verteilen. Den Kuchen dann im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Brombeer-Streuselkuchen aus dem Backofen nehmen und vollständig auskühlen lassen, dann in Stücke schneiden und nach Belieben mit einem Klecks Schlagsahne servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT*
90 Minuten

BROMBEEREN *More*

Die saftigen Beeren sind reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders Vitamin C und K sind in großer Menge enthalten, was das Immunsystem stärkt und die Knochengesundheit unterstützt. Reife Brombeeren sind tiefschwarz und glänzend. Sie sollten prall und saftig sein, aber nicht matschig. Die empfindlichen Früchte im Kühlschrank lagern und innerhalb von ein bis zwei Tagen essen.

Alleskönner Stangenbohnen

In leuchtendem Gelb oder sattem Grün bringen die knackigen Hülsenfrüchte Farbe in Ihre Gerichte und stecken voller Vitamine und Mineralstoffe. Vor dem Verzehr müssen sie gedünstet oder blanchiert werden.

LASAGNE
mit grünen und gelben Bohnen und Taleggio

Rezept auf Seite 33

ERBSEN & BOHNEN

Grüne Leckerbissen

Startschuss für den Gemüsesommer: Unsere raffinierten Erbsen- und Bohnenkreationen zaubern die **Sonne Italiens und mediterrane Leichtigkeit** auf Ihren Teller!

Grüne Erbsenpinsa

Pinsa verde ai piselli

FÜR 4 PERSONEN

400 g	Weizenmehl (Type 550) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
75 g	Sauerteig
10 g	frische Hefe
4 EL	natives Olivenöl extra
75 g	Rucola
1 Bund	gemischte Kräuter (z. B. Basilikum, Oregano, Petersilie)
50 g	Erbsensprossen
500 g	Erbsen in der Schote
2	kleine Zucchini
20 g	Mandelkerne
1 EL	Biozitronensaft
250 g	Ricotta
2 EL	Sahne
40 g	frisch geriebener Parmesan
200 g	geriebener Mozzarella
150 g	Burrata
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Teig Mehl, Sauerteig, Hefe, 1 TL Salz, 1 EL Olivenöl und ca. 250 ml kaltes Wasser in einer Schüssel kurz vermengen, dann alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt 4 Stunden ruhen lassen, dabei alle ca. 30 Minuten dehnen und falten. Teig halbieren, jeweils zu einer Kugel formen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen für den Belag Rucola, Kräuter und Erbsensprossen waschen und trocken schleudern. Rucola verlesen, Kräuterblättchen abzupfen, Erbsensprossen in Stücke zupfen. Die Erbsen palen, in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Scheiben hobeln.

3 1/3 des Rucolas, die Hälfte der Kräuter, Mandeln, Zitronensaft und restliches Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben, alles mit dem Stabmixer pürieren. Das Kräuteröl mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

4 Aus den beiden Teigkugeln jeweils 1 ovalen Fladen formen und auf je ein Blech legen. Ricotta, Sahne, 2 EL Parmesan sowie etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Teigfladen damit bestreichen, ringsum einen 1–2 cm breiten Rand frei lassen. Pinsen mit Mozzarella und Zucchini belegen, mit übrigem Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 10–15 Minuten goldbraun backen. Den Burrata grob zerpflücken. Beide Pinsen mit Erbsen, Burrata, übrigem Rucola und restlichen Kräutern belegen und mit dem Kräuteröl beträufeln. Dann mit den Erbsensprossen garnieren und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***80 Minuten zzgl. 4 Stunden Ruhezeit***

Fotos: © StockFood/Stile Italia Edizioni (1); © StockFood/Meliukh, Irina (1)

Kleine Kraftkugeln

Mit zarter Süße und knackigem Biss sind Erbsen die ideale Ergänzung für Pastagerichte, Risottos und frische Salate. Reich an Eiweiß und Ballaststoffen, sind sie – frisch oder als TK-Ware – lecker und gesund.

Goldgelb ausgebacken

Erbsen-Ricotta-Frittelle

Frittelle di piselli e ricotta

FÜR 4 PERSONEN

200 g	**gepalte Erbsen**
4 Stiele	**Minze**
250 g	**Ricotta**
2	**Eier**
75 g	**Mehl**
1 1/2 TL	**Backpulver**
1/2	**Biozitrone zzgl. 1 EL abgeriebene Biozitronenschale**
reichlich	**Pflanzenöl zum Frittieren**
etwas	**Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken.

2 In einer Schüssel Ricotta, Eier, Mehl und Backpulver verrühren. Gehackte Minze und Zitronenschale untermischen. Die Erbsen mit der Gabel oder dem Stabmixer grob zerkleinern, dazugeben und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

3 In einem Topf das Öl auf ca. 175 °C erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Die Masse esslöffelweise vorsichtig ins heiße Öl gleiten lassen und in 4–5 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Spalten oder Scheiben schneiden. Die Frittelle mit übriger Minze und Zitronenstücken servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***

Fotos: © StockFood/Are Media/Are Media (1); © StockFood/Tasty Time Studio (1)

Trofie mit Pesto, Kartoffeln und grünen Bohnen

Trofie al pesto con patate e fagiolini

FÜR 4 PERSONEN

30 g	Pinienkerne
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Basilikum
ca. 6 EL	natives Olivenöl extra
30 g	frisch geriebener Parmesan
400 g	festkochende Kartoffeln
350 g	grüne Bohnen
450 g	Trofie
2 EL	Butter
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für das Pesto die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldgelb rösten. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen grob hacken und wie Pinienkerne und Knoblauch in ein hohes, schmales Gefäß geben. 4 EL Öl dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Parmesan unterrühren und alles erneut kurz durchmixen. Langsam noch so viel Öl dazugießen, bis ein sämiges Pesto entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Für die Pasta die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Die Bohnen waschen, putzen und ebenfalls in kochendem Salzwasser 5–7 Minuten garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Trofie nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

3 In einem großen Topf die Butter erhitzen, Trofie, Kartoffeln und Bohnen darin kurz erhitzen. Pesto sowie 4–6 EL Kochwasser unterrühren. Alles gründlich vermengen. Die Pasta mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf tiefe Teller verteilen, mit dem beiseitegelegten Basilikum garnieren und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***

Ratzfatz zubereitet

Hier sollten Sie zugreifen!

Grüne Lebensmittel sind ein echtes Superfood. Erbsen, Bohnen, Kräuter, Salate, Spinat & Co. sind reich an wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien und stärken das Immunsystem.

GNOCCHI ALLA BOSCAIOLA

Gnocchi alla boscaiola

Gnocchi alla boscaiola

FÜR 4 PERSONEN

2	Knoblauchzehen
150 g	Champignons
4 Scheiben	Pancetta
1 EL	natives Olivenöl extra
300 g	Sahne
150 g	gepalte Erbsen
500 g	Gnocchi (Kühlregal)
100 g	Babyspinat
4 Stiele	Petersilie
40 g	frisch geriebener Parmesan
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Knoblauchzehen schälen, dann mit dem Messer andrücken und sehr fein hacken. Die Champignons putzen, von den Stielenden befreien und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend den Pancetta in Streifen schneiden.

2 Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Champignons, Pancetta und Knoblauch darin 3–4 Minuten unter Rühren scharf anbraten. Sahne und Erbsen in die Pfanne geben. Alles aufkochen, die Hitze reduzieren und die Soße 5 Minuten köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist.

3 Die Gnocchi nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. In der Zwischenzeit Babyspinat und Petersilie waschen und trocken schleudern. Den Spinat in die Pfanne geben und in der Soße unter Rühren zusammenfallen lassen. Die Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Die Gnocchi abtropfen lassen, in die Pfanne geben und untermengen. Das Gericht mit Parmesan und Petersilie bestreuen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***25 Minuten***

Vielfalt aus der Hülse

Erbsen gibt es in zahlreichen Sorten, jede mit eigenem Charakter und Einsatzmöglichkeiten. Zuckererbsen werden mit ihrer zarten Hülle verzehrt und eignen sich für frische Salate. Markerbsen zeichnen sich durch ihre süße Note aus. Sie sind die klassische Wahl für feine Erbsensuppen und cremige Pürees. Die robusteren Palerbsen werden oft getrocknet angeboten – perfekt für herzhafte Eintöpfe und deftige Suppen.

Lasagne mit grünen und gelben Bohnen und Taleggio

Lasagna con fagiolini verdi e gialli e taleggio

FÜR 4 PERSONEN

200 g	grüne Bohnen
200 g	Wachsbohnen
1	Frühlingszwiebel
250 g	Steinpilze
4 Stiele	Petersilie
1	Knoblauchzehe
1 EL	natives Olivenöl extra
30 g	Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
30 g	Mehl
200 ml	Milch
300 ml	heiße Gemüsebrühe
70 g	gehackte Haselnusskerne, geröstet
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
300 g	Taleggio
400 g	Lasagneplatten
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Beide Bohnensorten waschen und putzen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Bohnen in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Frühlingszwiebel darin andünsten. Die Pilze hinzufügen und mitbraten. Bohnen, Petersilie und etwas Salz ebenfalls in die Pfanne geben, alles 4–5 Minuten weiterköcheln lassen.

3 Butter in einem Topf erhitzen. Das Mehl hineinstreuen und darin unter Rühren anschwitzen. Milch und Brühe unter Rühren dazugießen. Die Soße aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen, dabei weiterrühren. Die Hälfte der Nüsse unterrühren und die Béchamelsoße mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Den Taleggio in Scheiben schneiden. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 1 Schicht Lasagneplatten in eine gefettete Auflaufform (ca. 30 x 25 cm) geben, darauf etwas Béchamelsoße, Bohnen-Pilz-Mischung und etwas Taleggio verteilen. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Zutaten aufgebraucht sind, dabei mit Soße und Bohnenmix abschließen.

5 Die Lasagne im vorgeheizten Ofen in 30–40 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann mit den restlichen gerösteten Haselnüssen bestreuen und servieren.

TIPP: Die Lasagne ist durch den Taleggio sehr würzig. Mozzarella sorgt für ein milderes Geschmackserlebnis.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***90 Minuten***

Fotos: © StockFood/News Life Media (1); AdobeStock/Sea Wave (1)

Erbsen & Bohnen RATGEBER

Wie baue ich das Gemüse selbst an und worauf muss ich bei der Zubereitung achten? **Tipps und Tricks** gibt's hier!

TOP 3

ANBAU IM GARTEN UND AUF DEM BALKON

Erbsen und Bohnen sind ideal für den eigenen Anbau, sei es im Garten oder auf dem Balkon. Sie benötigen nur wenig Platz und sind relativ pflegeleicht. Erbsen gedeihen am besten in kühleren Jahreszeiten und bevorzugen einen sonnigen Standort mit gut durchlässigem Boden. Bohnen hingegen lieben Wärme und sollten nach den letzten Frösten gepflanzt werden. Beide Pflanzen profitieren von einer Rankhilfe, an der sie sich emporwinden können. Mit regelmäßiger Bewässerung und etwas Geduld können Sie die knackigen Hülsenfrüchte direkt vor der eigenen Haustür frisch ernten.

ERBSENAUFSTRICH

Für 4 Personen

150 g Erbsen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen, bis sie weich sind, dann in ein Sieb abgießen und abschrecken. Abgekühlte Erbsen mit **1 geschälten Knoblauchzehe, 30 g frisch geriebenem Parmesan, 1 Handvoll Minzblättchen, 1–2 EL nativem Olivenöl extra** sowie dem **Saft von 1/4 Biozitrone** fein pürieren. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann in eine Schale umfüllen und vor dem Servieren mindestens 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Zubereitungszeit 20 Minuten

KÜCHENTIPPS FÜR BOHNEN & ERBSEN

1 **Einkauf und Lagerung:** Beim Einkauf auf pralle, feste Schoten ohne Flecken und braune Stellen achten. Im Kühlschrank können frische Erbsen und Bohnen bis zu einer Woche gelagert werden. Idealerweise in einem perforierten Beutel, um die Luftzirkulation zu gewährleisten. Dazu mit einem spitzen Messer einige Löcher in einen Gefrierbeutel pieken. Tiefgefrorene Erbsen und Bohnen behalten übrigens mehrere Monate lang Geschmack und Nährstoffe.

2 **Zubereitungstechniken:** Erbsen sollten nur kurz gedünstet oder blanchiert werden, um ihre süße Frische zu bewahren. Bohnen hingegen benötigen eine etwas längere Garzeit. Sie sollten jedoch nicht direkt im Gericht gegart werden, sondern zunächst kurz in Salzwasser blanchiert und dann zugegeben werden, um Bitterstoffe zu entfernen. Für den Erhalt der satten grünen Farbe das Gemüse nach dem Blanchieren in Eiswasser abschrecken.

3 **Hülsenfrüchte einmachen:** Das Einmachen ist die ideale Möglichkeit, die Ernte von Erbsen und Bohnen über Monate hinweg zu bewahren. Durch das Einlegen in Salzlake oder durch das Einwecken mit Gewürzen und Kräutern erhalten Sie die Aromen des Gemüses und sorgen für einen Vorrat an gesunden und hausgemachten Zutaten.

Fotos: AdobeStock/Szasz-Fabian Jozsef (1), funny face (1), Thomas (1); Archiv (1); PR (2) | Illustration: AdobeStock/SpicyTruffel (1)

100 % italienischer Reis

Purer Genuss wie in Italien

CREMIGES ERBSEN-KRÄUTER-RISOTTO

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:
2 Frühlingszwiebeln • 1 Knoblauchzehe 2 EL natives Olivenöl extra • 250 g Risottoreis (Arborio) • 120 ml trockener Weißwein • 800–850 ml heiße Gemüsebrühe 150 g TK-Erbsen (aufgetaut) • 1/2 Bund Petersilie • 1/2 Bund Dill • 1/2 Bund Basilikum • 1/2 Bund Schnittlauch • 120 g frisch geriebener Parmesan • 1 EL kalte Butter • 30 g Sahne • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Knoblauch schälen und hacken. Beides in einer Pfanne oder in einem Topf in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Risottoreis dazugeben, leicht salzen und kurz mitdünsten. Alles mit dem Weißwein ablöschen, diesen unter Rühren einkochen lassen.
2 Nach und nach die heiße Gemüsebrühe dazugießen und unter Rühren verkochen lassen. Alles so lange weitergaren und immer wieder mit Brühe aufgießen, bis der Reis gar ist. Zwischendurch gelegentlich umrühren. In den letzten 5 Minuten die aufgetauten Erbsen unterrühren und mitgaren.
3 Die frischen Kräuter waschen und gut trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
4 Geriebenen Parmesan, Kräuter, kalte Butter und Sahne unter das Risotto rühren. Das Risotto sollte schön cremig sein, ggf. etwas mehr heiße Brühe unterrühren. Das Erbsen-Kräuter-Risotto mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen und sofort servieren.
TIPP: Sollte Risotto übrig bleiben, über Nacht auskühlen lassen, dann zu Bällchen formen, panieren und goldbraun frittieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

Unser Zutaten-Tipp

ARBORIO – DER VIELSEITIGE KLASSIKER

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

Mehr Informationen und Rezepte unter *www.risogallo.de*

PASTA ★ PREFERITA

Unsere liebsten Nudelgerichte

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

ZITRONEN-STRACCIATELLA-FETTUCCINE MIT HÄHNCHEN

Fettuccine limone e stracciatella con pollo

FÜR 4 PERSONEN

1	Zucchini
1/2 Bund	Petersilie
1	roter Peperoncino
1-2 EL	Butter
50 g	Semmelbrösel
500 g	Hähnchenbrustfilet
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
3 EL	natives Olivenöl extra
400 g	Fettuccine
300 g	Stracciatella
1	Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider zu dünnen Streifen verarbeiten. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Peperoncino waschen, entkernen und fein würfeln.

2 Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Semmelbrösel darin goldbraun rösten. Die Pfanne vom Herd nehmen, gehackte Petersilie sowie gewürfelten Peperoncino untermengen, die Mischung dann beiseitestellen.

3 Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin anbraten. Inzwischen die Fettuccine nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen.

4 Die ungegarten Zucchinistreifen in ein Sieb geben, die Fettuccine darüber abgießen, dabei etwas Pastakochwasser auffangen. Zucchini und Fettuccine zurück in den Topf geben und mit Stracciatella sowie Zitronenschale und -saft vermengen. Ggf. etwas Kochwasser unterrühren. Die gebratenen Hähnchenstreifen untermengen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta auf Tellern anrichten und mit der Bröselmischung garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***40 Minuten***

★ LIEBLINGSZUTAT

Stracciatella

„Stracciato" bedeutet „zerrissen" und beschreibt die Herstellung des Käses, bei der Mozzarellafäden mit Sahne vermengt werden. Diese Kombination verleiht ihm eine cremige Konsistenz und einen milden Geschmack.

Fotos: Frauke Antholz (2) | Illustration: Getty Images/iStock/torpong soontrakorn (1)

CASARECCE MIT RUCOLAPESTO, GEBRATENEN AUBERGINEN & BURRATA

Casarecce con pesto di rucola, melanzane fritte e burrata

FÜR 4 PERSONEN

75 g	Pinienkerne
2	mittelgroße Auberginen
125 g	Rucola
1	Knoblauchzehe
12 EL	natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
30 g	frisch geriebener Parmesan
400 g	Casarecce
2 Kugeln	Burrata (à 150 g)
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Auberginen waschen, putzen und grob würfeln. Die Würfel rundherum mit etwas Salz bestreuen und 10 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Etwas zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in ein hohes, schmales Gefäß geben. Knoblauch schälen, grob würfeln und zum Rucola geben. 8 EL Öl und 2/3 der Pinienkerne hinzufügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Casarecce nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Auberginenwürfel trocken tupfen und im übrigen Öl anbraten. Casarecce abgießen, etwas Kochwasser auffangen und die Casarecce zurück in den Topf geben. Pesto mit Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz glatt rühren, mit Casarecce und Auberginenwürfeln vermengen. Burrata abtropfen lassen und jeweils halbieren. Pasta auf Teller verteilen, je 1 Burratahälfte daraufsetzen, leicht salzen und pfeffern. Pasta mit Rucola und Pinienkernen toppen und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***40 Minuten***

LIEBLINGSZUTAT

Burrata

Der aus Apulien stammende Filatakäse besteht traditionell aus Kuhmilch. Die äußere Schicht von Burrata ist glatt und fest, während der Kern weich und eher fließend ist. Der Geschmack ist mild, sahnig und leicht süßlich.

CAPRESE-LASAGNE MIT BÜFFELMOZZARELLA

Lasagna caprese con mozzarella di bufala

FÜR 4 PERSONEN

2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
5 Stiele	Majoran
400 g	gegrillte Paprika in Lake (Glas)
4–5	Strauchtomaten
4 Kugeln	Büffelmozzarella (à 125 g)
3 EL	natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
2 EL	Tomatenmark
400 g	passierte Tomaten (Dose)
ca. 12	Lasagneplatten
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Majoran waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die gegrillte Paprika abtropfen lassen und grob schneiden. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

2 Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Majoran und Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anrösten. Dann gegrillte Paprika und passierte Tomaten in den Topf geben. Alles aufkochen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und 4–5 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch gelegentlich umrühren.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Etwas Soße in eine gefettete Auflaufform geben. Lasagneplatten, Tomaten- und Mozzarellascheiben sowie Soße abwechselnd in die Auflaufform schichten, bis die Zutaten aufgebraucht sind, dabei mit Tomaten und Mozzarella abschließen. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen in 35–40 Minuten goldbraun backen, ggf. die Oberfläche abdecken. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***70 Minuten***

LIEBLINGSZUTAT

Büffelmozzarella
Die Variante des klassischen Mozzarellas, die ursprünglich aus Kampanien stammt, wird aus der Milch von Wasserbüffeln hergestellt. Diese lässt den cremigen, weichen Käse sehr intensiv und leicht säuerlich schmecken.

PIPE-RIGATE-PFANNE MIT ROBIOLA, HACK UND BROKKOLI

Padellata di pipe rigate con robiola, carne macinata e broccoli

FÜR 4 PERSONEN

1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
500 g	Brokkoli
400 g	Pipe rigate
3 EL	natives Olivenöl extra
500 g	gemischtes Hack
200 g	Robiola
1/2 TL	Chiliflocken, nach Belieben
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. Dann in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Die Pipe rigate nach Packungsangabe in einem Topf in kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin unter gelegentlichem Wenden rundherum goldbraun und krümelig braten. Die Frühlingszwiebeln und den blanchierten Brokkoli dazugeben und kurz mitbraten.

3 Den Robiola-Käse in grobe Würfel schneiden. Die Pipe rigate in ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Nudeln tropfnass in die Pfanne zur Gemüse-Hack-Mischung geben. Die Robiolawürfel sowie etwas heißes Pastakochwasser dazugeben und alles vorsichtig durchschwenken, sodass der Käse ein wenig schmilzt. Die Pipe-rigate-Pfanne mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken, dann auf Teller verteilen. Das Pastagericht nach Belieben mit einigen Chiliflocken bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Alternativ zum Hackfleisch können Sie nach Belieben 4 Salsicce in breite Scheiben schneiden und ohne Zugabe von Fett langsam bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne goldbraun braten. Die italienische Bratwurst ist in verschiedenen Varianten erhältlich: klassisch mit Fenchelsaat oder auch in einer scharfen Version mit Peperoncino. Nach dem Anbraten der Wurstscheiben wie im Rezept beschrieben weiter vorgehen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***

LIEBLINGSZUTAT

Robiola

Der leicht körnige, streichfähige Frischkäse aus dem Piemont und der Lombardei wird aus Kuh-, Ziegen- und Schafsmilch hergestellt. Er hat einen würzigen Geschmack, der je nach Reifegrad intensiver werden kann.

Fotos: Frauke Antholz (2)

'NDUJA-MASCARPONE-PENNE

Penne 'nduja e mascarpone

FÜR 4 PERSONEN

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	Fenchelknollen
2 EL	natives Olivenöl extra
250 g	'Nduja
2 EL	Tomatenmark
400 g	Tomaten (Dose)
400 g	Penne
250 g	Mascarpone
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Fenchelknollen putzen. Das Grün grob hacken und zum Garnieren beiseitelegen. Die Knollen der Länge nach in dünne Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.

2 Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch sowie Fenchelstreifen darin andünsten. 'Nduja hinzufügen, mit dem Kochlöffel leicht zerdrücken und mitbraten, bis sie zu schmelzen beginnt. Das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten, dann alles mit den Dosentomaten ablöschen. Aufkochen lassen und alles 8–10 Minuten köcheln lassen. Ggf. etwas Wasser hinzufügen.

3 In der Zwischenzeit die Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Mascarpone unter die 'Ndujasoße rühren und diese mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die gegarten Penne in ein Sieb abgießen und tropfnass untermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit dem beiseitegelegten gehackten Fenchelgrün garnieren und das Gericht sofort servieren.

TIPP: 'Nduja ist eine pikante streichfähige Wurst aus Kalabrien, die aufgrund ihres Fettgehalts beim Erhitzen schmilzt.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***

LIEBLINGSZUTAT

Mascarpone

Der reichhaltige Klassiker wird aus Sahne hergestellt, die durch Zugabe von Zitronensäure oder Essig gesäuert und dann erhitzt wird, bis sie dickflüssig ist. Nach dem Auskühlen und Abtropfen entsteht der milde Frischkäse.

CREMIGE RICOTTA-ERBSEN-CAPELLINI MIT PANCETTA

Capellini cremosi con ricotta, piselli e pancetta

FÜR 4 PERSONEN

2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	Basilikum
150 g	Pancetta in dünnen Scheiben
500 g	gepalte Erbsen (alternativ TK-Erbsen)
3 EL	natives Olivenöl extra
400 g	Capellini
ca. 400 ml	heiße Gemüsebrühe
250 g	Ricotta
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Den Pancetta in grobe Streifen schneiden.

2 Die Erbsen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Pancetta darin rundherum goldbraun und knusprig anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Inzwischen die Capellini nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

3 Das restliche Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Die Hälfte der abgetropften Erbsen hinzufügen und kurz mitdünsten. Die heiße Gemüsebrühe dazugießen, alles einmal aufkochen, dann den Ricotta sowie die Hälfte des Basilikums unterrühren und die Mischung vorsichtig mit dem Stabmixer pürieren. Bei Bedarf etwas mehr Gemüsebrühe untermixen, dann die übrigen Erbsen unterrühren. Die Soße mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Capellini abgießen und tropfnass unter die Erbsen-Ricotta-Soße mengen. Das Pastagericht auf Teller verteilen, mit dem restlichen Basilikum und dem gebratenen Pancetta toppen und servieren.

TIPP: Anstelle von Erbsen bietet sich auch Babyspinat sehr gut für dieses leckere Pastagericht an. Einen Teil davon kurz mit dem Stabmixer mitpürieren, den Rest in der Ricottasoße zusammenfallen lassen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***35 Minuten***

LIEBLINGSZUTAT

Ricotta

Der Frischkäse wird aus Molke von Kuh-, Schafs-, Ziegen- oder Büffelmilch hergestellt, die bei der Käseproduktion übrig bleibt. Diese wird „nochmals gekocht" („ricotta"), bis das Eiweiß gerinnt und eine feine Masse bildet.

Fotos: Frauke Antholz (2)

NONNAS veganes Schlemmermenü

Giuseppe Federici und seine Nonna Marianna sind als Oma-Enkel-Duo in der Küche verdiente Stars. Ihre veganen Variationen italienischer Klassiker schmecken mindestens so gut wie das Original

DREAM-TEAM Marianna Sgarito und Enkel Giuseppe Federici überzeugen nicht nur in den sozialen Medien mit ihrem veganen Mix aus italienischer Tradition und modernem Genuss

Power aus Hülsenfrüchten

Bohnen und Co. sind bedeutend für die vegane Ernährung. Sie sind reich an Proteinen, die für den Muskelaufbau wichtig sind. Außerdem sind sie eine hervorragende Quelle für verdauungsfördernde Ballaststoffe.

VORSPEISE

GERÖSTETER FENCHEL

auf weißen Bohnen

Rezept auf Seite 45

Fotos: © BK Verlag/David Loftus (2)

SCHNELL & LECKER

Nonnas Lieblingspasta

Dieses Gericht war eine der Oma-Enkel-Kreationen, die in den sozialen Medien viral gingen. Dort berichten viele Menschen, dass sie es jetzt regelmäßig zubereiten. Die Semmelbrösel sorgen für leckeren Crunch.

HAUPTGERICHT

PASTA

mit Brokkoli

VORSPEISE Gerösteter Fenchel auf weißen Bohnen

Finocchi arrosto con fagioli bianchi

FÜR 4 PERSONEN

4	große Fenchelknollen
8	Knoblauchzehen
20 EL	natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
600 g	Cannellinibohnen (Dose)
100 g	Tahin
2	Biozitronen (abgeriebene Schale und Saft), zzgl. 2 EL Zitronensaft
7	Eiswürfel
einige	Meersalzflocken
8 Stiele	Petersilie
70 g	Mandelkerne, geröstet
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen. Fenchel putzen und waschen. Die Knollen vierteln und aufs Blech legen.

2 Knoblauch schälen, 4 Zehen hacken und mit 6 EL Öl vermengen. Fenchelstücke gleichmäßig mit der Marinade bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann im Backofen 20–30 Minuten garen, bis die Kanten schön gebräunt sind. Den Fenchel nach der Hälfte der Zeit wenden.

3 Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Bohnen, 2 Knoblauchzehen, Tahin, Saft von 2 Zitronen, 10 EL Olivenöl und Eiswürfel mit dem Standmixer seidig glatt pürieren. Den fertigen Dip mit Meersalzflocken und Pfeffer abschmecken. Für die Gremolata den übrigen Knoblauch reiben. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mandeln grob hacken. Knoblauch, Petersilie, Mandeln, abgeriebene Schale von 2 Zitronen, 2 EL Zitronensaft und 4 EL Olivenöl in einer Schale vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Weiße-Bohnen-Dip auf einen Teller streichen, gebratenen Fenchel darauf anrichten. Das Gericht mit Gremolata bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***40 Minuten***

REDAKTIONSTIPP

Was dabei herauskommt, wenn mehrere Generationen gemeinsam den Kochlöffel schwingen, demonstriert Giuseppe Federici im Buch „Kochen alla Nonna": Nur Gutes! Von Antipasti und Beilagen über Primi und Secondi bis zu himmlischen Desserts präsentiert er rund 90 traditionelle italienische Familiengerichte in veganer Form. Einige Klassiker wie Verdure grigliate sind bereits traditionell vegan, für andere Gerichte wie Tiramisu reicht schon ein kleiner Zutatentwist, um sie als köstliche pflanzliche Version zu servieren. Liebevolle Illustrationen, farbenfrohe Foodfotos und zahlreiche authentische Familienaufnahmen machen das Buch sehr lebendig.
DK Verlag, 26,95 Euro

HAUPTGERICHT Pasta mit Brokkoli

Pasta con i broccoli

FÜR 4 PERSONEN

2	große Brokkoli
4	Knoblauchzehen
1 Stange	Lauch
4	Frühlingszwiebeln
4 EL	natives Olivenöl extra
400 g	Farfalle (alternativ Penne oder Orecchiette)
2 TL	Gemüsebrühepulver
2 EL	Semmelbrösel, geröstet, zzgl. etwas mehr zum Servieren
etwas	frisch geriebener veganer Parmesan
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 In einem großen Topf reichlich Wasser mit 1–2 EL Salz aufkochen. Brokkoli putzen, inklusive der Stiele in kleine Stücke schneiden und 5–6 Minuten kochen.

2 Inzwischen den Knoblauch schälen und hacken, Lauch und Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Lauch und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 5–10 Minuten weich dünsten.

3 Brokkoli mit der Schaumkelle auf ein Schneidebrett geben. Das Wasser wird noch benötigt. Brokkoli kleiner schneiden und zum Lauchgemüse geben.

4 Die Farfalle nach Packungsangabe im kochenden Brokkolikochwasser al dente garen. Den Brokkolimix salzen und pfeffern. Gemüsebrühepulver in 200 ml Kochwasser auflösen und zum Gemüse geben. Wenn die Pasta al dente ist, diese ebenfalls zum Gemüse geben. Semmelbrösel untermischen. Ggf. noch 1–2 Kellen heißes Kochwasser hinzufügen, um die Mischung aufzulockern. Pasta mit geriebenem veganem Parmesan und gerösteten Bröseln bestreuen und sofort servieren.

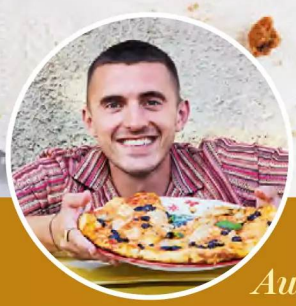
TIPP: Wer mag, kann das Pastagericht mit grünem Pesto verfeinern.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***

Fotos: © DK Verlag/David Loftus (1); Getty Images/iStock/Tanelkache (1); PR (1)

DESSERT
VEGANES TIRAMISU

SO CREMIG!



DESSERT
Veganes Tiramisu
Tiramisù vegano

FÜR 6 PERSONEN

300 ml	frisch aufgebrühter Espresso (alternativ 300 ml heißes Wasser mit 3 EL Instantkaffee)
400 g	veganer Frischkäse
100 g	Zucker
1 EL	Vanillepaste oder -extrakt
1 EL	Maraschinolikör (optional)
400 g	vegane Sahne, aufgeschlagen
500 g	trockene vegane Karamellkekse (Biscoff) zzgl. einige mehr zum Garnieren
1 EL	Kakaopulver

1 Den Kaffee vorbereiten bzw. bereitstellen. In einer Schüssel Frischkäse, Zucker, Vanille und ggf. Maraschino mit dem Schneebesen gut verrühren. Dann die geschlagene Sahne mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben.

2 Die Kekse einzeln in den Kaffee tauchen, nicht länger als 1 Sekunde, sonst werden sie zu weich. 2 Lagen Kekse in eine Form (ca. 27 x 20 cm) schichten, dann die Hälfte der Frischkäsecreme daraufgeben. Anschließend wieder 2 Lagen eingetauchte Kekse auf die Creme geben und am Ende mit einer zweiten Schicht Creme abschließen.

3 Das Tiramisu mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen. Das fertige Tiramisu mit Kakaopulver bestäuben und mit Kekskrümeln bestreut servieren.

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

Aus Liebe zur Familie

MUT FÜR NEUES Giuseppe Federici liebt seine Nonna Marianna Sgarito, die ihn seit Kindertagen mit ihren italienischen Köstlichkeiten verwöhnte. Als sein Vater schwer erkrankte, überzeugte Giuseppe die Familie, auf eine vegane Ernährung umzusteigen. Kein einfacher Schritt, aber mit Nonnas Unterstützung gelang es ihm, die geliebten Traditionsgerichte in pflanzliche Varianten abzuwandeln. In den sozialen Medien berichtet Giuseppe Federici (@sepps) von ihren Küchenerlebnissen.

Fotos: © DK Verlag/David Loftus (2); AdobeStock/hit24 (1), oxie99 – generiert mit KI (1), MissesJones (1) | Illustration: AdobeStock/Cristiana S – generiert mit KI (1)

Vegan kochen RATGEBER

Ohne tierische Produkte zu kochen, muss sich nicht wie Verzicht anfühlen. So einfach gelingt der vegane Genuss

EINFACH VEGAN KOCHEN

Die italienische Küche ist berühmt für ihre reichhaltigen Aromen und ihre Vielfalt. In den letzten Jahren hat ihre vegane Variante zunehmend an Popularität gewonnen. Diese Entwicklung ist nicht nur ein Trend, sondern auch eine Rückbesinnung auf die traditionellen Wurzeln, die viele pflanzliche Elemente beinhalten. Denn in vielen italienischen Regionen haben sich schon vor langer Zeit Gerichte entwickelt, die wenig oder gar keine tierischen Produkte enthalten. Ein klassisches Beispiel ist die „Cucina Povera", die oft auf Gemüse und Hülsenfrüchte setzte. Frische saisonale Gemüsesorten sorgen dabei für den intensiven Geschmack, der durch Kräuter wie Basilikum, Oregano, Thymian und Rosmarin abgerundet wird.

VEGANER MOZZARELLA SELBST GEMACHT

150 g Cashewkerne 3 Stunden in reichlich Wasser quellen lassen. Dann abgießen, abtropfen lassen und mit **240 g Sojajoghurt, 120 ml Wasser** und **1 1/2 TL Salz** pürieren. Die Masse mit einem Teller abgedeckt 24 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. **3 EL Tapiokastärke** unter die säuerlich-käsig riechende Mischung rühren. In einem kleinen Topf **8 g Agar-Agar** in **120 ml Wasser** auflösen, abgedeckt langsam aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Den Cashew-Joghurt-Mix unterrühren und die Masse unter ständigem Rühren 5–8 Minuten köcheln lassen. Mit einem Eisportionierer nach und nach „Mozzarella"-Kugeln entnehmen, in eine Schüssel mit Eiswasser geben und ca. 30 Minuten darin ruhen lassen. In einem verschließbaren Gefäß eine Salzlake (**3 g Salz** auf **100 ml Wasser**) zubereiten. Darin halten sich die veganen Mozzarellakugeln im Kühlschrank etwa 1 Woche.

Zubereitungszeit 40 Minuten
zzgl. 27,5 Stunden Ruhezeit

TIPPS FÜR VEGANE ERSATZPRODUKTE

1 **Hafer- oder Mandeldrink als Milchalternative** Diese pflanzlichen Getränke sind in Kaffee, im Müsli oder in Backwaren vielseitig einsetzbar und in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich, z. B. ungesüßt oder mit Vanillearoma.

2 **Cashewnüsse als Ersatz für Sahne und Käse** Eingeweicht und püriert bieten Cashewnusskerne eine natürliche Cremigkeit und eignen sich hervorragend als Basis für Käsesoßen, Dips oder Aufstriche.

3 **Lein- oder Chiasamen als Alternative zum Ei** Werden sie mit Wasser vermischt, bilden sie eine gelartige Konsistenz und eignen sich als Bindemittel, z. B. für Kuchenteige. 1 EL gemahlene Leinsamen oder Chiasamen mit 3 EL Wasser ersetzt in Backrezepten 1 Ei.

4 **Aquafaba als Eiweißersatz** Das Kochwasser von Kichererbsen (Aquafaba) kann aufgeschlagen dank seiner luftigen Textur in Gerichten wie Mousse oder Baiser als Ersatz für Eischnee verwendet werden.

5 **Kokosmilch oder pürierte Avocado statt Sahne** Sie bieten eine reiche, cremige Konsistenz und eignen sich hervorragend als Sahneersatz für Soßen und Desserts. Zudem liefern sie gesunde Nährstoffe.

APEROL SOUR

Rezept auf Seite 52

Drinks für unterwegs

Mixen Sie je nach Rezept die Basis oder das fertige Getränk zu Hause und füllen Sie dieses in eine große oder mehrere kleine Flaschen. In Kühltaschen mitnehmen und ggf. vor Ort mit Prosecco & Co. auffüllen.

Ein Hoch auf uns!

Ob für die ausgelassene Gartenparty, den lauen Abend auf dem Balkon oder das nächste Picknick, mit **diesen coolen Drinks** stoßen wir auf den Sommer an!

MANGO-MARACUJA-MOJITO

Rezept auf Seite 52

Fotos: AdobeStock/Dasha Petrenko (1), vanillaechoes (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tanekuzhe (1) | Illustrationen: AdobeStock/Naufal - generiert mit KI (1), Elena (1)

ORANGEN-
ZITRONEN-LIMONADE

SCHARFE
KIRSCH-MARGARITA

Hübscher Eiswürfelersatz

Wenn Sie unsere erfrischenden Sommerdrinks zubereiten, frieren Sie frische Früchte wie Beeren oder Trauben ein und verwenden Sie sie anstelle von Eiswürfeln. So bleiben die Getränke kalt, ohne zu verwässern.

ALKOHOLFREIE
SOMMERBOWLE

SCHNELLER
WASSERMELONENDRINK

Sommerliche Erfrischung

Orangen-Zitronen-Limonade

Limonata all'arancia e limone

FÜR CA. 1,8 L

2	Bioorangen
3	Biozitronen
1 Zweig	Rosmarin
300 g	Zucker
ca. 1 l	kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt

1 Die Orangen und Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Dann mit einem Sparschäler die Schale in dünnen Streifen abschälen, dabei möglichst keine weiße Haut mit ablösen. Die Früchte halbieren und auspressen. Den Rosmarinzweig waschen, trocken schütteln und in grobe Stücke zerpflücken.

2 Zitrusschalen, Rosmarin, Zucker und 300 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Die Mischung so lange köcheln lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Den Topf vom Herd nehmen, Orangen- und Zitronensaft unterrühren. Die Mischung dann durch ein feines Sieb in sterile Flaschen abseihen, die Flaschen verschließen und den Sirup auskühlen lassen. Zum Servieren den Sirup mit dem gekühlten Mineralwasser vermischen und die Limonade servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***40 Minuten***

Scharfe Kirsch-Margarita

Margarita piccante alle ciliegie

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML)

1	grüner Peperoncino
100 g	Kirschen
2 Stiele	Minze
1	Biolimette zzgl. 100 ml Biolimettensaft
etwas	Salz
1 Msp.	Chilipulver
160 ml	Tequila, gut gekühlt
100 ml	Orangenlikör, gut gekühlt
250 ml	Kirschsaft, gut gekühlt
einige	Eiswürfel

1 Peperoncino waschen und in dünne Ringe schneiden. Kirschen waschen, putzen und nach Belieben halbieren und entsteinen oder ganz lassen. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Limette heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden.

2 Salz und Chilipulver auf einem flachen Teller mischen. Die 4 Gläser am Rand mit 1 Limettenscheibe einreiben und den Rand in den Salzmix tauchen. Limettensaft, Tequila, Orangenlikör, Kirschsaft und einige Eiswürfel in einen Cocktailshaker geben und alles durch kräftiges Schütteln gut mischen. Einige Eiswürfel in die vorbereiteten Gläser geben, die Margarita-Mischung darübergießen. Die Drinks mit Peperoncino, Kirschen, Minze und Limettenscheiben garnieren und servieren.

TIPP: Statt Peperoncino ein paar Tropfen Tabasco direkt in den Drink geben.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***20 Minuten***

Alkoholfreie Sommerbowle

Punch estivo analcolico

FÜR CA. 1,7 L

250 g	Erdbeeren
1/2	Salatgurke
2	Bioorangen
500 ml	heller Traubensaft
1	Biozitrone (Saft)
einige	Eiswürfel
700 ml	Tonicwater, gut gekühlt

1 Die Erdbeeren waschen, dann nach Belieben putzen und halbieren. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Orangen heiß abwaschen und trocken reiben. 1 Frucht in dünne Scheiben schneiden, die übrige Orange halbieren und auspressen.

2 Erdbeeren, Gurke, Orangenscheiben, -saft, Traubensaft sowie Zitronensaft in ein Bowlengefäß geben und abgedeckt mindestens 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Anschließend Eiswürfel und Tonicwater zum Bowlenansatz geben und die Bowle servieren.

TIPP: Durch das Tonicwater wird die Bowle etwas herb. Alternativ bietet sich eine Mischung aus Zitronenlimonade und Mineralwasser an. Je nach Saison können Sie die Früchte in der Bowle variieren. Sehr gut schmecken Himbeeren, Trauben oder Steinobst wie Nektarinen, Pfirsiche oder Aprikosen. Das Steinobst waschen, entsteinen und in Spalten schneiden.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***25 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit***

Schneller Wassermelonendrink

Drink veloce all'anguria

FÜR 4 FLASCHEN (À CA. 400 ML)

2 cm	Ingwer
1	kleine Wassermelone (ca. 1 kg), gut gekühlt
2	Biolimetten (abgeriebene Schale und Saft)
2 EL	flüssiger Honig
einige	Eiswürfel

1 Ingwer schälen, waschen und auf der Küchenreibe fein reiben. Die Wassermelone waschen, schälen und grob würfeln. Beides in einen Standmixer geben.

2 Limettenschale, -saft, Honig sowie Eiswürfel hinzufügen und alles fein pürieren. Den Wassermelonendrink nach Belieben in Gläser oder Flaschen füllen und kalt servieren.

TIPP: Wassermelonendrink nach dem Mixen in einem flachen Gefäß einfrieren, so entsteht eine Granita. Diese mit einem Löffel abschaben und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***10 Minuten***

Fotos: AdobeStock/scerpica (2), Fahrwasser (1), Sunny Forest (1)

Kühl und spritzig. Salute!

Mit und ohne Alkohol

Wandeln Sie die Drinks einfach um: Prosecco ersetzt Tonicwater, Zitronenlimonade oder Mineralwasser. Anstelle von Wein können Sie Traubensaft nutzen, und statt Gin schmeckt gut ausgekühlter Kräutertee.

VIRGIN BROMBEER-SPRITZ

Virgin Brombeer-Spritz

Spritz analcolico alle more

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 400 ML)

400 g	Brombeeren
4 Stiele	Minze
4 TL	flüssiger Honig
etwas	Crushed Ice
600 ml	Wild-Berry-Erfrischungsgetränk, gut gekühlt
600 ml	kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt

1 Brombeeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest auf die Gläser verteilen. Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken und ebenfalls in die Gläser geben.

2 Honig hinzufügen, alles mit einem Stößel zerdrücken. Etwas Crushed Ice in die Gläser geben, dann jeweils 150 ml Wild-Berry-Getränk hinzufügen. Drinks mit Mineralwasser aufgießen, mit Brombeeren und Minze garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***15 Minuten***

Aperol Sour

Aperol Sour

FÜR 8 FLASCHEN (À CA. 200 ML)

4	Bioorangen
5	Biozitronen (Saft)
160 ml	Zuckersirup
500 ml	Aperol, gut gekühlt
einige	Eiswürfel

1 Orangen heiß abwaschen. 2 Früchte in Stücke schneiden, in die Flaschen geben. Die übrigen Orangen auspressen.

2 Orangensaft, Zitronensaft, Zuckersirup, Aperol und einige Eiswürfel in einem Cocktailshaker, ggf. in 2 Portionen, kräftig mixen. Den Drink durch ein feines Sieb in die Flaschen gießen und servieren.

TIPP: Schmeckt auch alkoholfrei mit Sanbitter anstelle von Aperol.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***15 Minuten***

Mango-Maracuja-Mojito

Mojito al mango e maracuja

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 350 ML)

4 Stiele	Minze
4	Maracujas
4 TL	brauner Zucker
einige	Eiswürfel
120 ml	weißer Rum, gut gekühlt
2	Biolimetten (Saft)
200 ml	Mangosaft, gut gekühlt
400 ml	Sodawasser, gut gekühlt

1 Minzstiele waschen, trocken schütteln und grob zerpflücken. Die Maracujas halbieren. Das Fruchtfleisch in die 4 Gläser geben. Jeweils 1 TL Zucker und einige Eiswürfel hinzufügen.

2 Rum, Limetten- und Mangosaft sowie einige Eiswürfel in einem Cocktailshaker gut mixen. Den Mix durch ein Sieb in die Gläser geben und mit dem kalten Sodawasser auffüllen. Die Drinks mit der Minze garnieren und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***15 Minuten***

Fotos: AdobeStock/Alena Ivatorina - generiert mit KI (1), Eskymaks (1), petrroposkov (1); Anna Gieseler (1); PR (2) | Illustrationen: AdobeStock/miko (1), Olga Serova (1)

Sommerdrinks RATGEBER

Mixen Sie lebendige Aromen zu **erfrischendem Genuss.** So zaubern Sie Lebensfreude ins Glas

EINFACH COOL!

Besonders erfrischend sind Sommerdrinks, wenn sie gut gekühlt serviert werden. Dabei darf Eis nicht fehlen. Für Eiswürfel eignen sich flexible Silikonformen hervorragend, da sich die Eiswürfel leicht daraus lösen lassen. Sie sind in unterschiedlichen Größen und Formen erhältlich. Zum Hingucker werden Eiswürfel, wenn Sie vor dem Gefrieren einige frische Beeren, Fruchtstücke oder Kräuterblättchen dazugeben. Wiederverwendbare Edelstahl-Eiswürfel sind perfekt, um Getränke zu kühlen, ohne sie zu verwässern. Sie sind langlebig und leicht zu reinigen. Für Cocktails oder erfrischende Sommerdrinks ist ein Eiscrusher nützlich, um schnell und einfach Crushed Ice herzustellen. Auch Saft bietet sich gut an, um Eiswürfel herzustellen.

SPRITZ - der Klassiker

Füllen Sie das Glas mit einigen Eiswürfeln und geben Sie **3 Teile Prosecco, 2 Teile Bitterlikör** und **1 Spritzer Soda** dazu. Zum Schluss garnieren Sie den Spritz nach Belieben mit **Orangen-, Zitronen- oder Limettenscheiben** sowie **etwas frischer Minze.** Servieren Sie den Spritz mit einem Strohhalm.
TIPP: Als Likör eignen sich Aperol, Campari, Limoncello oder Sarti hervorragend. Natürlich lässt sich der Spritz auch alkoholfrei zubereiten (siehe linke Seite). Verwenden Sie dazu Fruchtsirup, Limonade oder Tonicwater und Mineralwasser.
Zubereitungszeit 5 Minuten

FRUCHTIGER SHAKE

Für 4 Gläser (à ca. 300 ml) Erdbeer-Bananen-Milchshake **2 Bananen** schälen und in Scheiben schneiden. **350 g Erdbeeren** waschen, putzen und halbieren. Die Früchte mit **750 ml kalter Milch** in einem Standmixer fein pürieren. Shake in die Gläser geben und servieren.

Advertorial

hella
FEELGOOD

Fruchtig-frisch, kalorienarm und mit extra Vitaminen!

Die neuen fruchtigen und funktionalen Erfrischungsgetränke hella FEELGOOD sind genau richtig für alle, die den Fun in Function entdecken wollen! Sie liefern kalorienarme Erfrischung ohne Süßstoffe mit einem Zusatz an Vitaminen. Und etwas Kohlensäure sorgt für ein angenehm leichtes Prickeln. hella FEELGOOD Awake weckt mit Pfirsich-Limetten-Geschmack die Lebensgeister, und mit etwas Koffein und den Vitaminen B_5, B_6 und B_{12} trägt es zur Verringerung von Müdigkeit bei. Die beiden weiteren Sorten Refresh und Defence schützen die Zellen vor oxidativem Stress und erfrischen mit dem Geschmack von Gurke-Zitrone-Limette und Schwarze Johannisbeere-Minze.

Mehr Infos finden Sie unter
www.hella-mineralbrunnen.de

PRONTO, BITTE!

Eine Mahlzeit in Minuten

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

ITALIENISCHE FRIKADELLEN gefüllt mit Mozzarella

Polpette ripiene di mozzarella

FÜR 8 STÜCK

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
5 Stiele	Oregano
40 g	getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
125 g	Mozzarella
600 g	gemischtes Hack
1	Ei
30 g	Semmelbrösel
1 TL	Senf
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
2 EL	natives Olivenöl extra
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in feine Stücke schneiden. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in 8 gleich große Würfel schneiden.

2 Hack, Zwiebel, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Oregano, Ei, Semmelbrösel, Senf, Paprikapulver sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermengen. Die Masse mit leicht angefeuchteten Händen zu 8 Frikadellen formen, diese mit je 1 Würfel Mozzarella füllen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin in ca. 15 Minuten rundherum goldbraun braten und garen. Dazu können Sie z. B. eine Tomatensalsa reichen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***35 Minuten***

Fotos: Kathrin Knoll (1); Anna Gieseler (1)

25 Minuten

GNOCCHI-GURKEN-SALAT MIT CRUNCH

Insalata di gnocchi e cetrioli croccanti

FÜR 4 PERSONEN

2 EL	natives Olivenöl extra
600 g	Gnocchi (Kühlregal)
1	Salatgurke
150 g	Kirschtomaten
30 g	Rucola
1	Knoblauchzehe
200 g	Joghurt
150 g	Crème fraîche
2 EL	heller Balsamicoessig
1 TL	mittelscharfer Senf
1 TL	flüssiger Honig
1 TL	getrocknete italienische Kräuter
50 g	frisch geriebener Parmesan
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze rundherum knusprig anbraten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Salatgurke waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Tomaten waschen und halbieren. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

2 Die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Joghurt, Crème fraîche, Essig, Senf, Honig, getrocknete Kräuter und gehackten Knoblauch in einer großen Salatschüssel glatt rühren. Das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebratenen Gnocchi und die übrigen vorbereiteten Zutaten hinzufügen und alles gut vermengen. Den Gnocchisalat mit Parmesan bestreuen und servieren.

TIPP: Dieser Salat eignet sich toll, um kleinere Salat- und Gemüsereste lecker zu verwerten. Getrocknete Tomaten oder Oliven sind ebenfalls eine gute Ergänzung.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***25 Minuten***

35 Minuten

LACHS IN PAPRIKA-SAHNESOSSE

Salmone in salsa peperoni e panna

FÜR 4 PERSONEN

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	rote Paprikaschote
1	gelbe Paprikaschote
1	grüne Paprikaschote
4 Stücke	Lachsfilet (à ca. 125 g)
3 EL	natives Olivenöl extra
2 EL	Tomatenmark
200 g	Sahne
150 ml	heiße Gemüsebrühe
1 TL	getrocknetes Basilikum
1 TL	getrockneter Majoran
3 Stiele	Basilikum
50 g	frisch geriebener Parmesan
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Lachsstücke waschen und trocken tupfen.

2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Lachsstücke darin rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Übriges Öl in die Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die Paprikastücke hinzufügen und kurz mitbraten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten, dann die Sahne und die Gemüsebrühe hinzufügen. Alles mit getrocknetem Basilikum, Majoran sowie Salz und Pfeffer würzen und 6–8 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. In den letzten 3–4 Minuten den Lachs hinzufügen und gar ziehen lassen.

3 Inzwischen Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Den Lachs in der Paprika-Sahnesoße mit Basilikum und Parmesan bestreuen und servieren. Dazu können Sie z. B. Gnocchi, Pasta oder knuspriges Ciabatta reichen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***35 Minuten***

30 Minuten

BRUSCHETTE
mit Fetacreme und Melonensalsa

Bruschette con crema di feta e dadolata di melone

FÜR 8 STÜCK

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
4 Stiele	Basilikum
750 g	Cantaloupe-Melone
8 Scheiben	Ciabatta
2 EL	natives Olivenöl extra
150 g	Feta
250 g	Schmand
2 EL	Crema di Balsamico, nach Belieben
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken. Cantaloupe-Melone schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

2 Die Ciabattascheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen in 7–8 Minuten goldgelb anrösten. Schalotte, Knoblauch, gehacktes Basilikum, Melone und Öl in einer Schüssel mischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Feta abtropfen lassen, zerbröckeln und mit dem Schmand sowie etwas Salz und Pfeffer in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Creme auf die Ciabattascheiben streichen, Melonensalsa darauf verteilen. Bruschette nach Belieben mit etwas Balsamicocreme beträufeln und mit den restlichen Basilikumblättchen garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***

Fotos: Tina Bumann (1); Kathrin Knoll (1)

20 Minuten

KNOBLAUCH-ZITRONEN-PASTA

Pasta aglio e limone

FÜR 4 PERSONEN

3	Knoblauchzehen
1/2 Bund	Petersilie
500 g	Mafaldine
30 g	Butter
450 g	Sahne
1	Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
10 g	Speisestärke
50 g	frisch geriebener Parmesan
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Die Mafaldine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

2 Inzwischen die Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin andünsten. Sahne, Zitronenschale und -saft, gehackte Petersilie sowie etwas Salz und Pfeffer unterrühren und alles langsam aufkochen lassen. Die Soße ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei zwischendurch gelegentlich umrühren.

3 Speisestärke in einer Tasse mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit binden. Die Hälfte des Parmesans sowie die tropfnassen Mafaldine unterrühren. Die Pasta abschmecken, auf Teller verteilen und mit Petersilie sowie restlichem Parmesan garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***20 Minuten***

35 Minuten

BLAUBEER-PFANNKUCHEN
aus dem Ofen

Pancake ai mirtilli al forno

FÜR 4 PERSONEN

150 ml	Milch
4	Eier
50 g	Zucker
150 g	Mehl
2 EL	Vanillepuddingpulver
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
250 g	Blaubeeren
etwas	weiche Butter zum Fetten
etwas	Puderzucker zum Garnieren

1 Milch und Eier in einer Schüssel schaumig rühren. Zucker, Mehl, Puddingpulver, Backpulver sowie das Salz hinzufügen, alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig bei Zimmertemperatur ca. 5 Minuten quellen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Die Blaubeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Eine Auflaufform (ca. 30 x 25 cm) mit etwas Butter fetten. Den Teig hineingeben und glatt streichen, dann 2/3 der Blaubeeren daraufstreuen. Den Ofenpfannkuchen im vorgeheizten Ofen in 15–20 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen, in Stücke schneiden und mit den übrigen Blaubeeren auf Tellern anrichten. Dann mit etwas Puderzucker bestäuben und heiß oder lauwarm servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***35 Minuten***

Fotos: Sandra Leibinger (1); © StockFood/StockFood Studios/Wischnewski, Jan (1)

Süßes mit Kick

Jetzt wird es besonders im Einmachglas: Unsere **Konfitüren mit Gewürzen und Kräutern** sorgen für feine Vielfalt auf dem Frühstückstisch

Mit dem gewissen Extra

Neben Kräutern und Gewürzen können auch andere Zutaten selbst gemachte Konfitüren verfeinern: Mischen Sie einige gehackte Nüsse und Kerne, Schokoladenraspel, Kakaonibs oder 3–4 EL Ihres Lieblingslikörs unter.

ERDBEERKONFITÜRE
mit Vanille

Rezept auf Seite 62

APRIKOSEN-KONFITÜRE
mit Rosmarin

Alle Rezepte auf den Seiten 62/63

BIRNEN-KONFITÜRE
mit Zimt & Amaretto

BLAUBEERGELEE
mit Lavendel

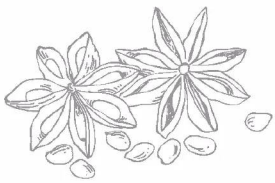
HIMBEERKONFITÜRE
mit Minze

Fotos: Kathrin Knoll (1); AdobeStock/Y. A. Photo (1), Saprunova Marina (1), valentinamasilova (1), ricka_kinamoto (1) | Illustration: AdobeStock/redchocolatte (1)

Zwetschgenkonfitüre mit Sternanis

Confettura di prugne all'anice stellato

FÜR 8 GLÄSER (À CA. 350 ML)



2 kg	Zwetschgen
200 ml	Rotwein
2 EL	Biozitronensaft
1 kg	Gelierzucker (2:1)
3	Anissterne

Die Zwetschgen putzen, waschen und halbieren, dann entsteinen und in einen Topf geben. Nach Belieben grob pürieren. Rotwein, Zitronensaft, Gelierzucker sowie Anissterne hinzufügen. Den Mix unter Rühren langsam aufkochen und ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiterrühren. Eine Gelierprobe machen, die Konfitüre dann heiß in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen. Diese sofort verschließen und die Konfitüre auskühlen lassen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***

Erdbeerkonfitüre mit Vanille

Confettura di fragole alla vaniglia

FÜR 6 GLÄSER (À CA. 300 ML)

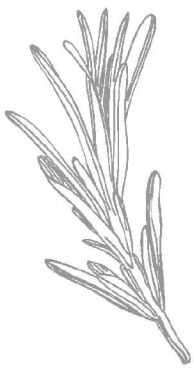
1,6 kg	Erdbeeren
2 EL	Biozitronensaft
500 g	Gelierzucker (3:1)
1	Vanilleschote

Die Erdbeeren verlesen, waschen und putzen. Je nach Größe halbieren oder vierteln und in einen Topf geben. Fein pürieren, Zitronensaft und Gelierzucker hinzufügen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Vanilleschote und -mark ebenfalls in den Topf geben. Die Fruchtmischung unter Rühren vorsichtig aufkochen, dann ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiterrühren. Eine Gelierprobe machen, die Konfitüre dann heiß in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen. Diese sofort verschließen und die Konfitüre auskühlen lassen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***

Aprikosenkonfitüre mit Rosmarin

Confettura di albicocche al rosmarino



FÜR 6 GLÄSER (À CA. 400 ML)

2 kg	Aprikosen
3 Zweige	Rosmarin
2 EL	Biolimettensaft
600 g	Gelierzucker (3:1)

Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Würfel schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von den Zweigen zupfen und nach Belieben fein hacken. Aprikosen, Rosmarin, Limettensaft und Gelierzucker in einen Topf geben. Den Mix unter Rühren langsam aufkochen und ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiterrühren. Gelierprobe machen, die Konfitüre dann heiß in die vorgewärmten

Foto: AdobeStock/a_vanda (1)

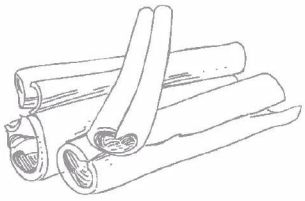
sterilen Gläser füllen. Die Gläser sofort fest verschließen und die Aprikosenkonfitüre vollständig auskühlen lassen.

TIPP: Wer lieber Konfitüre ohne Stückchen isst, kann die Aprikosen mit dem Limettensaft auch vor dem Kochen fein pürieren. Die Rosmarinnadeln anschließend fein gehackt untermischen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***

Birnenkonfitüre mit Zimt & Amaretto

Confettura di pere con cannella e amaretto



FÜR 8 GLÄSER (À CA. 350 ML)

1,5 kg	**Birnen**
1 EL	**Zimtpulver**
500 ml	**klarer Apfelsaft**
1 kg	**Gelierzucker (2:1)**
40–50 ml	**Amaretto**

Die Birnen waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Birnenviertel in kleine Stücke schneiden und mit Zimtpulver, Apfelsaft und Gelierzucker in einen Topf geben. Die Mischung unter Rühren aufkochen und ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiterrühren. Amaretto unterrühren. Eine Gelierprobe machen, die Konfitüre dann sofort heiß in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen. Diese sofort fest verschließen und die Birnenkonfitüre auskühlen lassen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***

Kleiner Konfitüre-Guide

Besonders Beeren und Steinobst sind ideal für die Herstellung von Konfitüren. Diese Früchte enthalten viel Pektin, was das Gelieren erleichtert. **Für die Gelierprobe** etwas heiße Konfitüre auf einen kalten Teller geben. Wenn sie fest wird, ist sie fertig zum Abfüllen. Andernfalls länger kochen und erneut testen. **Um die Haltbarkeit** zu gewährleisten, die Konfitüre heiß in sterilisierte, vorgewärmte Gläser füllen und diese sofort luftdicht verschließen. Ungeöffnet bleibt die Konfitüre bis zu ein Jahr haltbar. Geöffnete Gläser im Kühlschrank lagern und innerhalb weniger Wochen verbrauchen.

Blaubeergelee mit Lavendel

Gelatina di mirtilli al profumo di lavanda

FÜR 10 GLÄSER (À CA. 250 ML)

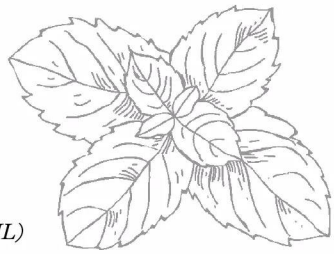
2 kg	**Blaubeeren**
4–5 EL	**essbare Lavendelblüten**
750 g	**Gelierzucker (2:1)**

Die Blaubeeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und in einen Topf geben. Die Lavendelblüten sowie 500 ml Wasser hinzufügen. Die Mischung 8–10 Minuten köcheln lassen, dabei entstehenden Schaum ggf. abschöpfen. Den Topf vom Herd nehmen und die Mischung etwas abkühlen lassen. Den Saft dann durch ein feines Sieb abseihen, dabei die Früchte gut ausdrücken. Den Saft zurück in den Topf geben, den Gelierzucker hinzufügen. Alles aufkochen und unter Rühren ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Eine Gelierprobe machen. Das Gelee heiß in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen. Diese verschließen und das Gelee auskühlen lassen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***

Himbeerkonfitüre mit Minze

Confettura di lamponi alla menta



FÜR 6 GLÄSER (À CA. 250 ML)

1 kg	**Himbeeren**
3 Stiele	**Minze**
500 g	**Gelierzucker (2:1)**

Die Himbeeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen. Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Himbeeren, Minze und Gelierzucker in einem Topf unter Rühren aufkochen, ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiterrühren. Eine Gelierprobe machen. Die Konfitüre heiß in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen. Diese verschließen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***25 Minuten***

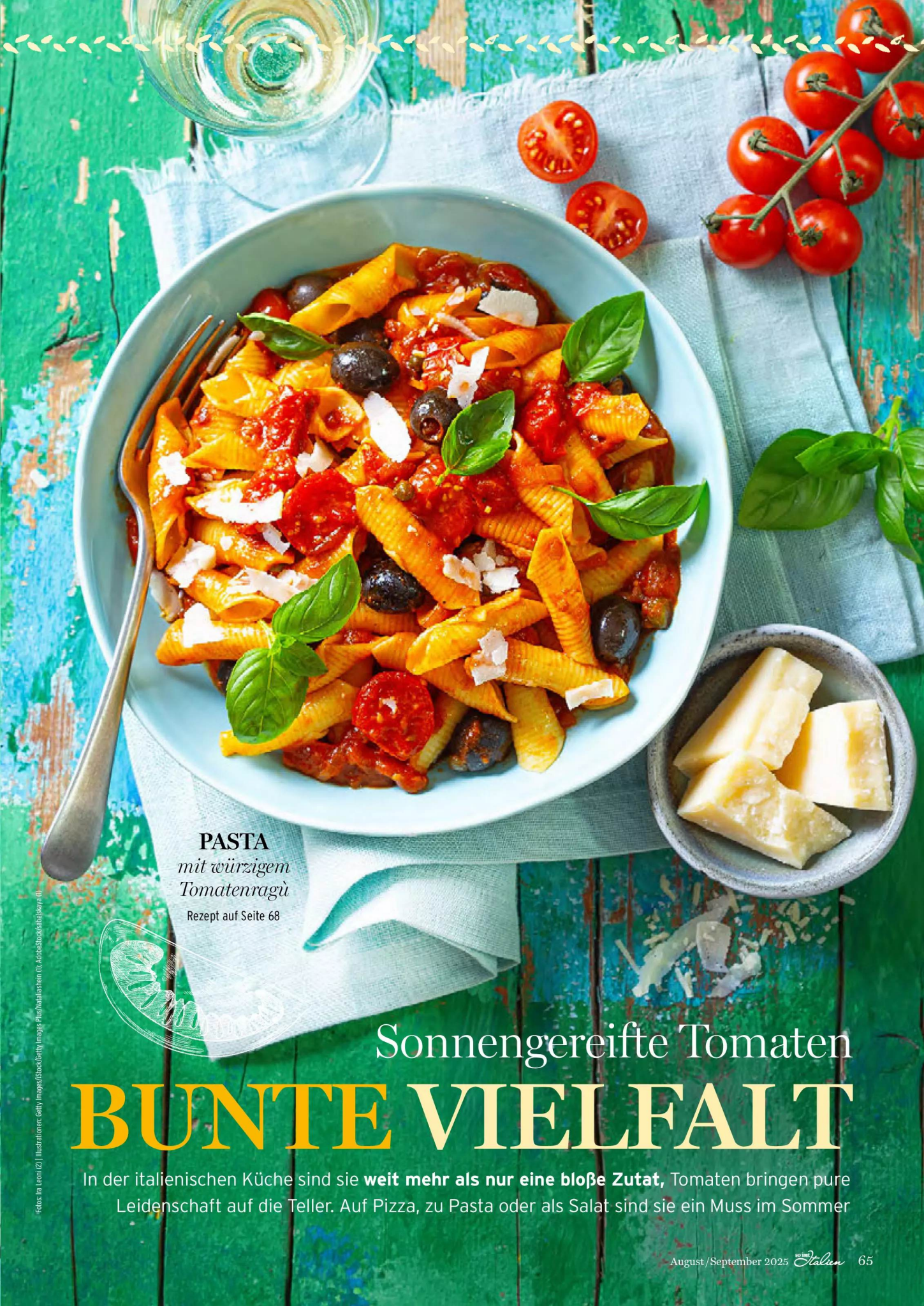
GEFÜLLTE OCHSENHERZTOMATEN

und Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen

Rezept auf Seite 68

Und dazu: Kräuterquark

Dafür 250 g Quark, 150 g Joghurt, die abgeriebene Schale und den Saft von 1/2 Biozitrone sowie 1/2 Bund gehackte gemischte Kräuter verrühren. Kräuterquark mit 1 Prise Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



PASTA
mit würzigem Tomatenragù
Rezept auf Seite 68

Sonnengereifte Tomaten

BUNTE VIELFALT

In der italienischen Küche sind sie **weit mehr als nur eine bloße Zutat,** Tomaten bringen pure Leidenschaft auf die Teller. Auf Pizza, zu Pasta oder als Salat sind sie ein Muss im Sommer

Fotos: Ira Leoni (2) | Illustrationen: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Nataliiastein (1); AdobeStock/sabelskaya (1)

Im Duo unschlagbar!

Basilikum und Tomaten passen perfekt zusammen. Die frischen leicht pfeffrigen Noten des Basilikums balancieren die natürliche Süße und Säure der Tomaten wunderbar aus. So entsteht ein intensives Aroma.

TOMATEN-PANZANELLA

mit Hähncheninvoltini

Rezept auf Seite 70

SCHNELLE TOMATEN-FETA-PIZZA

ohne Hefe

Rezept auf Seite 70

Fotos: Ira Leoni (1); Nik Merkulov/Shutterstock.com (1); © StockFood Studios/StockFood Studios/Neubauer, Mathias (1)

RUCKZUCK FERTIG

Gefüllte Ochsenherztomaten und Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen

Pomodori cuore di bue ripieni e patate al rosmarino al forno

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian, Basilikum)
- 80 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 800 g festkochende Kartoffeln
- 3 Zweige Rosmarin
- 8–10 große, bunte Ochsenherztomaten mit Grün
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 500 g Rinderhack
- 50 g Pinienkerne
- 200 ml heiße Gemüsebrühe
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln abzupfen und hacken. Tomaten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin goldbraun und krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch mitbraten. Getrocknete Tomaten, 2/3 der gehackten gemischten Kräuter und Pinienkerne untermengen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

3 Kartoffelwürfel, Rosmarin, übriges Öl und etwas Salz in einer Schüssel vermengen. Die ausgehöhlten Tomaten mit der Hackmischung füllen, die gefüllten Tomaten dann in eine große Auflaufform setzen. Die Brühe angießen und die Kartoffeln um die Tomaten herum verteilen. Alles im vorgeheizten Backofen 30–35 Minuten backen, ggf. die Kartoffeln zwischendurch wenden. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Das Gericht kurz ruhen lassen, dann mit den übrigen gehackten Kräutern garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***70 Minuten***

Pasta mit würzigem Tomatenragù

Pasta con ragù di pomodoro saporito

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 roter Peperoncino
- 500 g Kirschtomaten
- 1 kg Romatomaten
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Zucker
- 1/2 Bund Basilikum
- 100 g schwarze Oliven, entsteint
- 2 EL Kapern in Lake (Glas)
- 400 g kurze Pasta nach Wahl (z. B. Garganelli)
- 100 g frisch gehobelter Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Peperoncino waschen, nach Belieben entkernen und fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Romatomaten waschen. Die Schale kreuzweise einschneiden und die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen. 3–4 Minuten im Wasser ruhen lassen, dann in ein Eiswasserbad geben. Die Tomaten enthäuten, halbieren, vom Stielansatz befreien und würfeln.

2 Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Tomatenmark und Zucker unterrühren und kurz anrösten. Beide Tomatensorten dazugeben und unter Rühren darin andünsten. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit geschlossenem Deckel 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei zwischendurch gelegentlich umrühren.

3 Den Deckel vom Bräter entfernen und die Soße weitere 15–20 Minuten offen einkochen, zwischendurch umrühren. Inzwischen das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Oliven und Kapern gut abtropfen lassen. Die Hälfte des Basilikums, Oliven und Kapern in den letzten 10 Garminuten der Tomatensoße ebenfalls in den Bräter geben und mitgaren.

4 Die Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Das Tomatenragù mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die tropfnasse Pasta untermengen. Das Pastagericht auf Teller verteilen, mit dem übrigen Basilikum und dem gehobelten Parmesan garnieren und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten***

Foto: © StockFood/Immediate Media/Good Food (1)

Pane aglio: leckere Beilage

Für das Knoblauchbrot vermengen Sie 60 ml Olivenöl mit 3 fein gehackten Knoblauchzehen sowie 2 EL gehackten Kräutern nach Wahl. Den Ölmix auf Ciabattascheiben geben und diese in einer Pfanne rösten.

ALL IN ONE

Schnelle One-Pot-Tomaten-Risoni

Risoni al pomodoro one-pot

FÜR 4 PERSONEN

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
600 g	Tomaten
100 g	Feta
2 EL	natives Olivenöl extra
30 g	Tomatenmark
350 g	Risoni
ca. 500 ml	heiße Gemüsebrühe
1 TL	getrocknete italienische Kräuter
3 Stiele	Petersilie
50 g	frisch geriebener Parmesan
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, putzen und grob würfeln. Den Feta gut abtropfen lassen und zerbröckeln.

2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark und Risoni hinzufügen und kurz mit andünsten. Heiße Gemüsebrühe, Tomaten, Feta sowie getrocknete Kräuter dazugeben. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und abgedeckt 10–12 Minuten garen, zwischendurch immer wieder umrühren und bei Bedarf etwas mehr Brühe ergänzen, sollte die Flüssigkeit zu stark verkochen.

3 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Hälfte des geriebenen Parmesans unter die One-Pot-Risoni rühren. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen, mit der gehackten Petersilie und mit dem übrigen geriebenen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Fügen Sie etwas Weißwein hinzu, bevor die Gemüsebrühe eingegossen wird. Dadurch wird der Geschmack der Tomaten noch stärker betont.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***

Tomaten-Panzanella mit Hähncheninvoltini

Panzanella di pomodori con involtini di pollo

TITEL-REZEPT

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 50 g Tomatenmark
- 100 g Frischkäse
- 1 Eigelb
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 180 g)
- 12 EL natives Olivenöl extra
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 400 g grüne Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1/2 Bund Basilikum
- 250 g Minimozzarellakugeln
- 1 kg bunte Tomaten (z. B. gelbe Kirschtomaten, grüne Strauchtomaten, rote Romatomaten)
- 1 Ciabatta
- 5 EL heller Balsamicoessig
- 1 EL Aprikosenkonfitüre
- 1-2 TL Senf
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen und grob würfeln. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, ebenfalls grob in Stücke schneiden. Beides mit Tomatenmark, Frischkäse und Eigelb in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Parmesan unterrühren.

2 Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und jeweils längs ein-, aber nicht durchschneiden, dann aufklappen und flach klopfen. Die Filets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Frischkäsemasse bestreichen. Die bestrichenen Filets zu Involtini einrollen und mit kleinen Holzspießen fixieren.

3 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Involtini darin rundherum scharf anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, diesen einköcheln lassen, dann 150 ml Brühe dazugießen. Involtini abgedeckt 12–15 Minuten garen, zwischendurch wenden. Inzwischen Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen. Abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Mozzarellakugeln abtropfen lassen und halbieren.

4 Die Tomaten putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Ciabatta grob würfeln, mit 5 EL Öl vermengen und in einer Pfanne anrösten. Übriges Öl mit restlicher Brühe, Essig, Konfitüre, Senf sowie Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verquirlen. Bohnen, Brotwürfel, Tomaten, Zwiebel, Basilikum und Mozzarella unterheben. Die Involtini in Scheiben schneiden und auf dem Panzanella anrichten, das Gericht servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten***

Schnelle Tomaten-Feta-Pizza ohne Hefe

Pizza veloce senza lievito con pomodoro e feta

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 Pck. Backpulver
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g passierte Tomaten (Dose)
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 rote Zwiebeln
- 400 g Tomaten
- 2 Peperoni in Lake (Glas)
- 200 g Feta
- 3 Stiele Petersilie, gehackt
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl, 1 TL Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. 220 ml Wasser und 4 EL Öl dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche auf Backblechgröße ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch schälen und grob hacken. Mit übrigem Öl und passierten Tomaten in ein hohes, schmales Gefäß geben. Alles pürieren und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

2 Paprikaschoten waschen, putzen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, halbieren und in Spalten schneiden. Peperoni abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Teig mit der Tomatensoße bestreichen und mit den vorbereiteten Zutaten belegen. Feta abtropfen lassen und darüberbröckeln. Pizza im vorgeheizten Ofen in 10–15 Minuten goldbraun backen. Die Pizza aus dem Ofen nehmen und mit Petersilie bestreut servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***35 Minuten***

Fotos: © StockFood/Profimedia (1), AdobeStock/alicja neumiler (1); PR (1)

Kalte Tomatensuppe mit Ricottaklößchen

Zuppa di pomodoro fredda con gnocchetti di ricotta

FÜR 4 PERSONEN

300 g	bunte Kirschtomaten
2	rote Paprikaschoten
4 Stiele	Basilikum
200 g	Ricotta, gut abgetropft
80 g	frisch geriebener Parmesan
75 g	Mehl zzgl. ggf. etwas mehr zum Verarbeiten
1	Ei
3 EL	natives Olivenöl extra
2	Knoblauchzehen
500 g	passierte Tomaten (Dose)
ca. 250 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Zucker
2 EL	Biozitronensaft
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kirschtomaten, Paprikaschoten und Basilikum waschen. Hälfte der Tomaten halbieren oder vierteln und beiseitelegen. Paprikaschoten putzen und würfeln. Basilikumblättchen hacken. Etwas davon zum Garnieren beiseitelegen.

2 Für die Klößchen gut abgetropften Ricotta, geriebenen Parmesan, Mehl, Ei sowie Basilikum vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte sie noch nicht formbar sein, etwas mehr Mehl untermengen. Mithilfe von zwei Teelöffeln kleine Nocken formen. Diese in kochendes Salzwasser gleiten lassen und darin bei kleiner Hitze in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Die Ricottaklößchen mit der Schaumkelle herausheben, abschrecken, gut abtropfen lassen und locker mit 1 EL Öl vermischen.

3 Knoblauch schälen und grob würfeln. Mit Paprika, Kirschtomaten, passierten Tomaten, Brühe, übrigem Öl, Zucker sowie Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben. Alles mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, auf Suppenschalen verteilen, mit Ricottaklößchen und Tomaten toppen und mit Basilikum garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***

Tomatensorten und ihre Verwendung

KIRSCHTOMATEN sind bekannt für ihre Süße und ihren intensiven Geschmack. Sie eignen sich gut für Salate, als Snack und zum Garnieren. Aufgrund ihrer Größe sind sie ideal für schnelle Soßen.

ROMATOMATEN sind länglich und haben weniger Samen und Saft als andere Sorten. Sie eignen sich für die Zubereitung von Soßen, Suppen und zum Einmachen.

STRAUCHTOMATEN sind vielseitig einsetzbar: Sowohl in Salaten als auch in Soßen und Eintöpfen. Ihr sehr ausgewogener Geschmack macht sie zu einem Allrounder.

OCHSENHERZTOMATEN Diese großen Tomaten sind für ihr festes Fruchtfleisch und ihren milden, süßlichen Geschmack bekannt. Sie eignen sich besonders für Salate, Panini oder zum Füllen, da sie ihre Form gut behalten.

FLASCHENTOMATEN Diese länglich geformten Tomaten, häufig mit dem Namen „San Marzano" assoziiert, haben eine fleischige Textur und wenig Samen. Sie eignen sich perfekt für die Zubereitung von Tomatensoßen und Pürees.

Schnell lecker kochen

PASTASOSSEN Neben einer sehr großen Auswahl an Tomatenkonserven bietet der Hersteller Mutti eine Reihe an Tomatensoßen an, die in Kombination mit Pasta echte Alltagshelden sind. Weitere Infos unter ***www.mutti-parma.com/de***

ALEXANDRO PAPE

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

ALEXANDRO PAPE
MEETS WINE

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

Fotos: Alexandro Pape/Sylter GenussMacherei (2); Sylter GenussMacherei (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/lukbar (1); Torrevento (1); PR (5) | Illustrationen: Getty Images/DigitalVision Vectors/bubaone (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Ganna Galata (1)

SPAGHETTI CARBONARA

NACH ALEXANDRO PAPES GEHEIMREZEPT

FÜR 4 PERSONEN

250 g	Pancetta oder Guanciale in ca. 1 cm breiten Streifen
100 g	Parmigiano Reggiano
100 g	Pecorino
5	Eier
30 g	fetthaltige Sahne (nicht voreilig urteilen – Papes Geheimtipp!)
500–600 g	Spaghetti (alternativ Bavette)
etwas	natives Olivenöl extra zum Beträufeln
einige	Basilikumblättchen zum Garnieren
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Pancetta- bzw. Guanciale-Streifen ohne Zugabe von Fett in einem breiten Topf bei kleiner bis mittlerer Hitze anbraten. In ein Sieb abgießen, dabei das Fett auffangen.

2 Beide Käsesorten fein reiben. Eier, Sahne und geriebenen Käse in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer zu einer Creme pürieren, diese mit etwas Pfeffer würzen und beiseitestellen. Die fetthaltige Sahne sorgt später für eine unvergleichlich cremige Konsistenz des Pastagerichts.

3 Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, beim Abgießen ca. 200 ml Kochwasser auffangen. Pancetta- bzw. Guanciale-Streifen im aufgefangenen Fett erneut andünsten, dann das aufgefangene Pastakochwasser dazugießen. Die Spaghetti hinzufügen und ca. 1 Minute unter ständigem Rühren darin erhitzen.

4 Den Herd ausschalten und die Käse-Ei-Creme unterrühren, bis die Pasta von der Creme umhüllt ist. Die Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten, dann mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Basilikum garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 MINUTEN

Im Warenkorb ...
... für dieses köstliche Gericht dürfen Pancetta (oder Guanciale), Parmigiano Reggiano, Pecorino, Eier, Sahne und Spaghetti nicht fehlen. Mit ein paar weiteren Zutaten entsteht daraus im Nu eine herrliche Speise.

Weintipps von den Experten von Vinolisa

TORREVENTO

Apuliens Weinbau ist eng verknüpft mit dem Namen Torrevento, das Weingut gilt als dynamische und visionäre Antriebskraft in der Region. Schon früh wurde hier auf das riesige Potenzial der traditionellen lokalen Rebsorten gesetzt, während andernorts die immer gleichen internationalen Varietäten Verwendung fanden. So zeichnen sich die Weine von Torrevento durch Eigenständigkeit und unverwechselbaren Charakter aus, in ihrer aromatischen Ausprägung fangen sie ihr heimisches Terroir aufs Schönste ein.

TORREVENTO
VINI DI UN'ALTRA PUGLIA

WEINE

Beide erhältlich unter ***www.vinolisa.de***

1 „Veritas Castel del Monte Rosato DOCG 2024“, 9,95 Euro
Der einzige Rosé in Italien mit DOCG-Status. Gekeltert aus der autochthonen Sorte Bombino Nero und im kräftigen Lachsrosa leuchtend. Das Bouquet offenbart reife rote Beeren sowie Banane auf würzigem Untergrund. Am Gaumen klar und direkt, mit grandioser Frische, Tiefgang und anhaltendem Nachklang.

2 „Torre del Falco Fiano Puglia IGT 2024“, 8,95 Euro
Aus der historischen Rebsorte Fiano entsteht bei Torrevento ein Weißwein voller Frische und zartem Duft von wilden Blumen, Pfirsich und etwas Würze. Auf der Zunge ist der Wein fein strukturiert, die delikate Frucht wird von anregender Säure getragen.

1

2

Knackiges i-Tüpfelchen

150 g gehackte Zartbitterschokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen. Das Semifreddo auf die Servierplatte stürzen, mit der geschmolzenen Schokolade überziehen und 2 Stunden gefrieren lassen.

AMARETTINI-PISTAZIEN-SEMIFREDDO

Rezept auf Seite 78

Fotos: AdobeStock/topalekhlia (l), dolphy_tv (r)

Für liebe Gäste
EISTORTEN

Egal ob mit knusprigen Stückchen, fruchtiger Frische oder hübscher Haube, unsere süßen Versuchungen sorgen garantiert für **Abkühlung auf der Sommer-Kaffeetafel**

ERDBEER-BASILIKUM-EISTORTE

mit weißer Schokolade

Rezept auf Seite 78

So wird's einfach perfekt!

Verwenden Sie eine Springform mit abnehmbarem Boden, um das Herausnehmen nach dem Gefriervorgang zu erleichtern. Zum sauberen Schneiden eignet sich ein in heißes Wasser getauchtes, großes Messer.

Schoko-Kirsch-Eistorte mit Baiserhaube

Torta gelato cioccolato-ciliegia con meringa

FÜR 1 TORTE (Ø CA. 20 CM)

100 g	**Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
300 g	**Zartbitterschokolade**
3	**Eier zzgl. 4 Eiweiß**
150 g	**Zucker**
100 g	**Mehl**
1 TL	**Backpulver**
1 Prise	**Salz**
400 g	**Kirschen**
3 EL	**Biozitronensaft**
100 ml	**Milch**
600 g	**Sahne**
300 g	**Puderzucker**
1 EL	**Apfelessig**

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø ca. 20 cm) mit Backpapier belegen, den Rand der Form mit etwas Butter einfetten. 100 g Schokolade grob hacken und mit der Butter in einem Topf langsam schmelzen lassen. Etwas abkühlen lassen.

2 3 Eier und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Die Schokoladenmischung hinzufügen und unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen und ebenfalls unterrühren. Den Teig in die vorbereitete Form geben, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen 18–20 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Eine Stäbchenprobe machen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

3 Die Kirschen putzen, waschen und entsteinen. Mit dem Zitronensaft in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Püree nach Belieben durch ein feines Sieb streichen. Die übrige Schokolade hacken und mit der Milch in einen kleinen Topf geben. Unter Rühren erwärmen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Die Mischung vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

4 Die Sahne mit 150 g Puderzucker steif schlagen. Halbieren, unter 1 Hälfte das Kirschpüree, unter den Rest die Schokomischung heben. Die Schokoeismasse kuppelartig auf dem ausgekühlten Tortenboden verstreichen. Die Kirscheismasse daraufgeben und so verteilen, dass eine Kuppel entsteht. Die Eistorte mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 6 Stunden, besser über Nacht, gefrieren lassen.

5 Die Eistorte ca. 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühlschrank nehmen. Das Eiweiß mit dem Essig steif schlagen, dabei nach und nach den übrigen Puderzucker dazugeben. Weiterschlagen, bis der Eischnee Spitzen zieht und glänzt. Die Eistorte von der Frischhaltefolie befreien, aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen. Die Baisermasse wellenförmig auf der Eistorte verstreichen und mit einem Küchenbrenner flambieren. Die Eistorte sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***90 Minuten zzgl. mind. 6 Stunden Kühlzeit***

Wenn's fixer gehen soll

Bei Zeitmangel können Sie einen fertigen Biskuitboden und gekaufte Eiscreme verwenden. Die Zutaten wie beschrieben schichten, dann für ca. 60 Minuten tiefkühlen. Die Baisermasse auftragen und flambieren.

Bodenvarianten für Eistorten

Neben eines Rührkuchens, wie er für die Schoko-Kirsch-Eistorte (Rezept links) verwendet wird, eignet sich auch Biskuitkuchen sehr gut als Boden für eine Eistorte. Besonders einfach in der Zubereitung sind Keksböden, für die lediglich fein zerbröselte Kekse mit geschmolzener Butter (Verhältnis 2:1) vermengt werden. Sie können einen Teil der Kekse durch Haferflocken ersetzen. Lecker wird es auch, wenn Sie noch 1 Prise Salz und 1 Prise Zimtpulver unterrühren. Böden auf Basis von geschmolzener Schokolade sind ebenfalls ruckzuck zusammengerührt. Hierfür Cornflakes, Kokosraspel, gehackte Nüsse bzw. Mandeln oder zerbröselte Kuchenreste untermengen. Damit die Schokoschicht gut schneidbar ist, rühren Sie etwas geschmolzene Butter unter die Schokolade. Alle Böden sollten gut durchgekühlt sein, bevor die Eismasse daraufgegeben wird.

Download-Tipp

MEHR INSPIRATION zum Thema Eisgenuss finden Sie in unserem exklusiven E-Book. Freuen Sie sich auf unkomplizierte Rezepte, heiß geliebte Klassiker und jede Menge Profitipps, mit denen Ihr selbst gemachtes Eis von nun an garantiert besser als in der Eisdiele schmeckt! Jetzt gratis herunterladen unter **www.soisstitalien.de/eis**

Fotos: AdobeStock/anna_shepulova (2); Kathrin Knoll (1); Archiv (2)

Beeren-Ricotta-Semifreddo

Semifreddo di ricotta e frutti di bosco

FÜR 4–6 PERSONEN

500 g gemischte Beeren (z. B. Weiße und Rote Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren)
100 g Zucker
500 g Sahne
1 TL Vanilleextrakt
50 g Puderzucker
250 g Ricotta

1 Die Beeren verlesen und ggf. vorsichtig waschen. 1/3 aller Beeren bis zur Verwendung einfrieren, die übrigen putzen und von den Stielansätzen befreien. Ein paar geputzte Beeren beiseitelegen, den Rest wie den Zucker in einen Topf geben, alles unter Rühren einmal aufkochen. Die Mischung abkühlen lassen.

2 Die Sahne mit dem Vanilleextrakt und dem Puderzucker steif schlagen. Den Ricotta in einer Schüssel cremig rühren. Die Sahne unterheben. 1/3 der Creme mit der ausgekühlten Beerenmischung verrühren. Die beiseitegelegten, geputzten Beeren unter die übrige Sahne-Ricotta-Mischung ziehen.

3 Eine Kastenform (Länge ca. 22 cm) mit Frischhaltefolie auskleiden. Helle Semifreddomasse in die Form füllen und glatt streichen. Beerensemifreddomasse daraufgeben und ebenfalls glatt streichen. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 6 Stunden, besser über Nacht, im Tiefkühlschrank gefrieren lassen.

4 Semifreddo aus dem Tiefkühlschrank nehmen und die Form kurz in heißes Wasser tauchen. Das Semifreddo auf eine Platte stürzen und von der Folie befreien. Das Semifreddo mit den übrigen, gefrorenen Beeren garnieren und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten zzgl. mind. 6 Stunden Kühlzeit***

Lagerung und Haltbarkeit

Schneiden Sie möglichst nur so viele Stücke von der Eistorte, wie Sie in dem Moment benötigen, und stellen Sie sie anschließend wieder in den Tiefkühlschrank. Für längeres Lagern die Torte luftdicht verpacken, um Gefrierbrand zu verhindern. Dafür eignen sich Frischhaltefolie oder verschließbare Behältnisse. Eistorten, die Ei enthalten, innerhalb von 1–2 Wochen verzehren. Ohne sind sie bis zu 2 Monate haltbar. Nach Belieben können Sie die Eier durch Johannisbrotkern- oder Guarkernmehl ersetzen. Beides sorgt wie Ei für eine cremige Textur.

Amarettini-Pistazien-Semifreddo

Semifreddo agli amarettini e pistacchi

FÜR 4–6 PERSONEN

100 g	**Amarettini**
75 g	**Pistazienkerne, geröstet**
4	**Eier**
150 g	**Zucker**
1 TL	**Vanilleextrakt**
1 Prise	**Salz**
500 g	**Sahne**

1 Eine Kastenform (Länge ca. 20 cm) mit Frischhaltefolie auskleiden. 1/4 der Amarettini fein zerbröseln und beiseitestellen, restliche Kekse grob zerbröckeln. Die Pistazienkerne grob hacken. Die Eier trennen. Eigelbe, Zucker und Vanilleextrakt in einer Schussel cremig aufschlagen, bis die Masse leicht dick und hellgelb ist. Eiweiß mit dem Salz in einer weiteren Schüssel steif schlagen. Die Sahne ebenfalls steif schlagen. Erst die Sahne, dann den Eischnee unter den Eigelbmix ziehen. Die groben Amarettinibrösel und 3/4 der Pistazienkerne unterheben.

2 Die Semifreddomasse in die vorbereitete Form geben und glatt streichen. Dann mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 6 Stunden, besser über Nacht, im Tiefkühlschrank gefrieren lassen.

3 Die Form aus dem Tiefkühlschrank nehmen und kurz in heißes Wasser tauchen. Das Semifreddo auf eine Platte stürzen und von der Frischhaltefolie befreien. Das Semifreddo mit den übrigen Amarettinibröseln sowie den Pistazienkernen bestreuen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten zzgl. mind. 6 Stunden Kühlzeit***

Erdbeer-Basilikum-Eistorte mit weißer Schokolade

Torta gelato fragole e basilico con cioccolato bianco

FÜR 1 TORTE (Ø CA. 22 CM)

500 g	**Erdbeeren**
1/2 Bund	**Basilikum**
150 g	**weiße Schokolade**
500 g	**Sahne**
4	**Eier**
1 Prise	**Salz**
50 g	**Zucker**

1 Die Hälfte der Erdbeeren verlesen, vorsichtig waschen und trocken tupfen. Die Früchte putzen und in kleine Stücke schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

2 Die Schokolade hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Vom Wasserbad nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen.

3 Eigelbe und Zucker in einer Schüssel hellcremig rühren. Die geschmolzene Schokolade nach und nach hinzufügen, dabei ständig weiterrühren. Anschließend erst die Sahne, dann den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Creme halbieren. Unter 1 Hälfte die Erdbeerstücke, unter die andere Hälfte das Basilikum rühren.

4 Eine Springform (Ø ca. 22 cm) mit Frischhaltefolie auskleiden. Die Erdbeereismasse einfüllen und glatt streichen. Dann die Basilikumeismasse daraufgeben und ebenfalls glatt streichen. Alles mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 6 Stunden, besser über Nacht, im Tiefkühlschrank gefrieren lassen.

5 Die Eistorte ca. 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühlschrank nehmen. Die übrigen Erdbeeren verlesen, vorsichtig waschen und trocken tupfen. Nach Belieben putzen oder mit Grün verwenden. Die Eistorte von der Frischhaltefolie befreien, aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen. Mit den Erdbeeren garnieren und servieren.

TIPP: Garnieren Sie die Torte noch mit einigen weißen Schokospänen. Wer die Torte mit geputzten Erdbeeren toppt, kann für grüne Farbtupfer Basilikum- oder Minzblättchen verwenden.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten zzgl. mind. 6 Stunden Kühlzeit***

KEIN SOMMER OHNE EINEN GUTEN EISKAFFEE!

Wer Eistorte sagt, muss auch Eiskaffee sagen! Für die unkomplizierte Variante Kaffee aufbrühen, etwas abkühlen lassen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Dann nach Belieben mit Milch, Eis oder Sahne anrichten. **Für besonders coole Drinks** eins der folgenden Rezepte probieren!

Klassischer Affogato

Für 4 Gläser (à ca. 200 ml)

1 Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herauslösen. Mark und Schote in einen Topf geben, **500 g Sahne** und **250 ml Milch** hinzufügen und alles unter Rühren erhitzen. **150 g Zucker** und **5 Eigelb** in einer Schüssel verquirlen. Die Vanilleschote aus der Sahnemischung entfernen. Sahnemix zur Eigelbmischung geben, dabei ständig rühren. Mischung zurück in den Topf geben und alles unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Mischung leicht andickt. Den Topf vom Herd nehmen und die Eismasse abkühlen lassen. Dann in eine Eismaschine geben und darin nach Herstellerangaben gefrieren lassen. Alternativ in ein gefriergeeignetes Gefäß geben und in mindestens 5 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen, alle 45–60 Minuten mit einer Gabel durchrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden und das Eis schön cremig wird. Das Vanilleeis ca. 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühlschrank nehmen. Je 1 Kugel Eis in 1 Glas geben und mit je **1 frisch gebrühten Espresso** übergießen. Den Affogato sofort servieren.

Zubereitungszeit 45 Minuten zzgl. ggf. 5 Stunden Kühlzeit

Karamell-Kaffee-Frappuccino

Für 4 Gläser (à ca. 250 ml)

400 g Eiswürfel, 400 ml Milch, 300 ml ausgekühlten Filterkaffee, 6 EL Karamellsoße, 2 TL selbst gemachten Vanillezucker sowie **2 Msp. Xanthan** in einen leistungsstarken Standmixer geben (ggf. in 2 Portionen arbeiten). Alles fein mixen. Frappuccino in die 4 Gläser geben, mit **100 g geschlagener Sahne** toppen, mit **etwas Karamellsoße** garnieren und servieren.

TIPP: Xanthan ist ein Bindemittel und sorgt in Getränken oder Desserts für eine cremige und dickflüssige Textur. Sparsam verwenden.

Zubereitungszeit 10 Minuten

Eisgetränke

Aus Ihrem Lieblingseis können Sie im Handumdrehen leckere Shakes zubereiten. Dazu 1 Kugel Fruchteis mit passenden Früchten, Joghurt und Eiswürfeln kurz durchmixen. Zu Eiscreme auf Milch-/Sahnebasis können Sie kalte Milch und geschmolzene Schokolade oder Sirup nach Wahl kombinieren.

Fotos: AdobeStock/Tatiana (), Gecko Studio (), kansak01 - generiert mit KI (); Désirée Peikert (); PR (3)

Advertorial

Glanzleistung aus der Kaffeeschule

Ein Hoch auf die Jungfarmerinnen und Jungfarmer Tansanias! Mit ihrem Projektkaffee „Kahawa Skuli“ stellen sie nun schon zum dritten Mal ihr Können unter Beweis. Die rund 900 Schülerinnen und Schüler werden hier im Osten Afrikas von Tchibo im Kaffeeprogramm gefördert und erlernen in „Coffee Clubs“ den umweltfreundlichen Kaffeeanbau. Das Wissen wird auf schuleigenen Feldern in die Praxis umgesetzt. Das Ergebnis: ein nachhaltiger Kaffee mit einer verführerischen Geschmackskomposition aus Brombeernoten und dunkler Schokolade. Die ganze Story gibt’s im Tchibo Podcast „5 Tassen täglich“ in Folge 99a „Junior Farmer in den Tanzania Coffee Clubs“ über **bit.ly/3S22o9X** oder im Kurzvideo unter **bit.ly/4k2MZ5B.**

Erhältlich ist der Projektkaffee „Kahawa Skuli“ ab ca. 14 Euro (je 500-g-Packung) in ausgewählten Tchibo Filialen und im Onlineshop.

Weitere Informationen unter bit.ly/3F6i60Q

Rote Fruchtliebe

Kirschen gibt es in unterschiedlichen Farben (u.r.), wobei die roten die bekanntesten Früchte sind. Vor dem Genuss sollte das Steinobst gewaschen (o.r.) und entsteint (u.l.) werden.

GESUND ALL'ITALIANA

Dieses Mal: Kirschen

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

Allein der Gedanke an die saftigen, rubinroten Früchte lässt sprichwörtlich das Wasser im Mund zusammenlaufen. Ursprünglich aus dem Kaukasus stammend, fanden sie bereits in der Antike ihren Weg nach Italien. Der römische Feldherr Lucullus, für seine feine Lebensart und die Vorliebe für kulinarischen Hochgenuss berühmt, brachte dereinst die süßen Früchte nach Rom, von wo aus sie ihren Weg – den Römern sei Dank – nach ganz Europa fanden. Wohl die berühmteste Kirschsorte Italiens ist die Amarenakirsche. Diese besondere Sauerkirsche hat sich, eingelegt in Zuckerrübensirup, einen Namen in der Welt der Desserts und Eisspezialitäten gemacht. Aber auch in Gebäck und als fruchtige Note in herzhaften Fleischgerichten haben Kirschen in der italienischen Küche einen festen Platz. Doch die kleinen roten Früchte sind mehr als nur ein lukullischer Genuss. Sie sind ein wahres Gesundheitswunder, denn sie sind randvoll mit wertvollen Nährstoffen.

Süß- und Sauerkirschen mögen sich zwar geschmacklich unterscheiden, hinsichtlich der Inhaltsstoffe sind jedoch beide Sorten gleichermaßen gesund. Dank ihrer antioxidativen Eigenschaften schützen die roten Früchte vor freien Radikalen, die für Zellschäden verantwortlich sind. Kirschen sind also ein natürliches Anti-Aging-Mittel, das die Haut vor Alterungsprozessen schützt. Außerdem enthält das Steinobst Kalium, das zu den wichtigsten Elektrolyten im Körper zählt. So reguliert es unter anderem den Flüssigkeitsdruck im Gewebe und unterstützt bei der Ausscheidung von überschüssigen Flüssigkeitsansammlungen. Zudem sind Kirschen eine sehr gute Quelle für Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und die Haut strahlen lässt. Ein weiterer Pluspunkt: Die leckeren Früchte enthalten Melatonin, ein natürliches Schlafhormon, das dabei unterstützt, besser zu schlafen. Wer hätte gedacht, dass ein kleiner Mitternachtssnack aus Kirschen so wohltuend sein kann? Darüber hinaus wirken Kirschen entzündungshemmend und können so Gelenkschmerzen lindern – ein Segen für alle, die an Arthritis leiden. Die enthaltenen Ballaststoffe fördern die Verdauung und halten lange satt. Alle, die auf ihre Figur achten, freuen sich, dass Kirschen kalorienarm und ein perfekter Snack für zwischendurch sind. Das Verschlucken von Kirschsteinen ist übrigens nicht schlimm. Entgegen der verbreiteten Annahme, dass diese im Darm hängen bleiben könnten oder beim Zerbeißen giftige Blausäure austreten könnte, gibt es keinen Grund zur Beunruhigung. Die Steine werden ganz normal wieder ausgeschieden und die enthaltene Menge an Blausäure ist so gering, dass sie ungefährlich ist. Zum Runterschlucken sind die Kerne sowieso zu schade, als wärmendes Kirschkernkissen eignen sie sich hervorragend zum Lösen von Verspannungen sowie zur Linderung von Gelenkschmerzen. Die jungen Blätter und Blüten des Kirschbaums haben ebenfalls eine gesundheitsfördernde Wirkung. Gemeinsam mit Brombeer-, Erdbeer- oder Himbeerblättern können sie getrocknet und zu einem entschlackenden Tee aufgebrüht werden.

Um aus den Powerfrüchten das Beste herauszuholen, sollten Sie beim Einkauf pralle, kräftig rote Kirschen auswählen. Diese sind am süßesten und am aromatischsten. Aufbewahrt werden sie am besten in einer abgedeckten Schüssel im Kühlschrank, da sie leicht fremde Gerüche annehmen. Vor dem Verzehr sollten Kirschen unter fließendem Wasser gewaschen werden. Bei der Zubereitung sind der Fantasie dann keine Grenzen gesetzt. Ob frisch genascht, in Desserts oder herzhaften Gerichten – Kirschen machen immer eine gute Figur. Mit unseren abwechslungsreichen Kirschgerichten genießen Sie den Geschmack des Sommers in süß und herzhaft.

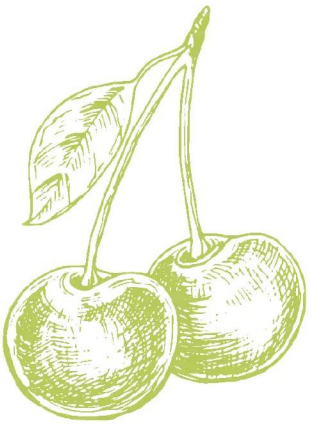
3 TOPINFOS ÜBER KIRSCHEN

GUTE NACHT, CHERIE
Das Steinobst eignet sich ideal als gesundes Betthupferl, denn Kirschen sind eine natürliche Melatoninquelle. Das Hormon reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Ein paar Kirschen oder ein Glas Kirschsaft am Abend können dabei helfen, das Einschlafen zu erleichtern und die Schlafqualität zu verbessern.

ENTZÜNDUNGSKILLER
Kirschen enthalten Anthocyane, die starke entzündungshemmende Eigenschaften besitzen. Sie können helfen, chronische Entzündungen zu reduzieren und Gelenkschmerzen zu lindern. Besonders Menschen mit Arthritis und Sportler profitieren von der Kraft der Kirschen, Gelenkschmerzen zu lindern.

VERDAUUNGSHELFER
Mit ihrem hohen Ballaststoffgehalt unterstützen Kirschen die Verdauung und fördern ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl, was Heißhungerattacken vorbeugt. Das macht sie perfekt für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Die Früchte sind ideal für alle, die ihre Figur im Blick behalten und trotzdem genießen möchten.

Fotos: AdobeStock/Peter Eggermann (1), bareiq (1), zaziedanslacuisine (1), Coskun (1) | Illustration: AdobeStock/Ann Lou (1)



Schöne Haut dank Vitamin C und Kalium

Sommersalat mit Kirschen und Mozzarella

Insalata estiva con ciliegie e mozzarella

FÜR 4 PERSONEN

1 Bund	gemischte Kräuter (z. B. Basilikum, Oregano, Petersilie)
2 EL	Weißweinessig
1 TL	Senf
1 TL	flüssiger Honig
4 EL	natives Olivenöl extra
1	Knoblauchzehe
1	Schalotte
3-4 EL	Sonnenblumenkerne
2	Pfirsiche
250 g	Kirschen
150 g	Datteltomaten
4 Kugeln	Burrata (à ca. 125 g)
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, ca. 1/3 davon fein hacken. Essig, Senf, Honig und Öl in einer Salatschüssel verquirlen. Knoblauch schälen und dazupressen. Die Schalotte schälen, fein würfeln und wie die gehackten Kräuter unterrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Sonnenblumenkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Kirschen waschen, putzen, halbieren und entsteinen. Die Tomaten waschen und halbieren. Früchte und Tomaten auf Teller verteilen.

3 Burratakugeln gut abtropfen lassen, grob zerzupfen und auf dem Salat anrichten. Alles mit der Hälfte des Dressings beträufeln. Die übrigen Kräuter auf dem Salat verteilen. Diesen mit den Sonnenblumenkernen bestreuen, mit dem restlichen Dressing beträufeln und sofort servieren. Dazu passt Ciabatta.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten***

Pizza mit Ziegenkäse, Kirschen und Walnüssen

Pizza con caprino, ciliegie e noci

FÜR 4 PERSONEN

1/2 Würfel	Hefe
400 g	Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1/2 TL	Zucker
250 g	Kirschen
6 Stiele	Thymian (nach Belieben mit Blüten)
125 g	Ricotta
2 EL	Schmand
1-2 TL	Biozitronensaft
150 g	Ziegenfrischkäse
80 g	Walnusskerne, gehackt
2 EL	natives Olivenöl extra
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, 1 TL Salz und Zucker in einer großen Schüssel vermischen. Die Hefemischung angießen und alles in ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt ca. 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Den Teig halbieren, beide Portionen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem ovalen Fladen in Backblechgröße ausrollen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen, Fladen darauflegen, abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Kirschen waschen, halbieren und entsteinen. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

3 Ricotta und Schmand glatt rühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Creme auf die Teigfladen streichen, ringsum einen 1 cm breiten Rand frei lassen. Teiglinge mit Kirschen und Ziegenkäse belegen, mit Walnüssen und 2/3 des Thymians bestreuen. Dann mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen, zwischendurch die Bleche tauschen. Die Pizzen mit übrigem Thymian garniert servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***50 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit***

Fotos: © StockFood/PhotoCuisine/Studio (1); © StockFood/Profimedia (1)

Leichter Genuss

Dank vieler Ballaststoffe kurbelt dieser Salat die Verdauung an. Neben Vitaminen und Mineralstoffen enthält er wertvolles Eiweiß, das den Muskel- und Gewebeaufbau unterstützt.

SOMMERSALAT MIT KIRSCHEN UND MOZZARELLA

Ausgewogen

Hier kommt auf den Teller, was unser Körper braucht: Eiweiß und Ballaststoffe fördern die Verdauung, sättigen und verleihen lang anhaltende Energie. Vitamine stärken das Immunsystem.

QUINOASALAT MIT KIRSCHEN UND STEAKSTREIFEN

Quinoasalat mit Kirschen und Steakstreifen

Insalata di quinoa con ciliegie e straccetti di manzo

FÜR 4 PERSONEN

800 g	Flanksteak
5–6 EL	Sojasoße
500 ml	heiße Gemüsebrühe
250 g	Quinoa
300 g	grüne Bohnen
1	rote Zwiebel
1	Frühlingszwiebel
1 Stange	Staudensellerie
250 g	Kirschen
40 g	Walnusskerne
4 Stiele	Minze
3 EL	Biozitronensaft
1 TL	Ahornsirup
1 Prise	Chilipulver
1	Knoblauchzehe
1 cm	Ingwer
6 EL	natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Einen Grill anheizen. Steak aus dem Kühlschrank nehmen, trocken tupfen, in eine flache Form legen und in 3–4 EL Sojasoße bis zur Verwendung marinieren. Inzwischen die Brühe in einem Topf aufkochen. Quinoa in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und in der kochenden Brühe in ca. 15 Minuten abgedeckt bissfest garen. Die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen und abschrecken.

2 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Staudensellerie waschen, putzen und schräg in Streifen schneiden. Die Kirschen waschen, abtropfen lassen, halbieren und entsteinen. Walnüsse grob hacken. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Für das Dressing Zitronensaft, restliche Sojasoße, Ahornsirup und Chilipulver verrühren. Knoblauchzehe schälen und durch die Presse dazudrücken. Ingwer schälen, fein reiben und unterrühren. Alles leicht pfeffern, dann das Olivenöl unterquirlen.

3 Quinoa, Bohnen, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Sellerie und Kirschen in einer Schüssel vermischen. Den Salat auf eine große Platte geben und mit dem Dressing beträufeln. Den Grillrost leicht ölen. Steak trocken tupfen, auflegen und bei 260 °C und geschlossenem Deckel 2–3 Minuten grillen. Steak dann um 90 Grad drehen und weitere 2 Minuten abgedeckt grillen. Das Steak wenden, auf der anderen Seite ebenfalls 3–5 Minuten abgedeckt bis zum gewünschten Gargrad grillen. Das Steak an einem warmen Ort 3–5 Minuten ruhen lassen, salzen und pfeffern, dann quer in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Das Gericht mit Nüssen und Minze bestreuen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***75 Minuten***

Kirscheis am Stiel mit Schokoglasur

Gelato di ciliegie allo stecco ricoperto di cioccolato

FÜR 8 STÜCK

250 g	Kirschen
200 g	Joghurt
1 EL	Biozitronensaft
1 EL	Vanillezucker
60 g	Zucker
200 g	Sahne
300 g	Zartbitterschokolade

1 Die Kirschen waschen, gut abtropfen lassen, entsteinen und mit Joghurt, Zitronensaft, Vanillezucker und Zucker sehr fein pürieren. Sahne cremig aufschlagen und unterheben. Die Masse in 8 Eisförmchen (à ca. 80 ml) füllen, jeweils 1 Holzstiel einstecken. Das Stieleis abgedeckt in mindestens 6 Stunden gefrieren lassen.

2 Die Schokolade hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen und kurz abkühlen lassen. Das Eis aus den Formen lösen und jeweils etwa zur Hälfte in die Schokolade eintauchen. Nach Belieben erneut einfrieren oder sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***20 Minuten zzgl. 6 Stunden Kühlzeit***

Entschlackend wirkt ein Tee aus Kirschblättern

Fotos: © StockFood/Are Media/Are Media (1); © StockFood/Buroh, Nikolai (1) | Illustration: AdobeStock/Ann Lou (1)

Das 2-Jahresabo

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

Insgesamt 16 Ausgaben
Print inkl. E-Paper
40 % Rabatt
für das erste Jahr nur
29,95 €**

Bei Urlaub oder Unpässlichkeiten bequem pausieren

Stets die besten saisonalen Rezepte

*Versandkostenfreie Lieferung***

*Jede Ausgabe früher als im Kiosk erhalten***

Inkl. E-Paper

Keine Ausgabe mehr verpassen

Mit kulinarischen Tipps durch das Kalenderjahr

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN
www.soisstitalien.de/abo-2-jahre

*Aktionspreis gilt für 1. Jahr. Preis im 2. Jahr: 49,90 €. Bestellnummer: SII2JA19E
**Diese Angaben gelten nur innerhalb Deutschlands

6 Ausgaben
Print inkl. E-Paper
zzgl. 2 Sonderheften
zum Vorzugspreis
~~statt 56,94 €~~
*49,90 €***

1-Jahresabo

mit Gratis-Prämie

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

HOCHWERTIGE KÜCHEN-REIBE VON MICROPLANE

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

Wert: 24,95 €*, für Sie: GRATIS
Prämie: F1575

Exklusive Prämie

Gratis

MAGAZIN „DIE 100 BESTEN REZEPTE AUS ITALIEN"

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

Wert: 9,90 €*, für Sie: GRATIS
Prämie: F1480

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

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

www.soisstitalien.de/abo

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

Laden im App Store | ANDROID APP BEI Google play

Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Dar1930 (1); Archiv (5); PR (2)

SONNENREICH APULIEN

Lebhafter Süden

Einmal quer über den italienischen Stiefelabsatz reicht das Valle d'Itria. **Tricolore im Herzen Apuliens:** Flammend rote Erde, grüne Olivenhaine und schneeweiße Städte zieren die Landschaft der Region, die für ihr Olivenöl weltbekannt ist

NATURDENKMAL 60 Millionen knorrige Olivenbäume wachsen in Apulien. Viele von ihnen sind jahrhundertealte und lebende Zeugnisse der landwirtschaftlichen Geschichte der Region

Fotos: AdobeStock/Ragemax (1), Aerial Film Studio (1), Anna Kucera (1)

ZIPFELDÄCHER

Ursprünglich als **einfache ländliche Behausungen** konzipiert, sehen die spitzen Dächer der Trulli wie kleine Zwergenmützen aus. Im Sommer kühlen ihre **dicken Kalksteinwände,** im Winter spenden sie Wärme. Für ihre Trulli, die liebevoll restauriert als Wohnhäuser, Ferienunterkünfte oder Geschäfte dienen, ist die **UNESCO-Welterbestadt Alberobello** berühmt.

AROMATISCH

Die apulische Küche spiegelt die agrarische Tradition der Region wider. Sie bietet eine Fülle an Gemüse, **Olivenöl, frischem Fisch**, herzhaften Fleischgerichten und handgemachten Teigwaren. Saftige Lammgerichte, mit lokalen Oliven, frischen Kräutern und in einem Schuss Olivenöl geschmort, heben den authentischen Geschmack der Region hervor.

GRATINIERTE LAMMKOTELETTS

mit Artischocken

Rezept auf Seite 93

TRADITIONELL

Der Olivenanbau (u. l.) ist tief in der lokalen Kultur und Geschichte des Valle d'Itria verwurzelt. Sanfte Hügel, weitläufige Olivenhaine und die typischen **Trulli-Häuser (o.)** sind charakteristisch für die Region. Etwa 40 Prozent des italienischen Olivenöls stammt aus Apulien, das auch das Traditionsgericht **Orecchiette con cime di rapa (u. r.)** abrundet.

ORECCHIETTE
mit Stängelkohl und Kartoffeln

Rezept auf Seite 94

Fotos: © StockFood/Stile Italia Edizioni (1), AdobeStock/Massimo Santi (1), angelo chiariello (1), © StockFood/News Life Media (1)

STRAHLEND

Ein malerisches Beispiel für die berühmten weißen Orte Apuliens ist **Ostuni (o.).** Die Stadt liegt auf drei Hügeln und fasziniert durch ihre strahlend weißen Gebäude, die sich in **verwinkelten Gassen (u. r.)** eng aneinanderschmiegen. Das traditionelle, knusprige Gebäck **Friselle (u. l.)** wird zweimal gebacken und in Apulien gern als Antipasto serviert.

FRISELLE
mit Auberginen und Robiolabällchen

WEISS & SONNENKLAR

Friselle mit Auberginen und Robiolabällchen

Friselle con melanzane e palline di robiola

FÜR 4 PERSONEN

2	kleine Auberginen
1	kleine Knoblauchzehe
2	rote Peperoncini
6 EL	natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
3 Stiele	Oregano
200 g	Robiola
50 g	frisch geriebener Pecorino
80 g	Pinienkerne, geröstet
8	Friselle
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Auberginen waschen und putzen. Den Knoblauch schälen. Peperoncini waschen, putzen und entkernen. 1 Schote grob hacken, die andere in Ringe schneiden. 1 Aubergine schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Abtropfen lassen und etwas ausdrücken, dann mit Knoblauch, gehacktem Peperoncino, etwas Salz und 2 EL Öl in einem hohen, schmalen Gefäß pürieren.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die übrige Aubergine halbieren und die Hälften tief einschneiden. Mit 2 EL Öl beträufeln, salzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Abkühlen lassen und würfeln.

3 Den Oregano waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Robiola, geriebenen Pecorino, gehackten Oregano und etwas Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Die Masse zu kleinen Kugeln formen, dann einige Minuten in den Tiefkühlschrank legen.

4 In der Zwischenzeit die Hälfte der Pinienkerne hacken, die Robiolabällchen darin wälzen. 500 ml Wasser, übriges Öl und 1 Prise Salz in einer Schüssel verrühren. Die Friselle einzeln 2–3 Sekunden darin eintauchen, dann auf eine Platte setzen, mit der Auberginencreme bestreichen und mit Auberginenwürfeln und Robiolabällchen toppen. Die Friselle mit Oreganoblättchen, Peperoncinoringen und übrigen Pinienkernen garnieren und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten***

Gratinierte Lammkoteletts mit Artischocken

Costolette d'agnello gratinate con carciofi

FÜR 4 PERSONEN

6	Babyartischocken
1	Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
1	Knoblauchknolle
4 Stiele	Bronzefenchel (siehe Tipp)
12	Lammkoteletts
5 EL	natives Olivenöl extra
50 g	Semmelbrösel
1 EL	abgeriebene Bioorangenschale
100 g	schwarze und grüne Oliven
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Artischocken waschen, putzen und der Länge nach halbieren. Bis zur Verwendung in eine Schüssel mit kaltem Wasser und Zitronensaft einlegen. Die Knoblauchknolle halbieren. Den Bronzefenchel waschen und trocken schütteln. Etwas zum Garnieren beiseitelegen, vom Rest die groben Stiele entfernen und das Fenchelgrün fein hacken. Die Lammkoteletts trocken tupfen.

2 In einer Pfanne 4 EL Olivenöl mit dem Knoblauch erhitzen. Die Lammkoteletts im heißen Öl ca. 2 Minuten pro Seite anbraten. Anschließend herausnehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Artischocken in der Pfanne 4–5 Minuten unter Wenden anbraten. Dann zwischen die Koteletts setzen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Semmelbrösel, gehackten Bronzefenchel, Zitronen- und Orangenschale, übriges Öl sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schale vermischen. Das Fleisch und die Artischocken salzen und mit der Bröselmischung bestreuen. Knoblauchknollenhälften und Oliven in den Lücken verteilen und alles im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten gratinieren. In den letzten 2 Minuten auf Grillmodus umschalten. Aus dem Ofen nehmen und mit dem übrigen Bronzefenchel garniert servieren.

TIPP: Bronzefenchel ist eine dekorative Variante des gewöhnlichen Fenchels. Die zarten Blätter weisen eine attraktive bronzefarbene Tönung auf. Sein Geschmack ist mild und anisartig, ähnlich wie bei seinem grünen Verwandten. Er verleiht Salaten, Suppen und Ofengerichten ein feines Aroma. Während die Blätter und Stiele zum Würzen von Speisen verwendet werden können, lässt sich aus den Samen ein verdaungsfördernder Tee zubereiten.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten***

Fotos: AdobeStock/stevanzz (1), StiridCarnevalino (1), © StockFood/Stile Italia Edizioni (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tana-4kaChe (1)

GRÜN & UNVERSTELLT

Mini-Feigen-Ricotta-Crostate

Crostatine di ricotta e fichi

FÜR 4 STÜCK

1 Pck.	Blätterteig (270 g, Kühlregal)
6	Feigen
2 Stiele	Thymian
120 g	Ricotta
1	Eigelb
2 TL	Zucker
4 EL	flüssiger Honig
1 EL	helle Sesamsaat

1 Den Blätterteig entrollen und 4 Kreise (Ø ca. 15 cm) ausstechen. Die Teigkreise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Die Feigen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Den Ricotta mittig auf den Teigkreisen verteilen, dabei ringsum einen 3–4 cm breiten Rand frei lassen. Feigenscheiben auf dem Ricotta verteilen und die freien Ränder des Teigs als Rand nach innen falten. Das Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen. Die Teigränder damit bestreichen und mit dem Zucker bestreuen. Teiglinge im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Das Gebäck aus dem Ofen nehmen, mit dem Honig beträufeln und mit Sesam und Thymian bestreuen. Nach Belieben lauwarm oder ausgekühlt servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten***

Orecchiette mit Stängelkohl und Kartoffeln

Orecchiette con cime di rapa e patate

FÜR 4 PERSONEN

250 g	Semola rimacinata (feiner Hartweizengrieß) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
350 g	festkochende Kartoffeln
300 g	Stängelkohl
3 Stiele	Petersilie
100 ml	natives Olivenöl extra
2	Knoblauchzehen
1/2 TL	Chiliflocken
150 g	frisch geriebener Pecorino
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Semola und 1 Prise Salz in der Schüssel der Küchenmaschine gut vermengen. 125 ml Wasser hinzufügen, alles mit dem Knethaken auf kleiner Stufe 8–10 Minuten verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Diesen auf der bemehlten Arbeitsfläche 2–3 Minuten von Hand weiterkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Nach der Ruhezeit 1 kleines Stück vom Teig abschneiden. Den restlichen Teig mit einem sauberen Küchenhandtuch abdecken, damit er nicht austrocknet. Das Teigstück zu einer etwa 20 cm langen Rolle (Ø ca. 1 cm) formen. Diese in 1 cm große Stücke schneiden. Jedes Stück mit der Schnittfläche nach oben legen. Mit dem Daumen gleichzeitig flach drücken und leicht drehen, sodass die Ränder sich wölben und die typische Orecchietteform entsteht. Diesen Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen. Orecchiette auf ein großzügig bemehltes Blech legen und mit einem Küchenhandtuch abdecken.

3 Die Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und in einem mittelgroßen Topf in leicht gesalzenem kaltem Wasser zum Kochen bringen. Ca. 20 Minuten kochen, bis sie weich sind, dann abgießen und beiseitestellen.

4 Inzwischen den Stängelkohl putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser zunächst die Stiele 8–10 Minuten garen. Dann die größeren Blätter hinzufügen und weitere 3–4 Minuten kochen. Anschließend die inneren, zarten Blätter hinzufügen. Alles miteinander verrühren, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

5 Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen und salzen. Die vorbereiteten Orecchiette darin in 5–6 Minuten al dente garen. In der Zwischenzeit Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis großer Hitze erhitzen. Die gekochten Kartoffelwürfel darin 3–5 Minuten anbraten, bis sie knusprig sind.

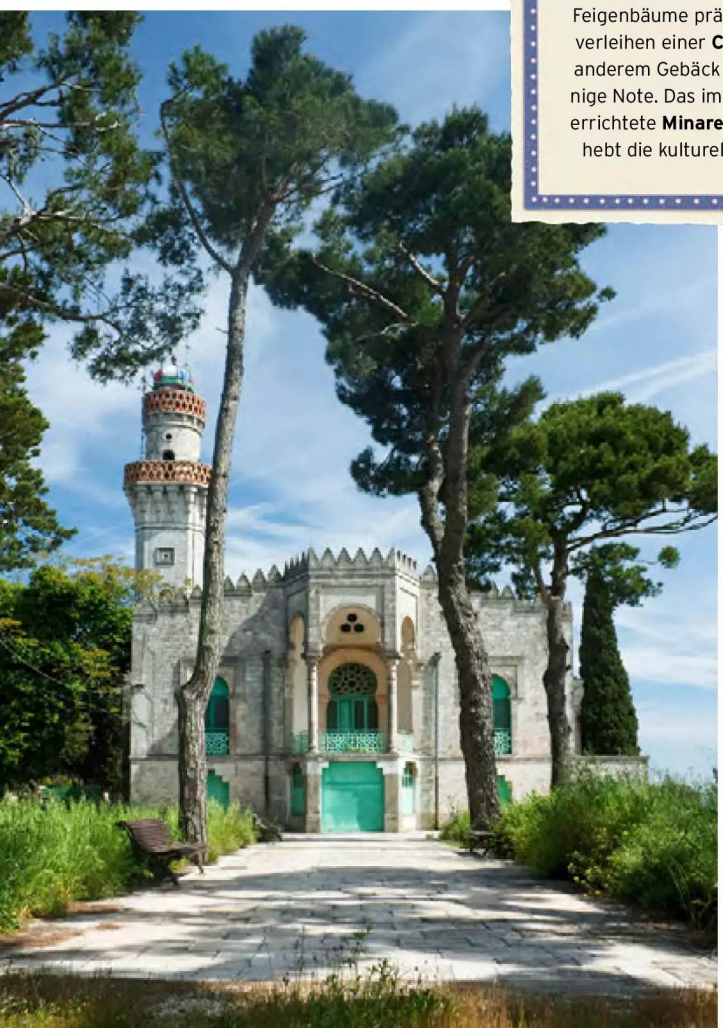
6 Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse zu den Kartoffeln in die Pfanne drücken. Alles 30 Sekunden durchschwenken, dann Stängelkohl, Chiliflocken und die tropfnassen Orecchiette untermengen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann 120 g geriebenen Pecorino und die gehackte Petersilie untermischen. Die Pasta mit dem übrigen Pecorino bestreuen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***90 Minuten zzgl. 2 Stunden Kühlzeit***

Fotos: AdobeStock/anghifoto (l), Mr Korn Flakes (l); © StockFood/The Picture Pantry (l)

ERHABEN

Landschaftlich sind sanfte Hügel wie die um **Carovigno (o.)** typisch für das Valle d'Itria. In der fruchtbaren Erde gedeihen neben Oliven- auch Feigenbäume prächtig. Ihre Früchte verleihen einer **Crostata (u. r.)** und anderem Gebäck eine fruchtig-sonnige Note. Das im orientalischen Stil errichtete **Minareto di Fasano (u. l.)** hebt die kulturelle Vielfalt hervor.



MINI-FEIGEN-RICOTTA-CROSTATE

LA DOLCE VITA

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

CULTURA

Glasklare Schönheiten

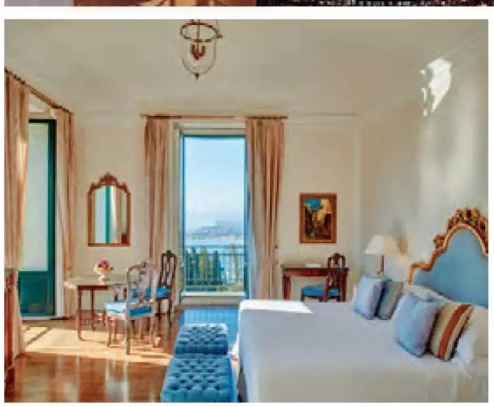
Im Rahmen der „Venice Glass Week" werden Murano, Mestre und die zauberhafte Lagunenstadt Venedig vom 13. bis 21. September 2025 zum pulsierenden Zentrum der internationalen Glaskunstszene. Bei Ausstellungen, Workshops und Vorträgen tauchen Interessierte in die faszinierende Tradition der Glasherstellung ein. Dabei können sie nicht nur die Meisterwerke bewundern, sondern auch mehr über die kreativen Prozesse und Techniken, die hinter den Kunstwerken stehen, erfahren. Die „Venice Glass Week" ist ein Fest der Kreativität und des handwerklichen Könnens. Mehr Informationen finden Sie unter ***www.theveniceglassweek.com***

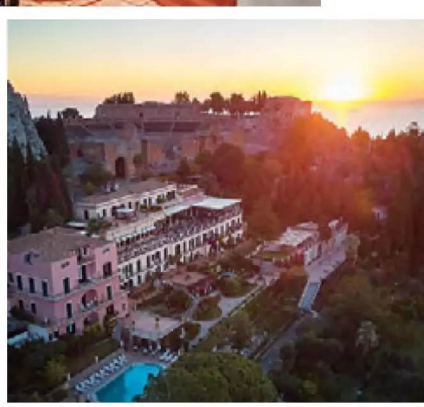
Italiano – Deutsch

il gusto.....der Geschmack
leggere.....lesen
la vacanza.....der Urlaub
la raccolta di pomodori.....Tomatenernte
maturo.....reif
brindare.....anstoßen
la cannuccia.....der Strohhalm
la confettura.....die Konfitüre
la torta gelato.....die Eistorte
l'ulivo.....der Olivenbaum
preparare gli antipasti..Antipasti machen
al gusto di limone.....zitronig

VACANZA

KÖNIGLICH sind Aussicht und Ambiente auf Sizilien





Inselauszeit mit Glanz und Gloria

Auf Sizilien treffen Eleganz und Komfort auf atemberaubende Natur. In Taormina blickt das „Grand Hotel Timeo" als ältestes Hotel der Stadt auf eine lange Tradition zurück. Seit mehr als einem Jahrhundert verzaubert es mit einem fantastischen Blick auf die Bucht von Naxos und den majestätischen Ätna. Die Zimmer und Suiten des Belmond-Hotels vereinen klassischen Stil mit modernen Annehmlichkeiten und bieten einen komfortablen Rückzugsort. Kulinarisch verwöhnt das „Grand Hotel Timeo" seine Gäste mit exquisiten Speisen, die aus frischen lokalen Zutaten zubereitet werden. Das Restaurant, bekannt für seine kreative sizilianische Küche, bietet eine aussichtsreiche Terrasse, und der Bar-Bereich lädt ein, einen Aperitif bei Sonnenuntergang zu genießen. Zusätzlich zu den luxuriösen Unterkünften und der gehobenen Gastronomie bietet das Hotel einen üppig bewachsenen Garten, einen glitzernden Pool und einen Wellnessbereich, der für Entspannung und ein Rundumwohlgefühl sorgt. Mehr Infos unter ***www.belmond.com***

GUSTO

Sommerzeit ist Gelatozeit

Ob fruchtig-süß oder erfrischend-sauer, die neuen Sorten der Bio-Eismanufaktur Gelato Classico sorgen für coolen Sommergenuss. Das Eis ist in den Sorten „Bio Zitrone", „Bio Cola" und „Bio Erdbeere" in gut sortierten Bio-Supermärkten erhältlich – einzeln für ca. 1,40 Euro oder als Familienpackung mit 4 Stück für ca. 5 Euro. ***www.gelatoclassico.de***

In Partylaune

Große Projekte verdienen es, gefeiert zu werden. Zum Erscheinen seines neuen Buchs „Il mondo della Pasta" (ZS Verlag, 34 Euro) hat Domenico Gentile zur Releaseparty in seine Mannheimer Kochschule geladen und mit zahlreichen Gästen und gutem Essen sein bisher größtes Buchprojekt gebührend zelebriert. ***www.cookingitaly.de***

1

2

3

Italien-Genussabend

Mit diesen Produkten können Sie mediterranen Hochgenuss an einem lauen Sommerabend zelebrieren: **1 GRILLVERGNÜGEN** Stets das richtige Eisen auf dem Feuer mit den „BBQ Grillpfannen" von Le Creuset. Pfanne, Ø 25 cm, ca. 160 Euro, ***www.lecreuset.de*** **2 HANDGEMACHT** sind die kleinen Tassen „Righe" aus der Lido-Kollektion von Zafferano. 6er-Set für ca. 40 Euro, ***www.zafferanoitalia.com*** **3 BEE HAPPY** Dank Cashewnusskernen ist der Aufstrich „Honig Rosmarin" von Nabio besonders cremig. 135-g-Glas, ca. 3 Euro, ***www.nabio.de*** **4 ASSE** Die fruchtigen „Aceto Plus"-Essige von Wiberg glänzen in Küche und Bar, je ca. 15 Euro, ***www.wiberg.eu*** **5 CRUNCHY** „Amore Rosso" ist Hilconas neue Gnocchisorte, ideal für den Airfryer. 280-g-Packung, ca. 3 Euro, ***www.hilcona.de***

4

5

Fotos: Venice Glass Week (1); Grand Hotel Timeo (3); PR (7); Domenico Gentile (4) Illustrationen: Getty Images/DigitalVision Vectors/enjoynz (1); AdobeStock/Wabisabi - generiert mit KI (1)

GUSTO

Das schmeckt nach Urlaub!

Italienisches Sommerfeeling trifft auf Confiserie-Kunst: Jetzt gibt es „Rebers Constanze Mozartkugeln" als fruchtige „Limoncello Limited Edition". Diese Pralinen, (6er-Packung für ca. 6 Euro oder 8er-Tüte für ca. 7 Euro) lassen mediterranes Sonnenglück auf der Zunge zergehen. ***www.reber.com***

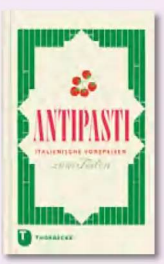
Ein guter Fang

Dorade, Pulpo und Garnelen dürfen beim Grillvergnügen nicht fehlen. Sie sorgen nicht nur für ein besonderes Geschmackserlebnis, sondern bringen auch ein Stück Urlaubsgefühl auf den Teller. In Zeiten von Überfischung der Meere ist es wichtig, beim Kauf auf die Herkunft von Fisch und Meeresfrüchten zu achten. Beim Onlinehandel Honest Catch stammen sie aus umweltgerechter Fischerei. ***www.honest-catch.com***

LEGGERE

Italienische Lieblingsrezepte

Serena Loddos Buch „Come a casa" ist eine Liebeserklärung an die Traditionen und Werte ihrer sardischen Familie. Authentische Rezepte, berührende Familiengeschichten und überlieferte Geheimnisse werden von stimmungsvollen Fotografien begleitet. Jede Seite ist eine Ode ans Handgemachte, jedes Gericht ein Fest der Sinne. **Becker Joest Volk Verlag, 32 Euro**



Gelungener Auftakt

Die italienische Küche bietet weit mehr als Pizza und Pasta. Bei Pancetta aus der Toskana, gegrilltem Gemüse aus Ligurien oder Reisbällchen von Sizilien werden in „Antipasti" garantiert Urlaubserinnerungen wach. Perfekt für einen entspannten Aperitif oder eine genussvolle Vorspeise. **Jan Thorbecke Verlag, 12 Euro**

Spannende Familiensaga

Als Gaspare Campari, der Erfinder des berühmten Bitterlikörs, völlig unerwartet stirbt, übernimmt in „Bittersüße Träume" seine Frau Letizia erfolgreich die Leitung des Unternehmens. Ihren Sohn Davide schickt die Witwe zur Lehre nach Bordeaux. Statt seiner Ausbildung widmet sich der junge Draufgänger jedoch lieber dem bunten Leben und verliebt sich folgenschwer. **Goldmann Verlag, 13 Euro**

Ein Hauch von Meer

Der Südtiroler Koch Thomas Ortler erforscht auf seiner kulinarischen Entdeckungsreise die Gerichte und Produkte der italienischen Inseln von Venedig bis Sizilien, weiter nach Sardinien. Dabei lässt er sich die besten Rezepte verraten, z.B. Stoccafisso all'elbana, Caponata, Cacciucco und noch viele mehr. So köstlich! **Christian Verlag, 36,99 Euro**

Fotos: PR (6) | Illustrationen: AdobeStock/Hanna (1), HumanArtPixels - generiert mit KI (1)

So isst Italien Club
Italien fühlen,
schmecken, erleben –
mit mir, Serena
Das erwartet dich im Club:
Italien auf deinem Teller
Originalrezepte aus allen Regionen – echt & köstlich!
Koch mit mir – ganz einfach
Italienisch kochen mit meinen Rezeptvideos und Tipps
Italien entdecken & genießen
Geheimtipps für Regionen, Städte und Genussreisen
Dein digitaler Genussplan
Magazine, Wochenpläne und Lieblingsrezepte immer dabei
„Ich bin Serena Loddo und liebe die italienische Küche. Als Italienkennerin & Genussexpertin bin ich im So isst Italien Club an deiner Seite."
so isst Italien
NUR JETZT:
1 Jahr Italien-Gefühl
für nur 19,99 €*
(statt 49,99 €)
60 % RABATT
Starte jetzt und hole dir Bella Italia in deine Küche!
www.soisstitalien.de/kennenlernangebot
*Im ersten Jahr, danach 49,99 €/Jahr
Download on the App Store
GET IT ON Google Play

ANTIPASTI

Kleine Häppchen, großer Genuss: Freuen Sie sich auf unsere zahlreichen **unkomplizierten Ideen für ein buntes Antipastibüfett,** mit dem Sie die Vielfalt Italiens auf den Tisch zaubern. Ihre Gäste werden begeistert sein!

Leckeres für jeden Gusto

Frisches und Eingelegtes, warme und kalte Speisen, Herzhaftes mit Fleisch und vegetarische Optionen: Mit einer vielfältigen Auswahl kommen alle Gäste auf ihre Kosten und können nach Belieben kombinieren.

Marinierte Oliven

Alle Rezepte auf den Seiten 102–107

Kirschtomaten-Focaccia

Paprika-Crostini
mit Lardo

Foto: Anna Gieseler (1)

Liebstes Fingerfood

Mit den kleinen Spießen können Sie auch Oliven und andere Häppchen unkompliziert ohne Besteck verzehren – ideal für unterwegs! Brot, Focaccia und Grissini können direkt in Dips und Olivenöl getunkt werden.

ZWEIERLEI MARINIERTE OLIVEN

ZUM TEILEN

Mortadella-Mozzarella-Spieße

Spiedini di mortadella e mozzarella

FÜR CA. 30 STÜCK

50 g Pistazienkerne
250 g Minimozzarellakugeln
300 g Mortadella am Stück
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Pistazien fein mahlen und mit etwas Salz und Pfeffer mischen. Die Minimozzarellakugeln gut abtropfen lassen und in den gemahlenen Pistazien wälzen. Mortadella in Würfel schneiden. Je 1 Mozzarellakugel mit 1 Stück Mortadella auf einen kleinen Holzspieß stecken. Die Spieße auf einer Platte anrichten und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***15 Minuten***

Zweierlei marinierte Oliven

Olive marinate in due varianti

FÜR 4–6 PERSONEN

3 Stiele	Petersilie
3 Stiele	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
2	Knoblauchzehen
2 EL	Granatapfelsirup
250 g	grüne Oliven, entsteint
1	roter Peperoncino
1/2	Biozitrone
250 g	schwarze Oliven, entsteint
ca. 200 ml	natives Olivenöl extra

1 Für die Kräuter-Knoblauch-Oliven die Kräuter waschen und gut trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und alles fein hacken. Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Gehackte Kräuter und 1 EL Granatapfelsirup hinzufügen. Die grünen Oliven in die Schüssel geben und alles gründlich vermengen.

2 Für die Peperoncino-Zitronen-Oliven den Peperoncino waschen und sehr fein würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Dann in dünne Scheiben schneiden und diese jeweils vierteln. Peperoncino, Zitrone und schwarze Oliven mit dem restlichen Granatapfelsirup in einer Schüssel gründlich vermengen.

3 Beide Olivenmischungen jeweils in 1 steriles Schraubglas (à ca. 400 ml) geben und mit dem Öl auffüllen, sodass alles vollständig mit dem Öl bedeckt ist. Die Gläser vorsichtig auf die Arbeitsfläche klopfen, sodass die Luft entweicht. Gläser fest verschließen und die Oliven mindestens 2 Tage im Kühlschrank marinieren lassen. Zum Servieren die Oliven aus der Marinade heben.

TIPP: Das Öl der eingelegten Oliven ist sehr aromatisch – insbesondere wenn Sie die gewürzten Oliven länger als zwei Tage darin ziehen lassen. Entsorgen Sie das Öl daher auf keinen Fall, sondern servieren Sie es zum Dippen mit Ciabatta, verwenden Sie es für Salatdressings oder beträufeln Sie Pastagerichte oder Pizzen kurz vor dem Servieren damit.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten zzgl. 2 Tage Kühlzeit***

Zucchini-Ziegenkäse-Frittatahäppchen

Bocconcini di frittata di zucchine e caprino

FÜR CA. 25 STÜCK

5	Frühlingszwiebeln
1	Zucchini
2 Stiele	Minze
12	Eier
1/2 TL	geräuchertes Paprikapulver
2 EL	natives Olivenöl extra
200 g	Ziegenfrischkäserolle
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Eier mit der Hälfte der grünen Frühlingszwiebelringe, dem Paprikapulver sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) mit Backpapier auskleiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den weißen Teil der Frühlingszwiebeln darin andünsten. Die Zucchini hinzufügen und mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, das Gemüse mit etwas Salz und Pfeffer würzen und kurz abkühlen lassen.

3 Das Gemüse in die vorbereitete Form geben und die Eimischung angießen. Die Ziegenkäserolle in grobe Stücke teilen und in der Form verteilen. Die Frittata im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen, dabei durchgaren. Frittata aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Mit den übrigen Frühlingszwiebeln und der Minze garnieren und lauwarm oder ausgekühlt servieren.

TIPP: Wer keinen Ziegenkäse mag, verwendet Feta oder Minimozzarellakugeln.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***50 Minuten***

Fotos: Anna Gieseler (2) | Illustration: Archiv (1)

KROSS & FEIN

So wird's noch leckerer

Reiben Sie die angerösteten Ciabattascheiben mit 1 geschälten Knoblauchzehe ein, bevor Sie die Paprikacreme daraufgeben. Das sorgt für noch mehr Aroma und passt toll zum buttrig-milden Lardo.

Paprika-Crostini mit Lardo

Crostini con peperoni e lardo

FÜR CA. 15 STÜCK

3	Zwiebeln
6-7 EL	natives Olivenöl extra
2-3 TL	brauner Zucker
3-4 EL	Balsamicoessig
1	Ciabatta
4 Stiele	Basilikum
320 g	gegrillte Paprika in Lake (Glas)
1 EL	Paprikamark
100 g	Lardo in dünnen Scheiben
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebeln schälen und in sehr feine Ringe schneiden. 2 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin unter Rühren 5–7 Minuten andünsten. Mit dem Zucker bestreuen, diesen leicht karamellisieren lassen, dann alles mit dem Balsamicoessig ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Balsamicozwiebeln etwas abkühlen lassen.

2 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Das Ciabatta in ca. 15 Scheiben schneiden und mit dem übrigen Öl beträufeln. Die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen in 5–7 Minuten goldbraun rösten, zwischendurch wenden.

3 In der Zwischenzeit das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Die gegrillte Paprika in ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen. Dann mit 2/3 der Balsamicozwiebeln und dem Paprikamark in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Das gehackte Basilikum unterrühren und die Creme mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

4 Die gerösteten Ciabattascheiben mit der Paprikacreme bestreichen, jeweils etwas Lardo darauflegen. Die Crostini mit den restlichen Balsamicozwiebeln toppen, dann mit den übrigen Basilikumblättchen bestreuen und sofort servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***35 Minuten***

Grissini in drei Varianten

Tris di grissini fatti in casa

FÜR CA. 60 STÜCK

500 g	Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1 Pck.	Trockenhefe
1 Prise	Zucker
2 TL	Salz
3 EL	natives Olivenöl extra
3 Zweige	Rosmarin
etwas	grobes Meersalz
2-3 EL	frisch geriebener Pecorino

1 Mehl, Hefe, Zucker, 2 TL Salz, Öl und 275 ml lauwarmes Wasser in der Schüssel der Küchenmaschine in ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abgedeckt ca. 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, dann rechteckig (ca. 40 x 30 cm) ausrollen. Das Teigrechteck an der langen Seite halbieren und davon jeweils ca. 1 cm breite Streifen abschneiden. Diese zu dünnen Strängen rollen und mit Abstand auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen.

3 Die Teiglinge mit etwas Wasser bestreichen. 1/3 der Teiglinge mit etwas grobem Meersalz, 1/3 mit Pecorino und 1/3 mit Rosmarin bestreuen. Die Grissini im vorgeheizten Ofen in 15–18 Minuten goldbraun backen, ggf. zwischendurch die Bleche tauschen. Die Grissini aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***70 Minuten zzgl. 45 Minuten Ruhezeit***

Zweierlei Ricottadips

Dip alla ricotta in due varianti

FÜR 4–6 PERSONEN

2	Knoblauchknollen
3 EL	natives Olivenöl extra
50 g	Pinienkerne
100 g	getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
1 Bund	gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Majoran, Basilikum, Schnittlauch)
500 g	Ricotta
150 g	Sahnejoghurt
1/2	Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
1 TL	flüssiger Honig
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Von den Knoblauchknollen den oberen Teil dünn abschneiden. Die Knollen auf ein Stück Alufolie setzen und die Schnittflächen mit dem Öl beträufeln. Die Knollen in der Alufolie einwickeln und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Dann kurz abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Bei Bedarf die Blättchen von den Stielen zupfen und alles fein hacken.

3 Ricotta, Joghurt, Zitronenschale und -saft sowie Honig in ein hohes, schmales Gefäß geben, alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Creme anschließend auf zwei Schüsseln verteilen.

4 Unter 1 Hälfte die Pistazienkerne und die getrockneten Tomaten rühren, den Dip mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die gebackenen Knoblauchknollen von der Alufolie befreien. Die weichen Knoblauchzehen herausdrücken, mit der zweiten Crememischung und den gehackten Kräutern glatt rühren und ebenfalls abschmecken. Die Dips servieren.

TIPP: Bereiten Sie die Dips am Vortag zu – so können sich die Aromen entfalten.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***50 Minuten***

GRISSINI IN DREI VARIANTEN

Fotos: Anna Gieseler (2)

KIRSCHTOMATEN-FOCACCIA

Brotreste gut verwerten

Servieren Sie übrig gebliebene Focaccia am nächsten Tag, z. B. mit Rucola, Melone und Parmaschinken belegt, als Panini. Alternativ in Würfel schneiden, anrösten und als Basis für Panzanella (Seite 70) nutzen.

Melone mit Parmaschinken

Prosciutto e melone

FÜR 12–16 STÜCK

50 g Rucola
1 Cantaloupemelone
100 g Parmaschinken in dünnen Scheiben

Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, anschließend auf einer Platte verteilen. Die Melone waschen, halbieren und von den Kernen befreien. In Spalten schneiden und jeweils die Schale entfernen. Je 1 Schinkenscheibe um 1 Stück Melone wickeln. Die Melonenschiffchen auf den Rucola setzen und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***15 Minuten***

SO KÖSTLICH!

Kirschtomaten-Focaccia

Focaccia ai pomodorini

FÜR 1 FOCACCIA

10 g	frische Hefe
600 g	Mehl
12 g	Salz
6 EL	natives Olivenöl extra
150 g	Kirschtomaten
2 EL	gemischte getrocknete Kräuter (z. B. Oregano, Thymian, Rosmarin)
1/2 EL	grobes Meersalz

1 400 ml Wasser, Hefe und Mehl in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und nur kurz vermengen, bis sich die Zutaten gerade so verbunden haben. Den Vorteig mit einem Küchenhandtuch abdecken und 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Salz und 50 ml Wasser hinzufügen, alles in 8–10 Minuten mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. 3 EL Öl in einer rechteckigen Auflaufform (ca. 35 x 20 cm) verteilen. Den Teig hineingeben, mit leicht angefeuchteten Händen in der Form dehnen und falten, sodass sich das Olivenöl gut verteilt. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend für mindestens 16 Stunden in den Kühlschrank stellen.

3 Am Backtag den Teigling aus dem Kühlschrank nehmen, in ca. 2 Stunden Zimmertemperatur annehmen lassen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Getrocknete Kräuter, Meersalz und restliches Öl in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Die Kräuter-Öl-Mischung auf dem Teigling verteilen und mit leicht geölten Fingern kleine Mulden in den Teig drücken. Die Tomatenhälften gleichmäßig auf dem Teig verteilen und die Focaccia im vorgeheizten Ofen in 25–35 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und kurz ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und nach Belieben lauwarm oder ausgekühlt servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***70 Minuten zzgl. 19 Stunden Ruhe- bzw. Kühlzeit***

Ausgebackene Thunfischpolpettine

Polpettine di tonno fritte

FÜR CA. 16 STÜCK

4 Stiele	Petersilie
2	Biozitronen
2 TL	Kapern in Lake (Glas)
3	Sardellenfilets in Öl (Glas)
250 g	Thunfischfilet (ohne Haut)
120 g	Semmelbrösel
1	Ei zzgl. 1 Eigelb
1/2 TL	Chiliflocken
75 g	Mehl
1 l	Sonnenblumenöl zum Frittieren
etwas	grobes Meersalz
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest fein hacken. Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Von 1 Frucht die Schale fein abreiben, die Frucht dann auspressen. Übrige Zitrone in Spalten schneiden. Die Kapern und die Sardellen gut abtropfen lassen und hacken. Thunfisch waschen, trocken tupfen und sehr fein hacken.

2 Gehackte Petersilie, Kapern, Sardellen und Thunfisch in eine Schüssel geben. 1–2 EL Semmelbrösel, Eigelb, abgeriebene Zitronenschale, -saft, Chiliflocken, etwas Salz und Pfeffer gut untermengen. Übrige Semmelbrösel und Mehl jeweils in einen tiefen Teller geben. Das Ei separat mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen.

3 Aus der Thunfischmasse mithilfe von zwei Teelöffeln kleine Kugeln formen. Diese erst im Mehl, dann im verquirlten Ei und schließlich in den Semmelbröseln wälzen. Die panierten Bällchen auf einen Teller setzen und abgedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

4 Das Sonnenblumenöl in einem hohen Topf langsam erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Die Polpettine portionsweise im heißen Öl goldbraun frittieren. Mit der Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Thunfischpolpettine auf einer Platte mit grobem Meersalz und der übrigen Petersilie bestreuen und mit den Zitronenspalten servieren.

TIPP: Reichen Sie eine Zitronen-Aioli (Seite 21) als Dip dazu.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***45 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit***

Fotos: Anna Gieseler (2)

So is(s)t Italien

RÄTSELZEIT

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

Abschiedsgruß	Vorname von Nowitzki	Kopie, Nachbildung	Fluss in NW-Deutschland		reuiger Sünder		ital. Teigwaren		Jägerrucksack	ehem. chines. Parteichef †
					ind. Teesorte			7		
unermesslich						11	spaßig, drollig		Vorsilbe für ökolog. Nahrung	
Beschädigung im Stoff	8				eine Motorart (Kw.)				6	
			sehr großer Innenraum					Bundeskriminalpolizei der USA		Signalfarbe
Darstellung des nackten Körpers	Streitkräfte der eh. DDR		erste Frau		ein Mobilfunkstandard	NATO-Truppe im Kosovo				2
					3				Cocktail mit Ei	
Körpergegend		kleiner Speisekrebs		Vorsilbe: klein		schädlicher Stoff		10		
Echsen der altweltl. Gebiete	4						Volltreffer beim Kegeln (alle ...)	verworren		zirpendes Insekt
Herrschersitz	Sinn für Witz		Himmelsrichtung		nicht rund					
					westl. Verteidigungsbündnis		Kfz.-Z.: Ostprignitz-Ruppin			
Nonsens	1						Ausruf: still!, leise!		bevor	
gegorener Honigsaft		9		Baumfrucht (Mz.)		12				
Salz der Ölsäure					Stadt am Thüringer Wald			5		
arktische Hirschart				Nebenmeer des Atlantiks						

© RateFUX 2025-249-004

Lösungswort

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

Fd.o: AdobeStock/Freesurf (1) | Illustration: raymondwarenNYC/Shutterstock.com (1)

so ist Italien
www.soisstitalien.de

IMPRESSUM

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

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

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

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

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

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

Grafik und Bildbearbeitung
Anne Wasserstrahl, Jasmin Gäding, Sarah Hoffmann

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

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

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

Mediaberatung
Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de)
mobil: +49 172 175 61 04
Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de)
Tel. +49 4340 499 379, mobil: +49 151 53 83 44 12
Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmedien.de)
Tel. +49 2241 1774-14, Fax +49 2241 1774-20

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)

Einzelpreis: 6,99 Euro
Jahresabonnement: 49,90 Euro
Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro
In den Preisen sind Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten. Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

Manuskripteinsendung
Manuskripte jeder Art werden gern entgegengenommen. Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck des Manuskripts auf Datenträgern der Firma falkemedia. Ein Einsenden garantiert keine Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung oder unseren AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung.

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

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

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

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

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

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

falkemedia

EIN STÜCK ITALIEN – NUR EINEN TELLER ENTFERNT

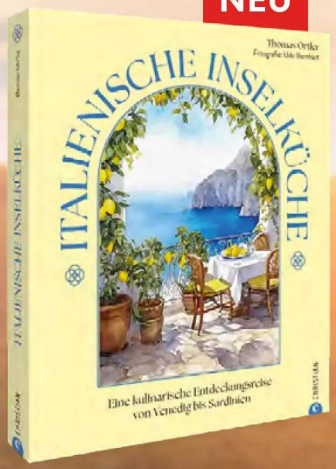
Christian Verlag GmbH, Infanteriestraße 11a, 80797 München © Kishivan- Shutterstock.com

NEU

Das zweite Kochbuch der TikTok-Sensation The Pasta Queen mit über 100 italienischen Rezepten – vom Aperitivi bis Dolci.

288 Seiten · ca. 195 Abb.
ISBN 978-3-95961-991-2
€ (D) 29,99

NEU



Kulinarische Urlaubserinnerungen

ISBN 978-3-95961-902-8
€(D) 36,99

NEU

Eine Italienische Geschmacksexplosion

ISBN 978-3-95961-958-5
€(D) 29,99

JETZT IN IHRER **BUCHHANDLUNG** VOR ORT
ODER DIREKT UNTER **CHRISTIAN-VERLAG.DE**

CHRISTIAN

1.

VARIATION

Tarte mit Limoncello-creme und abgeflämmter Baiserhaube

VIER VARIATIONEN

Leckeres mit Limoncello

In dieser Ausgabe widmen wir uns dem **aromatischen italienischen Zitronenlikör.** Wir zeigen Ihnen das Originalrezept und feine Kreationen mit dem Getränk

LIMONCELLO-KUCHEN mit Baiser

Torta al limoncello meringata

FÜR 1 KUCHEN (Ø 26 CM)

200 g	weiche Butter
300 g	Zucker
3	Biozitronen (abgeriebene Schale und Saft)
2 Prisen	Salz
4	Eier zzgl. 4 Eiweiß
250 g	Mehl
2 TL	Backpulver
60 ml	Milch
120 ml	Limoncello
40 g	Puderzucker

1 Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen. Butter, 150 g Zucker, 2/3 der Zitronenschale und 1 Prise Salz schaumig schlagen. Eier unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, wie Milch und 60 ml Limoncello unterrühren. Teig in die Form geben und im heißen Ofen 35–40 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Übrigen Limoncello, Zitronensaft (bis auf 1 EL) und Puderzucker verrühren. Kuchen einstechen, mit Limoncellomix tränken und auskühlen lassen.

2 Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei den restlichen Zucker sowie 1 EL Zitronensaft hinzufügen. Die Baisermasse auf den Kuchen streichen und abflämmen. Den Kuchen mit der restlichen Zitronenschale garnieren und servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***90 Minuten***

LIMONCELLO-TIRAMISU im Glas

Tiramisù al limoncello nel bicchiere

FÜR 6 GLÄSER (À CA. 300 ML)

1	Biozitrone
200 g	Sahne
400 g	Mascarpone
30 g	Puderzucker
1 Pck.	Vanillezucker
100 ml	Limoncello
15	Löffelbiskuits

1 Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Von der Hälfte der Frucht die Schale in feinen Zesten abschälen. Übrige Zitronenschale fein abreiben. Die Frucht dann halbieren und auspressen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Mascarpone, Puderzucker, Vanillezucker, fein abgeriebene Zitronenschale sowie 2–3 EL Limoncello in einer separaten Schüssel glatt rühren. Die geschlagene Sahne unterheben.

2 Übrigen Limoncello und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Die Löffelbiskuits grob zerbrechen und von beiden Seiten in der Limoncellomischung tränken. Getränkte Löffelbiskuits und Creme abwechselnd in die Gläser einschichten, dabei mit Creme abschließen. Die Desserts mit den Zitronenzesten garnieren und nach Belieben sofort servieren oder mit Frischhaltefolie abgedeckt noch im Kühlschrank etwas durchziehen lassen, so intensivieren sich die Aromen.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***25 Minuten***

Fotos: © StockFood/für ZS Verlag/Neubauer, Mathias (1); © StockFood/The Picture Pantry (1)

3. VARIATION

Knusprig ausgebackene Cannoli mit einer cremigen Limoncellofüllung

CANNOLI mit Limoncellocreme und Pistazien

Cannoli con crema al limoncello e pistacchi

FÜR 10 STÜCK

3 EL	weiche Butter
1 Prise	Salz
130 g	Zucker
40 ml	Weißwein
1	Ei zzgl. 1 Eigelb
250 g	Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
reichlich	Pflanzenöl zum Frittieren und Fetten
400 g	Ricotta
4–6 EL	Limoncello
100 g	Sahne
40 g	gehackte Pistazienkerne
etwas	Puderzucker zum Bestäuben

1 Butter, Salz und 50 g Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Wein und Ei unterrühren, dann das Mehl unterkneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 60 Minuten kalt stellen. Anschließend den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 3–4 mm dick ausrollen und 10 Kreise (Ø à ca. 12 cm) ausstechen.

2 10 Cannoliförmchen (ca. 14 cm lange Metallröhrchen, Ø ca. 2 cm) von außen mit Öl bestreichen und jeweils mittig auf 1 Teigkreis legen. Seitliche Teigränder mit verquirltem Eigelb bestreichen, den Teig um die Förmchen legen, die bestrichenen Teigränder aufeinanderdrücken. Cannoli samt Metallröhrchen im heißen Öl portionsweise in 3–4 Minuten goldbraun ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier etwas abkühlen, dann von den Förmchen lösen und vollständig auskühlen lassen.

3 Ricotta, Limoncello und übrigen Zucker verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Die Limoncellocreme in einen Spritzbeutel geben. Cannoli damit füllen, mit gehackten Pistazien garnieren und mit Puderzucker bestäubt servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***60 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit***

WISSENSWERTES ÜBER LIMONCELLO

Der beliebte vollmundige Zitronenlikör stammt aus den sonnigen Regionen der Amalfiküste und Siziliens. Diese Gebiete sind bekannt für ihre aromatischen Zitronen, deren dicke Schalen reich an ätherischen Ölen sind. Sie verleihen dem Likör seinen sehr intensiven Zitronengeschmack. Limoncello wird traditionell gut gekühlt serviert und ist ein beliebter Digestif. Man genießt ihn nach dem Essen pur in kleinen Gläsern, um das volle Aroma auszukosten.

HAUSGEMACHTER LIMONCELLO

Limoncello fatto in casa

FÜR CA. 1,5 L

1,5 kg	Biozitronen
1 l	reiner Alkohol (95 Vol.-%, z. B. aus der Apotheke)
500 g	Zucker

1 Die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Mit einem Sparschäler die Schale dünn (ohne weiße Haut) abschälen. Schalen und Alkohol in ein steriles, weithalsiges Glas (Inhalt ca. 2 l) geben. Das Glas verschließen und die Mischung an einem kühlen und dunklen Ort mindestens 14 Tage, besser bis zu 1 Monat ruhen lassen. Während dieser Zeit das Glas täglich leicht schütteln, bis die Flüssigkeit eine tiefgelbe Farbe angenommen hat.

2 Zucker und 500 ml Wasser in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Aufkochen lassen, den Sirup dann sofort vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

3 Die Zitronen-Alkohol-Mischung durch ein feines Sieb in eine große Schüssel abseihen und den Zuckersirup gut unterrühren. Den Limoncello in das gereinigte Glas füllen, dieses gut verschließen. Den Limoncello 3–4 Tage an einem kühlen, dunklen Ort ruhen lassen, dann gut gekühlt servieren. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren, dort ist der Limoncello bis zu 12 Monate haltbar.

TIPP: Für Limoncello-Granita 300 ml Wasser und 200 g Zucker in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Den Mix so lange kochen lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat, den Sirup dann auskühlen lassen. 250 ml Biozitronensaft und 150 ml Limoncello hinzufügen. Die Mischung in ein gefriergeeignetes Gefäß geben und über Nacht in den Tiefkühlschrank stellen. Die Granita mit einem Löffel abschaben und in Gläsern servieren.

❤ *ZUBEREITUNGSZEIT* ***30 Minuten zzgl. ca. 1 Monat Ruhezeit***

Fotos: © Stockfood/Profimedia (1); © Stockfood/News Life Media (1)

4.

VARIATION

Originalrezept für den Zitronenlikör und Basis für eine Granita

VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:

APFELGLÜCK

Die knackigen Vitaminbomben sind für **fruchtiges Gebäck** die perfekte Zutat. Wir servieren Ihnen süße Torta di mele, Crostata mit Äpfeln und vieles mehr.

DIE NÄCHSTE AUSGABE LIEGT AB **5. SEPTEMBER** ÜBERALL FÜR SIE IM HANDEL

Jetzt gibt's Kürbis

Der Herbst bringt nicht nur bunte Blätter, sondern auch **viel Farbe auf den Teller!** In sattem Orange leuchtet der Kürbis und schmeckt uns aus dem Ofen, in cremigen Suppen oder als würziges Risotto. Wir verraten Ihnen unsere liebsten Rezepte mit dem Herbststar.

FRISCHE PILZE

Korb geschnappt, Augen auf, und los geht's! **Pilze sind das Gold des Waldes** und in der italienischen Küche heiß begehrt. Mit unseren wertvollen Tipps erleben Sie puren Pilzgenuss.

AUF NACH SÜDTIROL

Dort wo **italienische Lebensart und alpine Bodenständigkeit** verschmelzen, entstehen süße und herzhafte Südtiroler Schmankerl.

Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern. | Fotos: © StockFood/Meliukh, Irina (1); AdobeStock/weyo (1); © StockFood/Schall, Ewgenija (1); Ira Leoni (1)

Das Magazin für Airfryer-Fans jetzt im Handel!

Krosse Ideen für jeden Tag!

Hol' dir jetzt das angesagteste Airfryer Magazin Deutschlands!

Fotos: adobestock/nurul (1)

JETZT SICHERN

4 × im Jahr nur

33,90 €

STATT ~~39,60 €~~

BESTELLE GLEICH JETZT:

www.zaubertopf.de/airfryer-abo

DIREKT ABONNIEREN, PRÄMIE AUSSUCHEN UND SPAREN!

Italiens Klassiker:
Pinot Grigio

50% REDUZIERT!

10 Flaschen + 2 Weingläser statt € ~~99,80~~ nur € 49,90

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: hawesko.de/genuss

Hier zum Angebot:

Vorteilsnummer 1118773

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

Zusammen mit 10 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus Tritan® Kristallglas, im Wert von € 19,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der Vorteilsnummer (wie links angegeben). Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur, solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt.

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

HAWESKO
JEDER WEIN EIN ERLEBNIS