

82 geniale  
Rezepte

so isst

# Italien



Für Ihre italienischen Momente



AB SOFORT & EXKLUSIV  
BEI *So isst Italien*  
**Serena Loddo**

TV-Star, Kochbuchautorin &  
Italien-Genuss-Expertin

## Klassische Fleischgerichte

Ossobuco, Saltimbocca,  
Piccata & Pollo al limone

## Jede Sünde wert: Gebäck & Süßes

Feine Apfelkuchen, Buchteln,  
Zwetschgenknödel und mehr



**IHRE LIEBLINGSPASTA**  
Penne mit Ofenkürbis,  
Parmesan-Weißweinsauce  
und Roter Bete

*Kürbis, Pilze, Ofengerichte & Co.*

# Neue Herbst-Hits

**GEMÜSE:** Kürbis 11-mal köstlich • Pastagerichte mit Pilzen • Gesundes mit Karotten

**ORIGINALE:** Einladung zur Pizza-Party • Römisches Fingerfood • Umbriens Küche

AT 6,99 € · CH 7,50 CHF  
LU 8,30 € · BE 8,30 €  
IT 8,80 € · ES 8,80 €  
ISSN 2192-2144



SO ISST ITALIEN

AUCH HIER  
ERHÄLTlich:

amazon.de

978-3-96417-305-8

bücher.de

Thalia

OSIANDER.de  
Bücher seit 1796

Hugendubel  
Das Lesen ist schön

Mayersche.de

ZauberTopf

# Gutes Essen verbindet



Einfache,  
schnelle Rezepte  
für jeden Tag  
mit Thermomix®



Das Kochbuch mit  
Thermomix® Expertin  
und ZauberTopf YouTube  
Star Desi



Foto: Julia Eickmeyer



Direkt bestellen unter: [www.zaubertopf.de/at-home](http://www.zaubertopf.de/at-home)

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



# EDITORIAL



## Machen Sie es sich gemütlich, jetzt wird italienisch geschlemmt

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

in dieser neuen Ausgabe von „So is(s)t Italien“ möchte ich Ihnen eine ganz besondere junge Frau vorstellen: Serena Loddo ist ab sofort Ihre Begleiterin im Magazin und im Club – mehr dazu erfahren Sie ab Seite 28. Darüber hinaus halten wir jede Menge herbstlicher Themen für Sie bereit. Angefangen bei den besten Kürbisrezepten der Saison (ab Seite 12) über klassische Fleischgerichte wie Ossobuco und Saltimbocca bis hin zu Pasta mit unterschiedlichen Pilzsorten (ab Seite 74) ist für jeden Geschmack etwas dabei. Außerdem laden wir Sie zu einer Pizza-Party ein, stellen Ihnen fünf Fingerfood-Leckereien aus Rom vor und zaubern variantenreiche Ofengerichte für die ganze Familie, zum Beispiel Lasagne, Pastaschnecken und feine Weintrauben-Tartelettes.

Auch dem Saisonstar Apfel haben wir ein Kapitel gewidmet: Freuen Sie sich ab Seite 68 auf unwiderstehliches Gebäck mit dem Kernobst, das bei Ihrem

herbstlichen Kaffeekränzchen für Begeisterung sorgen wird. Unsere feinen Süßspeisen aus den Dolomiten (ab Seite 46) sind ebenfalls jede Sünde wert: Kaiserschmarrn mit Karamellbirnen und Sahne, Buchteln mit Aprikosenkonfitüre und Zwetschgenknödel mit Schuss lassen Sie garantiert von einem Hüttenbesuch im schönen Südtirol träumen.

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

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | **Chefredakteurin**



S. 65 Klassisches Ossobuco mit Safranrisotto

### Mein Tipp für Sie: Sparen Sie beim Lesen!

Sichern Sie sich „So is(s)t Italien“ in unserem exklusiven Vorteilsabo.

Sie lesen **8 Ausgaben zum Preis von 6** und zahlen 35,99 Euro (statt regulär 56,94 Euro beim Einzelbezug).

Jetzt bestellen, sofort profitieren und ein ganzes Jahr Italiengenuss erleben!

Weitere Informationen finden Sie unter [www.soisstitalien.de/8-fuer-6-abo](http://www.soisstitalien.de/8-fuer-6-abo)



Erleben Sie „So is(s)t Italien“ online & in den sozialen Medien Club: [www.soisstitalien.de](http://www.soisstitalien.de)

Instagram: @soisstitalienmagazin

WhatsApp: Italienische Rezepte &

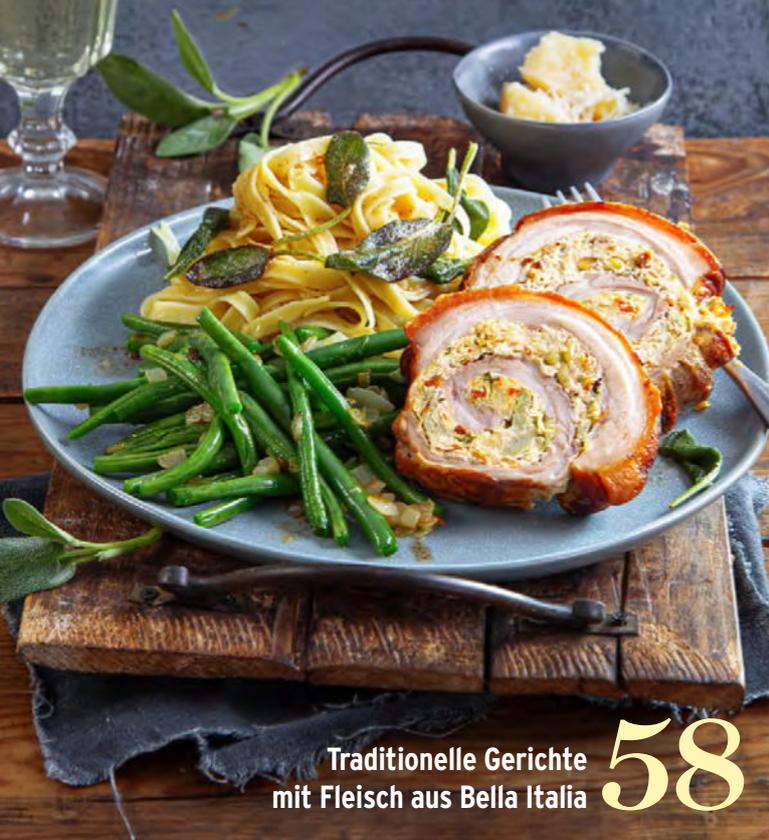
Reisetipps von So isst Italien

Facebook: [www.soisstitalien.de/Facebook](http://www.soisstitalien.de/Facebook)

Pinterest: [www.pinterest.de/soisstitalien](http://www.pinterest.de/soisstitalien)

YouTube: [www.youtube.com/@So\\_isst\\_Italien](http://www.youtube.com/@So_isst_Italien)

# Inhalt



Traditionelle Gerichte  
mit Fleisch aus Bella Italia

58

12 Sieben neue  
Kürbislieblinge



82 Genussreise nach Umbrien



## REZEPTE

### 8 Ciao Domenico

Kochbuchautor Domenico Gentile über die Freude am gemeinsamen Reisen und Genießen

### 12 Neue Kürbisrezepte

Entdecken Sie die besten Kürbiskreationen der Saison von Pasta über Crostata bis hin zu Suppe und Risotto

### 22 Frisch aufgetischt

Sechs Gerichte mit Gemüse und Obst der Saison

### 28 Benvenuta, Serena Loddo!

Ab sofort ist der TV-Star Teil von So is(s)t Italien. Lernen Sie die Italien-Genussexpertin kennen

### 32 Fingerfood aus Rom

Fünf krosse Häppchen für authentischen Genuss

### 40 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

### 46 Süßspeisen aus den Dolomiten

Kaiserschmarrn & Co. sorgen für Hüttenzauber

### 52 Gesund all'italiana: Karotten

Erzielen Sie Wohlbefinden durch italienisches Essen

### 58 Cucina rustica

Klassische Fleischgerichte wie Saltimbocca & Ossobuco. Die schmecken so gut wie von Nonna gekocht

Fotos: Ira Leoni (1); Adobe Stock/Mannuel (1); © StockFood/Meiukh, Irina (1); Anna Gieseler (2); © Simon Detraz (1); © StockFood/Krimshandl-Tauscher, Sandra (1); BSF/Desirée Peibert (1); © StockFood/Schnell, Evgenija (1)



100  
Herzhaftes und  
Süßes aus dem Ofen



94

Pizzavielfalt zu Hause erleben

**68 Gebäck mit Äpfeln**

Diese Kuchen und Teilchen müssen Sie probieren!

**74 Pasta preferita: Pilze**

Sechs Pastagerichte mit einer unserer Lieblingszutaten

**82 Umbrien hautnah erleben**

Reisen Sie mit uns in die Region der Trüffeln

**94 Einladung zur Pizza-Party**

Ein Teig, sechs Beläge, großer Pizzaspaß für alle!

**100 Leckere Ofengerichte**

Familientaugliche Rezepte von herrlich deftig bis süß

**110 Vier Variationen: Feigen**

Salat, Konfitüre, Eiscreme und Ofenfeigen



46 **Alpenglück auf dem Teller**

**SERVICE**

66 Ratgeber Rustikale Landküche

90 La dolce vita

**STANDARDS**

3 Editorial

6 Rezeptfinder

108 Rätsel/Impressum

114 Vorschau



28

Neu: **Serena Loddos Geheimnisse**

22 **Erntefrische Zutaten köstlich zubereiten**



68

**Feines Gebäck mit Äpfeln**

# Alle Rezepte dieser Ausgabe

## UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINEN GEMÜTLICHEN HERBSTTAG

### VORSPEISE



**16** Cremige Kürbissuppe mit Kräuteröl

### HAUPTGERICHT



**62** Gefüllter Rollbraten mit grünen Bohnen und Tagliatelle

### NACHSPEISE



**106** Weintrauben-Tartelettes mit Ricotta-Vanille-Creme

### ZWISCHEN-DURCH *nel mentre*



**S. 20** Blätterteigschnitten mit Kürbis und Salbei



**S. 21** Salat mit gebackenem Kürbis und Kakaodressing



**S. 22** Cremige Lauchsuppe



**S. 24** Ofenkartoffeln mit Käsefüllung



**S. 29** Crostini mit Ziegenkäse, Honig und Tomaten



**S. 35** Frittierte Sardellen | Frittierte Mozzarellakugeln



**S. 35** Salzkabeljau im Ausbackteig



**S. 36** Pizzette | Frittierte Reisbällchen



**S. 40** Tomaten-Mozzarella-Panini



**S. 54** Pastinaken-Karotten-Salat mit Pistazien



**S. 57** Karottenaufstrich mit Walnüssen



**S. 78** Champignon-Minestrone mit Ditalini



**S. 111** Rote-Bete-Feigen-Salat mit Orange & Feta



**S. 112** Gebackene Balsamico-Feigen mit Gorgonzola

### HAUPT-GERICHTE *piatto principale*



**S. 10** Mezzelune mit Kürbisfüllung



**S. 11** Teigtaschen aus dem Piemont



**S. 16** Penne mit Kürbis, Parmesansoße & Roter Bete



**S. 19** Butternutkürbis mit Feta-Hack-Füllung



**S. 19** Butternutkürbis-Crostata



**S. 20** Kürbisrisotto mit Kürbis-Salsiccia-Spießen



**S. 23** Würziger Fächerkürbis aus dem Ofen



**S. 25** Pffferlings-Tortellini-Pfanne



**S. 41** Schnelle Tomaten-suppe mit Tortellini



**S. 42** Lauwarmer Kartoffel-Caprese-Salat mit Rucola



**S. 43** Cremiges Kürbis-Pastasotto



**S. 44** Pasta diavolo



**S. 51** Germknödel mit Kirschkompott



**S. 54** Putenfrikadellen auf Karottenpolenta



S. 57 Karotten-Vollkornspaghetti mit Gorgonzolasoße



S. 62 Piccata milanese mit Spaghetti



S. 64 Zitronenhähnchen und Kartoffeln vom Blech



S. 64 Saltimbocca mit Spinat & gebratenen Gnocchi



S. 65 Klassisches Ossobuco mit Safranrisotto



S. 74 Spaghetti-Pfifferlings-Carbonara



S. 75 Portobellopilze mit cremiger Fregolafüllung



S. 76 Auflauf mit Makkaroni und Kräuterseitlingen



S. 77 Gorgonzola-Orecchiette mit Austernpilzen



S. 79 Pappardelle mit Steinpilzragù



S. 87 Linseneintopf aus Valnerina



S. 87 Gefülltes Porchetta-Kaninchen



S. 88 Trüffelpasta mit Steinpilzen und Salsicce



S. 97 Pizza Cosacca



S. 97-99 Fünf leckere Pizzavarianten



S. 103 Kürbis-Spinat-Lasagne mit Ziegenkäsesoße



S. 103 Gefüllte Pastaschnecken in Tomatensoße



S. 104 Pizza bianca mit Kartoffeln und Maroni



S. 104 Rote-und-Gelbe-Bete-Quiche mit Feta

**GUTEN APPETIT!**  
*Buon appetito!*

## NACHSPEISEN & GETRÄNKE *dolce & bevande*



S. 26/27 Quittenlikör | Pflaumen-Ofenpfannkuchen



S. 45 Blitz-Cappuccino-creme im Glas



S. 49 Puddingnocken mit Brombeersoße



S. 49 Kaiserschmarrn mit Karamellbirnen und Sahne



S. 50 Zwetschgenknödel mit Schuss



S. 51 Buchteln mit Aprikosenkonfitüre



S. 70 Apfel-Käsekuchen mit Streuseln vom Blech



S. 71 Ofenberliner mit Apfel-Zimt-Füllung



S. 72 Supereinfacher Apfelkuchen



S. 72 Apfel-Wein-Torte mit Sahnehaube



S. 73 Apfel-Zimt-Knoten



S. 88 Umbrischer Schokoladenkuchen



S. 107 Zwetschgencrumble mit Walnusseis



S. 111 Feigenkonfitüre



S. 112 Feigen-Eiscreme mit Thymian

## PLUS: 10 weitere Rezeptideen

- S. 54 Joghurt dip
- S. 61 Gremolata
- S. 62 Negroni
- S. 64 Cremige Polenta
- S. 71 Vanillesoße
- S. 73 Apple-Pie-Latte
- S. 73 Apfelmus
- S. 97 Pizzateig-Grundrezept
- S. 99 Herzhafte Pistaziencreme
- S. 112 Walnusstopping für Eis





## PASTA IN DER REGION PIEMONTE

Mal lang und dünn, mal gefüllt, mal getrocknet in der Packung, mal frisch in der Theke der Pastamanufaktur: Die Vielfalt von Pasta ist unendlich und im Piemont ist das besonders greifbar. Unser Freund und Autor Domenico Gentile kennt die besten Locations für Einkauf und Abendessen und plant bereits die erste Genussreise für seine Gäste in diese Region.



Im Piemont kann man sehr gut essen: von einfach bis exquisit. Da bleiben keine Wünsche offen. Probieren Sie sich unbedingt durch die Pastagerichte!



# CIAO DOMENICO

## Reisen und gemeinsam genießen

**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

**W**ährend Sie das lesen, bin ich auf meiner letzten Genussreise in diesem Jahr. Ich bringe Italienliebhaber aus den verschiedensten Teilen Deutschlands mittlerweile in vier Regionen Italiens: 2025 waren unsere Ziele Veneto, Toskana, Kampanien und Kalabrien. Mit Kalabrien, meiner zweiten Heimat, fing alles an. Durch meine langjährigen Kontakte zur Vereinigung der Landwirte in Crotone war es recht einfach, kleine Manufakturen zu überzeugen, Menschen aus Deutschland die Region zu zeigen und mit kleinen Degustationen auch deren Produkte sowie die Produktion von Hand und den gesamten Herstellungsprozess zu durchleuchten. Ganz gleich ob Pastamanufaktur, Winzer, Metzger, Käserei, Bäckerei oder Olivenölproduzenten, alle waren von dieser Idee begeistert. Mehrere Jahre waren wir ausschließlich in Kalabrien mit unserer individuellen Reisegruppe. Da ich durch meine Kochbücher mehrmals in fast jeder Region Italiens war, haben sich natürlich auch neue Kontakte ergeben und neue Möglichkeiten, unser Angebot für „Reisen wie Einheimische“ zu erweitern.

**Im Juni war ich zwei Wochen** mit zwei verschiedenen Gruppen in der Toskana und danach in Kampanien. Während wir in der Maremma, der südlichen Toskana, in einem ruhigen Landhaus inmitten von Olivenhainen im ländlichen Leben wohnten und der Schwerpunkt auf Olivenöl, Wein, Pici und Wildschwein lag, bildete die Reise nach Kampanien bzw. Neapel einen sehr großen Kontrast dazu. Neapel, die vermutlich lebendigste Stadt Italiens, zählt für mich zu den Regionen Italiens, in denen es das beste Essen gibt. Die Pizza als Weltkulturerbe wird dort zelebriert wie in keiner zweiten Region. Nicht zuletzt deshalb nennen wir diese Reise „Die Napoli Pizza Tour“. Wir besuchen eine Büffelfarm, wo unsere Teilnehmer die jungen Büffel mit Milch füttern dürfen, erzeugen mit dem Käsemeister selbst Mozzarella (siehe Foto auf Seite 8, rechts unten) und erleben am Ende natürlich eine Degustation.

**An Tag zwei besuchen** wir die Produktion der San-Marzano-Tomaten, über die ich schon im letzten Magazin berich-

tet habe. Wir statten der ältesten Mühle Neapels, Caputo, einen Besuch ab und sehen nicht nur, wie das Korn gemahlen und das Mehl verpackt wird, sondern auch, wie Pizzateige im Labor getestet werden. Selbstverständlich steht auch bei dieser Reise der Genuss an erster Stelle. Wir essen also in den besten Pizzerien der Stadt, besuchen Trattorien, Pasticcerie, Weinbars und die schönsten Plätze der Stadt mit dem unglaublichsten Ausblick.

**Viel ruhiger und exklusiver** wird unsere Reise ins Piemont sein, die wir 2026 zum ersten Mal anbieten. In der Welt von Trüffel, Haselnuss und Barolo dreht sich alles um Slow Food. Von Barolo und Alba geht es nach Asti und Turin. Schon viele Jahre ist das Piemont mein Ziel für Zwischenstopps und wenn es um außergewöhnliche Rezepte aus Norditalien geht. Wir übernachten in einem ganz besonderen Landhaus mit einer sagenhaften Küche, erleben einen Pastakurs mit den typischen Formen der Region mit einer Küchenmeisterin ihres Gebiets. Weinproben in Barolo und Barbaresco sowie exklusive 3- und 4-Gänge-Menüs von den besten Köchen der Region stehen ebenfalls auf dem Plan. Und natürlich Ausflüge zu den schönsten Orten und Sehenswürdigkeiten. Eine wunderbare Reise, auf die ich mich jetzt schon sehr freue. Pasta ist ein großes Thema im Piemont – ich verrate Ihnen auf den folgenden Seiten zwei tolle Rezepte für gefüllte Pasta und entführe Sie in meinem Buch „Il mondo della Pasta“ zu noch mehr Pastaabenteuern.

**Damit unsere Leser, Kunden** und befreundete Gäste immer etwas Neues mit mir erleben, mache ich mich regelmäßig auf, bestimmte Regionen noch mehr zu erkunden. Nicht zuletzt deshalb habe ich meinen August in Apulien verbracht. Eine Region, die ich ebenfalls schon lange in mein Portfolio aufnehmen wollte. Wieder eine Region am Meer, wo sich besonderes Essen und unglaublich schöne Orte miteinander vereinen. Sie sehen, es bleibt spannend im Hause „Cooking Italy“. Und wer weiß, vielleicht sehen wir uns ja auf einer der nächsten Reisen. Weitere Infos gibt es in meinem Shop [www.shop.cookingitaly.de](http://www.shop.cookingitaly.de) unter dem Punkt „Reisen“. Bis dahin!

**DOMENICO GENTILE** begeistert Fans der italienischen Küche auf seinem Blog [www.cookingitaly.de](http://www.cookingitaly.de)





## MEZZELUNE MIT KÜRBISFÜLLUNG

Wie der Name verrät, kommt die gefüllte Pasta in Form von Halbmonden daher. Als Füllung für diese Variante dient eine köstliche Mischung aus Kürbis und Kalbfleisch. Dank Salbei wird es besonders aromatisch.

### Mezzelune mit Kürbisfüllung

*Mezzelune di zucca*

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g feiner Hartweizengrieß (Semola rimacinata) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 4 Eier
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1/2 Hokkaidokürbis
- 3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 100 ml trockener Weißwein

- 12 Salbeiblätter
- 200 g Kalbsrücken (alternativ Hähnchenbrustfilet)
- 2 EL Butter
- etwas frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Für den Teig Semola auf der Arbeitsplatte aufhäufen, dann eine Mulde hineindrücken. Die aufgeschlagenen Eier und 1 Prise Salz hineingeben. Mit einer Gabel Semola von den Rändern mit kreisenden Bewegungen mit den Eiern vermischen. Sobald sich alles etwas vermischt hat, den Mix mit einer Teigkarte durchhacken, sodass sich alles verbindet. Dann mit den Händen kneten, bis ein geschmeidiger Teig

entstanden ist. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

**2** Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kürbis von Fasern und Kernen befreien, waschen und klein würfeln. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin andünsten, dann die Kürbiswürfel dazugeben. Sobald der Kürbis schön angeröstet ist, Weißwein und 4 Salbeiblätter dazugeben. Alles mit ca. 150 ml Wasser aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Sobald der Kürbis weich ist, Kalbsrücken (bzw. Hähnchenbrustfilet) in sehr kleine Würfel schneiden und hinzufügen. Alles gut mischen, in einigen Minuten durchgaren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt mit einer Gabel kleiner drücken. Die Mischung vom Herd nehmen und beiseitestellen.

**4** Teig von Hand oder mit der Pastamaschine 0,6–1 mm dick ausrollen. Mit einem runden Ausstecher oder mit einem Glas Kreise (Ø 8 cm) ausstechen. Auf jeden Kreis mittig 1 EL Füllung setzen. Die Teigränder mit etwas Wasser bestreichen. Teigkreise über der Füllung zu Halbmonden zusammenklappen und die Ränder gut andrücken. Mit einer Gabel die Ränder eindrücken, sodass die Pasta fest verschlossen ist. Den Rest der Füllung in der Pfanne für die Soße beiseitestellen.

**5** In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Butter in einer zweiten Pfanne zerlassen und die übrigen Salbeiblätter dazugeben. Die Mezzelune im kochenden Salzwasser 1–2 Minuten garen, bis sie nach oben steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben, direkt in die Salbeibutter geben und kurz darin schwenken. Die übrige Füllung in der Pfanne mit etwas Wasser nochmals kurz erhitzen und dann zu den Mezzelune geben. Alles vorsichtig vermengen und ggf. erneut salzen und pfeffern.

**6** Mezzelune und Soße auf Teller verteilen, mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Pasta sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten  
zzgl. 30 Minuten Ruhezeit

## Teigtaschen aus dem Piemont

*Agnolotti del plin*

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Weizenmehl (tipo 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 2 Eier (à ca. 70 g) zzgl. 1 hart gekochtes Ei
- 150 g Karotten
- 50 g Staudensellerie
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Schweinefilet
- reichlich natives Olivenöl extra
- 120 g Rinderfilet (alternativ Kalbsfilet)
- 100 g Kaninchenkeule (alternativ Hähnchenbrustfilet)
- 200 ml heiße Gemüsebrühe
- 40 g Babyspinat
- 15 g frisch geriebener Parmesan zzgl. etwas mehr zum Servieren
- einige Haselnusskerne, gehackt
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Für den Pastateig Mehl auf der Arbeitsplatte aufhäufen. Mulde hineindrücken, 4 aufgeschlagene Eier hineingeben. Mit einer Gabel Mehl von den Rändern mit kreisenden Bewegungen mit den Eiern vermischen. Sobald sich alles etwas vermischt hat, den Mix mit einer Teigkarte durchhacken, sodass sich alles verbindet. Dann mit den Händen kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

**2** Für die Füllung Karotten, Staudensellerie und Zwiebel schälen bzw. waschen und klein würfeln. Das Schweinefilet ggf. von Fett befreien. In einer großen Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen, Schweinefilet sowie das Rinderfilet bzw. Kalbsfilet darin rundum anbraten. In einer weiteren Pfanne in 2 EL Olivenöl die Kaninchenkeule bzw. das Hähnchenbrustfilet anbraten. Sobald alles gut gebräunt ist, das gesamte Fleisch sowie Karotten, Sellerie und Zwiebel in einer großen, tiefen Pfanne vermischen. Alles salzen, pfeffern und die heiße Brühe dazugeben. Alles aufkochen und abgedeckt ca. 60 Minuten köcheln lassen. Ggf. etwas mehr Brühe ergänzen.



### TEIGTASCHEN AUS DEM PIEMONTE

Mit Liebe gefüllt und mit Geschick geformt, sind diese Agnolotti ein echtes Genusserlebnis - ideal für einen gemütlichen Sonntag im Herbst.

**3** Inzwischen Spinat verlesen, waschen und in einer Pfanne in etwas Olivenöl kurz zusammenfallen lassen, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Sobald das Fleisch gar ist, herausnehmen und abkühlen lassen. Gemüse und Kochsud beiseitestellen. Das Kaninchen- bzw. Hähnchenfleisch entbeinen, die Filets in Stücke

schneiden. Das gesamte Fleisch in einen Mixer geben. Das gekochte Ei pellen und wie Gemüse, geriebenen Parmesan sowie etwas Salz und Pfeffer ebenfalls in den Mixer geben. Alles fein pürieren und dabei so viel Kochsud dazugeben, dass eine glatte, aber nicht zu weiche Masse entsteht.

**4** Den Teig mit der Pastamaschine oder von Hand 0,6–1 mm dick zu ca. 10 cm breiten Bahnen ausrollen. Die Füllung mithilfe eines Spritzbeutels in einem 1 cm breiten Strang auf den Teig spritzen. Die Ränder mit etwas Wasser bestreichen. Den Teig über die Füllung klappen. Etwa alle 5 cm Teig und Füllung mit den Fingern eindrücken, um die einzelnen Nudeln vorab einzuteilen. Überstehenden Teig an der langen Seite mit einem Teigrädchen abschneiden. Die Agnolotti nun in den eingedrückten Mulden mit dem Teigrädchen durchschneiden (von der umgeklappten Seite in Richtung der mit dem Rädchen gekürzten Seite), sodass die typischen Nudeltaschen entstehen.

**5** Die Agnolotti in reichlich kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Dann mit der Schaumkelle herausheben und auf Teller geben. Die Pasta mit geriebenem Parmesan und gehackten Haselnüssen bestreuen und sofort servieren.



#### 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**

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 3,5 Stunden**  
zzgl. **30 Minuten Ruhezeit**

# Kürbis: So fein wie nie!

Machen Sie sich gefasst auf **neue Rezeptideen für den Saisonstar Kürbis**. Von Pasta über Crostata bis hin zu Risotto und Suppe ist für jeden Gusto ein neuer Liebling dabei

## *Knollen aus dem Ofen*

Anstatt die Rote Bete roh zu raspeln, können Sie diese in dünne Spalten geschnitten zusammen mit dem Kürbis im Ofen backen. Am besten mit etwas Abstand zueinander, damit sich der Kürbis nicht verfärbt.

**PENNE**  
*mit gebackenen Kürbisspalten,  
Parmesansofse & Roter Bete*

Rezept auf Seite 16



SERENAS SUPER-TIPP

*Reste  
richtig lagern*

Ich bin gegen Verschwendung!  
Übrig gebliebene Crostata auskühlen lassen und bis zu 2 Tage abgedeckt im Kühlschrank lagern. Im Ofen bei 150 °C 8-10 Minuten aufbacken, so wird der Teig wieder knusprig.

**BUTTERNUTKÜRBIS-  
CROSTATATA**

Rezept auf Seite 19



Fotos: Ira Leoni (2), © StockFood/Wellob, Irina (2), Anna Gresler (1) | Illustration: Getty Images/Stock/Getty Images/Pic/Natalashen (1)

# KÜRBISRISOTTO

mit Kürbis-Salsiccia-Spießen  
& Kürbiskern-Spinatpesto

Rezept auf Seite 20



*So sorgen  
Sie clever vor*

Am besten die doppelte Menge des Kürbispürees zubereiten und einfrieren, so haben Sie immer eine schnelle Basis für Suppen, Risotto oder Pasta zur Hand und müssen den Kürbis nicht jedes Mal frisch zubereiten.

SERENAS SUPER-TIP

Fotos: Ira Leoni (2), © Stockfood/Welluh, Irma (1)

# Perfekt für Gäste



## *Süßes i-Tüpfelchen*

Für einen schönen, fruchtig-süßen Kontrast sorgen 2 gewürfelte Feigen, die Sie mit den restlichen Zutaten auf dem Teig verteilen. Statt Feta passt dann in Scheiben geschnittener Ziegenweickäse sehr gut.

## **BLÄTTERTEIG- SCHNITTEN** *mit Kürbis und Salbei*

Rezept auf Seite 20

## Cremige Kürbissuppe mit Kräuteröl

*Vellutata di zucca con olio aromatizzato alle erbe*

FÜR 4 PERSONEN

800 g Muskatkürbis  
2 cm Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
2 Schalotten  
10 EL natives Olivenöl extra  
1 TL rosenscharfes Paprikapulver  
ca. 700 ml heiße Gemüsebrühe  
100 ml Bioorangensaft  
4 Stiele Thymian  
1/2 Bund Basilikum  
40 g Pekannusskerne  
40 g Walnusskerne  
200 g Sahne  
3-4 EL Biolimettensaft  
2-3 EL Balsamicoessig  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kürbis waschen, schälen und halbieren. Von Fasern und Kernen befreien und das Kürbisfruchtfleisch grob würfeln. Den Ingwer waschen und schälen. Knoblauch und Schalotten ebenfalls schälen, alles fein würfeln.

2 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Ingwer, Knoblauch sowie Schalotten darin andünsten. Kürbiswürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit dem Paprikapulver bestäuben, dann mit der heißen Brühe und dem Orangensaft ablöschen. Abgedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

3 Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in ein hohes, schmales Gefäß

geben. Das übrige Olivenöl dazugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Das Kräuteröl mit etwas Salz abschmecken. Die Nüsse grob hacken.

4 Die Sahne zum gegarten Kürbis in den Topf geben. Die Suppe aufkochen und fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz etwas mehr Brühe unterrühren und die Suppe mit Limettensaft sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Kürbissuppe auf Suppenschalen verteilen, mit dem Essig beträufeln und etwas Kräuteröl daraufgeben. Die cremige Kürbissuppe mit dem Nussmix garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

## Penne mit gebackenen Kürbisspalten, Parmesansoße & Roter Bete

*Penne con zucca al forno, salsa al parmigiano e barbabietola*

TITEL-REZEPT



FÜR 4 PERSONEN

1 Hokkaidokürbis (ca. 1,3 kg)  
2 Zweige Rosmarin  
2 Knoblauchzehen  
4 EL natives Olivenöl extra  
2 Schalotten  
4 Stiele Petersilie  
40 g Pinienkerne (alternativ Mandelkerne)  
150 g Rote Bete  
1 Biozitronen (abgeriebene Schale und Saft)  
400 g Penne  
1 EL Butter  
1 EL Mehl  
150 ml trockener Weißwein  
ca. 300 ml heiße Gemüsebrühe  
200 g Sahne

50 g frisch geriebener Parmesan  
zzgl. 50 g frisch gehobelter Parmesan zum Garnieren  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, von Fasern und Kernen befreien und in schmale Spalten schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kürbisspalten mit Rosmarin, Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer sowie 3 EL Öl vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten backen, zwischendurch einmal wenden.

2 Inzwischen die Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer kleinen Pfanne goldbraun rösten. Die Rote-Bete-Knolle schälen, waschen und auf einer Küchenreibe grob raspeln (Küchenhand-

schuhe tragen). Mit 1 EL Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und übrigem Öl in einer Schüssel vermengen.

3 Die Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen die Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Das Mehl unterrühren, kurz anschwitzen, dann unter ständigem Rühren mit dem Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe und Sahne hinzufügen und alles aufkochen, dabei weiterrühren. Geriebenen Parmesan unterrühren und in der Soße schmelzen lassen. Ggf. etwas mehr Brühe unterrühren. Die Soße mit Zitronenschale, -saft sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Rote-Bete-Raspel gut abtropfen lassen, ggf. leicht ausdrücken. Gebackene Kürbisspalten aus dem Ofen nehmen. Die Penne abgießen und tropfnass unter die Parmesansoße mischen. Pasta und Kürbisspalten auf Tellern anrichten. Mit Rote-Bete-Raspeln, Pinienkernen, Parmesanspänen und Petersilie getoppt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

# Suppentraum



SERENAS SUPER-TIPP

## Feiner Aromavorrat

Ich kombiniere das Kräuteröl auch gern zu Pasta, Gemüse und frischem Brot. Mit etwas mehr Öl aufgegossen, sodass die Kräuter bedeckt sind, und gut verschlossen, hält es sich gekühlt bis zu 1 Woche.

## CREMIGE KÜRBISSUPPE mit Kräuteröl





## BUTTERNUT- KÜRBIS

mit Feta-Hack-Füllung

### *Alternative mit Pilzfüllung*

Für eine vegetarische Variante können Sie das Hack durch 500 g geputzte, fein gehackte Pfifferlinge oder braune Champignons ersetzen. Diese im heißen Öl scharf anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

# Herzhaft & sättigend

## Butternutkürbis mit Feta-Hack-Füllung

*Zucca Butternut ripiena di feta e carne macinata*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Butternutkürbisse (à ca. 800 g)
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 1 rote Paprikaschote
- 500 g gemischtes Hack
- 100 g Tomatenmark
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 200 g Schmand
- 200 g Feta
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Kürbisse waschen, längs halbieren und von Fasern und Kernen

befreien. Das Fruchtfleisch mit einem Messer kreuzweise einschneiden, dann mit etwas Öl beträufeln und mit Rosmarin sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf das Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten vorgaren.

2 In der Zwischenzeit für die Füllung die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Paprikaschote waschen, putzen und in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Hack darin unter Rühren 5 Minuten krümelig braten.

3 Zwiebel, Lauch und Paprika dazugeben und kurz mitdünsten. Tomatenmark sowie Paprikapulver unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 100 ml Wasser angießen. Alles aufkochen

und bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren.

4 Die vorgegarten Kürbishälften aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Mit einem Esslöffel das Kürbisfruchtfleisch bis auf einen Rand von ca. 1,5 cm entnehmen und grob würfeln. Das Kürbisfruchtfleisch sowie den Schmand zur Hackmischung geben und alles gründlich vermengen. Diese Masse als Füllung in die ausgehöhlten Kürbishälften geben. Den Feta grob zerbröckeln und darauf verteilen.

5 Die gefüllten Kürbisse zurück in den heißen Ofen geben und ca. 20 Minuten weiterbacken. Die gefüllten und gebackenen Kürbisse aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

## Butternutkürbis-Crostata

*Crostata di zucca Butternut*



FÜR 1 CROSTATATA (Ø CA. 24 CM)

- 150 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 1 Ei zzgl. 1 Eigelb
- 120 g kalte Butter in Stückchen
- 1 Butternutkürbis (ca. 1 kg)
- 1 rote Zwiebel
- 3 Stiele Salbei
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Ahornsirup
- 2–3 EL Kürbiskerne
- 1 EL Milch
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Beide Mehlsorten, Ei, kalte Butter und 1/2 TL Salz auf der Arbeitsfläche krümelig hacken, dann rasch mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Dabei bei Bedarf noch etwas Mehl oder 1–2 EL kaltes Wasser einarbeiten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen für den Belag den Kürbis waschen, schälen, halbieren und von Fasern und Kernen befreien. Die Hälften in sehr feine Streifen hobeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, die Hälfte davon fein hacken. Die Kürbisscheiben in einer Schüssel mit Olivenöl, Ahornsirup sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø 30–32 cm) ausrollen und auf das

Blech setzen. Kürbistreifen spiralförmig von innen nach außen einschichten, dabei die Scheiben leicht überlappen lassen und Zwiebelstreifen sowie gehackten Salbei einarbeiten. Ringsum einen 3–4 cm breiten Rand frei lassen und diesen über die Füllung nach innen klappen.

4 Eigelb und Milch in einer Tasse verquirlen, den Teigrand damit bestreichen. Die Crostata mit den übrigen Salzblättern sowie den Kürbiskernen bestreuen, dann im vorgeheizten Backofen in 35–40 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Butternutkürbis-Crostata aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.

**TIPP:** Wer mag, bestreut die gebackene Crostata mit etwas frisch geriebenem Parmesan. Alternativ sorgt abgeriebene Zitronenschale für einen Aromakick.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

## Kürbisrisotto mit Kürbis-Salsiccia-Spießen & Kürbiskern-Spinatpesto

*Risotto alla zucca con spiedini di zucca e salsiccia e pesto di spinaci e semi di zucca*



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Butternutkürbis (ca. 1,5 kg)
- 16 EL natives Olivenöl extra
- 2 Knoblauchzehen
- 75 g Babyspinat
- 50 g Kürbiskerne, geröstet
- 3 EL Biozitrone-saft
- 100 g frisch geriebener Pecorino
- ca. 1 l heiße Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 350 g Risottoreis
- 200 ml trockener Weißwein
- 6 Salsicce (à ca. 70 g)
- 1 Bioorange
- 1 EL kalte Butter
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, schälen und halbieren. Von Fasern und Kernen befreien und in 2–3 cm große Würfel schneiden. Mit etwas Salz und 3 EL Öl vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen, zwischendurch wenden.

**2** Inzwischen 1 Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, dann mit gehacktem Knoblauch, Kürbiskernen, Zitronensaft sowie 10 EL Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. 30 g Pecorino untermischen und nach Belieben mit etwas Brühe bis zur gewünschten Konsistenz verrühren. Das Pesto salzen und pfeffern.

**3** Zwiebel und übrige Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Restliches Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig andünsten. Alles mit dem Wein ablöschen, diesen fast vollständig verkochen lassen.

Etwas heiße Gemüsebrühe angießen und unter Rühren verkochen lassen. Nach und nach weitere Brühe angießen und verkochen lassen. Auf diese Weise den Risottoreis in 20–25 Minuten al dente garen.

**4** Inzwischen Salsicce in breite Stücke schneiden und in einer Pfanne im eigenen Fett rundherum anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Salsicce etwas abkühlen lassen. Die Hälfte der gebackenen Kürbiswürfel in ein hohes, schmales Gefäß geben und pürieren. Die übrigen Kürbisstücke kurz abkühlen lassen, dann abwechselnd mit den Salsicciastücken auf gewässerte Holzspieße stecken. Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale in feinen Zesten abschälen.

**5** Kürbispüree, kalte Butter und restlichen Pecorino unter das Kürbisrisotto rühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen, mit den Spießen toppen. Das Gericht mit dem Kürbiskern-Spinatpesto beträufeln und mit Orangenzesten garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

## Blätterteigschnitten mit Kürbis und Salbei

*Sfogliatine con zucca e salvia*



FÜR 8–10 STÜCK

- 500 g Kürbis nach Wahl (z. B. Gorgonzolakürbis)
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1–2 TL flüssiger Honig
- 150 g Schmand
- 1 Ei
- 80 g Feta
- 40 g Walnusskerne

- 3–4 Stiele Salbei
- 1 Rolle Blätterteig (270 g, Kühlregal)
- etwas edelsüßes Paprikapulver
- 1–2 TL Honigwabe, nach Belieben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Kürbis waschen, schälen, von Fasern und Kernen befreien und in 1–1,5 cm große Würfel schneiden. Diese auf dem Blech verteilen, salzen und mit Olivenöl sowie Honig beträufeln. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

**2** Inzwischen Schmand, Ei sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Den Feta

zerbröckeln und die Walnüsse hacken. Den Salbei waschen und trocken schüt-teln. Die Blätter abzupfen. Ein weiteres Backblech mit Backpapier belegen. Den Blätterteig entrollen, in 8–10 Rechtecke schneiden und auf das Blech setzen.

**3** Kürbis aus dem Ofen nehmen, die Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren. Die Teiglinge mit der Creme bestreichen, ringsum den Rand frei lassen. Walnüsse, Kürbiswürfel und Feta auf die Creme geben, alles mit Pfeffer und Paprikapulver würzen und den Salbei daraufgeben. Die Blätterteigschnitten im vorgeheizten Ofen in 10–15 Minuten goldbraun backen. Mit Honigwabe garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



## Salat mit gebackenem Kürbis, Blattsalaten und Kakaodressing

*Insalata con zucca al forno, misticanza e vinaigrette al cacao*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg Hokkaidokürbis
- 4 EL Biolimettensaft
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL flüssiger Honig
- 70 g Kakaonibs
- 30 g Kürbiskerne
- 1 TL getrockneter Koriander
- 1 Prise Chiliflocken
- 150 g gemischte Blattsalate (z. B. Radicchio, Feldsalat, Rucola)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Kürbis waschen, putzen und halbieren. Von Fasern und Kernen befreien und in 2 cm große Würfel schneiden. Limettensaft, 4 EL Olivenöl, Apfelessig und Honig verquirlen. 40 g

Kakaonibs untermischen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Den Kürbis mit ca. 2/3 des Dressings vermischen und auf dem vorbereiteten Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten rösten, dabei zwischendurch einmal wenden. Inzwischen übriges Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Kürbiskerne darin anrösten. Abkühlen lassen, dann fein hacken. Koriander und restliche Kakaonibs untermischen, die Mischung mit Salz und Chiliflocken würzen.

3 Die gemischten Blattsalate verlesen, waschen, trocken schleudern und ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Gerösteten Kürbis nach Belieben lauwarm ab-, oder vollständig auskühlen lassen. Mit Blattsalaten und restlichem Dressing vermengen. Salat auf Teller verteilen und mit dem Kürbiskernmix getoppt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



### Download-Tipp

NOCH MEHR INSPIRATION zum Thema Kürbis finden Sie in unserem exklusiven E-Book. Freuen Sie sich auf ganz unkomplizierte Rezepte, heiß geliebte Klassiker und jede Menge Profiwissen rund um die Zubereitung des köstlichen Saisongemüses Kürbis! Jetzt gratis downloaden unter [www.soisstitalien.de/kuerbisrezepte](http://www.soisstitalien.de/kuerbisrezepte)

### Die 3 beliebtesten Kürbissorten

**HOKKAIDOKÜRBIS** Charakteristisch ist die dünne, essbare Schale, die beim Garen weich wird. Sein Fruchtfleisch ist fest, leuchtend orange und hat eine feine, nussige Süße. Im Vergleich zu anderen Kürbisarten wässert er wenig.

**BUTTERNUTKÜRBIS** Seine birnenförmige Gestalt und die beige Schale machen ihn unverwechselbar. Das tieforange Fruchtfleisch hat einen milden, leicht süßlichen Geschmack mit buttriger Note, daher auch sein Name.

**MUSKATKÜRBIS** Die zu den Moshuskürbissen zählende Sorte hat eine stark gerippte, robuste Schale, die von grünlich über braun bis orange reifen kann. Das Fruchtfleisch punktet mit muskatähnlicher Würze, die ihm den Namen gab.





# FRISCH AUFGETISCHT

## Was bringt die Saison?

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

### CREMIGE LAUCHSUPPE

*Cremona vellutata di porri*

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Stangen Lauch
- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL natives Olivenöl extra
- ca. 1 l heiÙe Gemüesebrühe
- 1/2 Beet Gartenkresse
- 400 g Sahne
- 2-3 EL heller Balsamicoessig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Lauch putzen, in Ringe schneiden und gut waschen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Lauch, Kartoffeln und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze andünsten, dann mit der heißen Brühe ablöschen. Alles aufkochen und abgedeckt ca. 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

2 Die Kresse vom Beet schneiden. Die Lauchsuppe mit dem Stabmixer fein pürieren, dann die Sahne dazugeben. Ggf. weitere Brühe unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Lauchsuppe mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Suppenschüsseln verteilen. Mit der Kresse bestreuen und servieren. Dazu können Sie nach Belieben Grissini reichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
40 Minuten



#### LAUCH *Porro*

Das aus dem Mittelmeerraum stammende Gemüse verleiht vielen Gerichten mit seinem milden Zwiebelaroma eine besondere Note. Er ist reich an Folsäure, Ballaststoffen und Vitamin C und unterstützt damit die Zellfunktion und die Darmflora. Beim Einkauf sollten Sie auf feste Stangen mit frischen, grünen Blättern achten. Im Gemüesefach des Kühlschranks bleibt Lauch bis zu zwei Wochen frisch.



## WÜRZIGER FÄCHERKÜRBIS aus dem Ofen

*Zucca al ventaglio speziata  
al forno*

FÜR 4 PERSONEN

- 2** Butternutkürbisse  
(à ca. 850 g)
- 4** Knoblauchzehen
- 4** Stiele Salbei
- 2 EL** natives Olivenöl extra
- 50 g** frisch geriebener Parmesan
- etwas** Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

**1** Kürbisse schälen, waschen und jeweils der Länge nach halbieren. Die Kürbishälften von Fasern und Kernen befreien und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Brett legen. Auf beiden langen Seiten jeweils einen Kochlöffel platzieren und die Kürbisse quer fächerförmig bis zu den Löffeln ein-, jedoch nicht durchschneiden.

**2** Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Kürbishälften rundum und auch in den Zwischenräumen mit Öl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Salbei gleichmäßig in den Zwischenräumen verteilen.

**3** Die Kürbishälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen 30–40 Minuten garen, dabei in den letzten 15 Minuten mit dem Parmesan bestreuen. Die Kürbisse nach Belieben mit Ciabatta und einem cremigen Dip servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

**70 Minuten**

### BUTTERNUTKÜRBIS *Zucca Butternut*

Der birnenförmige Butternutkürbis zählt zur Familie der Moschuskürbisse. Er zeichnet sich durch eine cremefarbene Schale und orangefarbenes, nussig-süßes Fruchtfleisch aus. Er ist reich an Betacarotin, Vitamin C und Kalium, stärkt das Immunsystem und unterstützt eine gesunde Haut. Kühl und trocken aufbewahrt, hält er mehrere Wochen. Angeschnitten im Kühlschrank lagern und rasch verbrauchen.



## OFENKARTOFFELN mit Käsefüllung

*Patate al forno con ripieno  
di formaggio*

FÜR 4 PERSONEN

- 4 große mehligkochende  
Kartoffeln (à ca. 250 g)
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Frischkäse
- 100 g geriebener Mozzarella
- etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Rundum mit dem Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann jeweils in ein Stück Alufolie einwickeln. Die Kartoffeln auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 40–45 Minuten garen.

**2** Gekarte Kartoffeln aus dem Backofen nehmen, von der Alufolie befreien und kurz abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln jeweils mit einem Löffel aushöhlen und das Innere der Kartoffeln in einer Schüssel mit Frischkäse, Mozzarella, 2/3 der Frühlingszwiebeln sowie etwas Salz sowie Pfeffer gründlich vermengen.

**3** Die Masse in die Kartoffeln füllen, Kartoffeln im heißen Ofen ca. 10 Minuten gratinieren. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit den übrigen Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
**75 Minuten**



### KARTOFFELN *Patate*

Kartoffeln zählen zu den vielseitigsten Grundnahrungsmitteln und liefern wertvolle Kohlenhydrate, Vitamin C und Kalium. Resistente Stärke, die sich bildet, wenn Kartoffeln nach dem Kochen abkühlen, wirkt sich positiv auf die Darmflora aus. Beim Einkauf sollten Sie auf eine feste Schale ohne grüne Stellen und Keime achten. Lagern Sie Kartoffeln für wochenlange Frische dunkel, kühl und trocken.



## PFIFFERLINGS- TORTELLINI-PFANNE

*Padellata di tortellini e finferli*

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Pfifferlinge
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Basilikum
- 2 EL Butter
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 1 kg Tortellini nach Wahl (Kühlregal, z. B. mit Spinat-Ricotta-Füllung)
- 60 g Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Die Pfifferlinge mit einem angefeuchteten Küchenhandtuch sorgfältig putzen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

**2** Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Pilze darin unter gelegentlichem Schwenken anbraten. Den Knoblauch dazugeben und glasig werden lassen. Alles mit etwas Salz und Muskat würzen. In der Zwischenzeit die Tortellini nach Packungsangabe in einem Topf in reichlich kochendem Salzwasser garen.

**3** Tortellini abgießen, tropfnass in die Pfanne geben und vorsichtig unterschwenken. Alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta auf tiefe Teller verteilen, den Parmesan in Spänen darüberhobeln und das Gericht mit Basilikum garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

**35 Minuten**

### PFIFFERLINGE *Finferli*

Die dottergelben Wildpilze mit ihrem markanten pfeffrigen Geschmack sind reich an Vitamin B<sub>3</sub>, das wichtig für die Gesundheit der Haut ist, sowie an Vitamin D und Eisen. Beim Kauf sollten die Pilze fest und trocken sein, ohne dunkle oder matschige Stellen. Im Kühlschrank halten sie sich bis zu fünf Tage. Pfifferlinge sollten vor der Zubereitung gut abgeburstet werden, um Schmutz und Sand zu entfernen.



## QUITTENLIKÖR

*Liquore di mele cotogne*

FÜR 4 FLASCHEN (À CA. 500 ML)

- 1 kg Quitten
- 2 Biozitronen (Saft)
- etwas klarer Apfel- oder Birnensaft, bei Bedarf
- 300 g Zucker
- 750 ml Korn (alternativ Wodka)

1 Die Quitten mit einem Tuch abreiben, dann waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Quitten, Zitronensaft und 1,5 l Wasser in einen Topf geben. Alles aufkochen und abgedeckt ca. 45 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Quitten gar sind.

2 Die Quittenmischung in einen weiteren Topf abseihen, dabei die Früchte gut ausdrücken. Es sollte etwa 1 l Quittensaft entstanden sein. Diesen bei Bedarf mit Apfel- oder Birnensaft auffüllen. Zucker dazugeben und alles aufkochen. Mix vom Herd nehmen, den Korn unterrühren. Den Likör in die vorgewärmten sterilen Flaschen füllen, diese gut verschließen und den Likör 1 Woche ziehen lassen, dann servieren.

**TIPP:** Der Likör schmeckt pur und kann toll zum Verfeinern von Desserts verwendet werden.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT**  
**90 Minuten zzgl. 1 Woche Ruhezeit**



### QUITTEN *Mele cotogne*

Das Kernobstgewächs ist bekannt für seinen intensiven Duft und sein festes Fruchtfleisch. Ihr typisches Aroma entfalten die Früchte beim Garen. Quitten sind reich an Pektin, das beim Einkochen für eine natürliche Gelierung sorgt, sowie an Vitamin C und Antioxidantien. Quitten sind leuchtend gelb und duften aromatisch, wenn sie reif sind. Im Kühlschrank gelagert, halten sie bis zu zwei Monate.





## PFLAUMEN- OFENPFANNKUCHEN

*Pancake alle prugne  
al forno*

FÜR 4 PERSONEN

- 75 g weiche Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 500 g Pflaumen**
- 80 g Zucker**
- 2 Eier**
- 100 g gemahlene Mandeln**
- 100 g Mehl**
- 1 Prise Salz**
- 250 ml Milch**
- 1 Stiel Minze**
- etwas Vanilleeis zum Servieren**

**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und 4 kleine gusseiserne Pfannen oder ofenfeste Förmchen (Ø ca. 12 cm) mit etwas Butter fetten. Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen, dann in schmale Spalten schneiden.

**2** Weiche Butter und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Nach und nach die Eier unterrühren. Gemahlene Mandeln, Mehl und Salz mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

**3** Den Teig in die vorbereiteten Pfannen geben und die Pflaumen darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten zu goldbraunen Ofenpfannkuchen backen. Inzwischen die Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Ofenpfannkuchen etwas abkühlen lassen, dann mit Vanilleeis und Minze garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

**60 Minuten**

### PFLAUMEN *Prugne*

Die saftigen Steinfrüchte mit süßsäuerlicher Note stammen ursprünglich aus dem Kaukasus und aus Vorderasien. Sie gelangten über Handelsrouten nach Europa, insbesondere in den Mittelmeerraum. Sie sind reich an Vitamin C, B-Vitaminen sowie Antioxidantien, die den Zellschutz und den Stoffwechsel fördern. Bei Zimmertemperatur gelagert, reifen sie nach. Im Kühlschrank bleiben sie mehrere Tage frisch.





## Aus meinem Leben

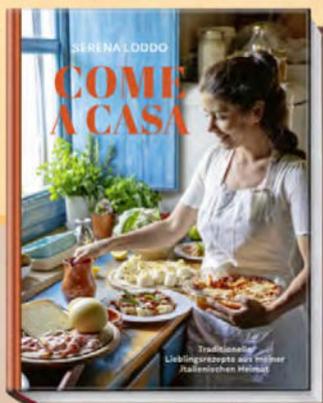
### *Serena Loddo im Kurzporträt*

Ab sofort ist sie Teil der **So isst Italien**-Familie und begeistert im Magazin und online mit ihrer sympathischen Art, ihren Kochkünsten und dem Wissen über die italienische Küche. Bekannt wurde die junge Hessin mit sardischen Wurzeln durch zahlreiche Projekte. Erzähl doch mal!

**PASTAMANUFAKTUR** Im Jahr 2017 habe ich die Pastamanufaktur „Sardolci“ im Herzen von Limburg eröffnet. Gemeinsam mit meiner Mutter und meiner Schwester stelle ich mit viel Liebe Nudeln sowie Kartoffelbrot (der Verkaufsschlager!) und Gebäck her und mache damit meine Kunden glücklich.

**TV-REPORTAGEN** Ich reise nicht nur privat gern nach Italien, sondern auch, um Reportagen zu drehen. Ein Blick in die Mediatheken von ARD und Kabel Eins lohnt sich. Demnächst bin ich übrigens auch in einer Kochshow zu sehen!

**KOCHBUCH** Im März ist mein erstes Kochbuch „Come a Casa“ erschienen, ein echtes Herzensprojekt, das meine große Italien-Leidenschaft zeigt. **Becker Joest Volk Verlag, 32 Euro**







**ACTION!** Kameramann Daniel Manukjan und Serena im Studio (l.) und draußen im Grünen (u.)



### Hinter den Kulissen

**STEP BY STEP** zu leckeren Crostini (o.l. und o.M.) **SHOOTING** mit Fotografin Anna Gieseler (o.r.) **TEAM** (u., von links) Kassian Goukassian (Founder & CEO), Serena Loddo und Amelie Flum (Chefredakteurin)



# Beim Videodreh

In den letzten Wochen haben wir in unserem Studio viele exklusive **Videos mit Rezepten & Kochwissen** gedreht

**GROSSER SPASS** Zwischen Limburg und dem Green Campus von falkemedia in Schönkirchen liegt halb Deutschland, deshalb bin ich immer gleich mehrere Tage zum Dreh vor Ort. Hier habe ich meine „eigene“ So isst Italien-Küche, in der wir in einem kleinen Team arbeiten, viele Videos produzieren und dabei vor und hinter der Kamera Spaß haben.

**HEISSE ANGELEGENHEIT** Bei meinem letzten Besuch habe ich die heißeste Zeit im hohen Norden erwischt.

Unter den Scheinwerfern hab ich mich fast wie in meiner Heimat Sardinien gefühlt. Mein Lieblingsmoment nach Drehschluss? Von meinem Apartment aus den Sonnenuntergang über der Kieler Förde genießen oder noch einmal die Füße in den Ostseesand stecken.

**NICHTS VERPASSEN!** In Kürze sind die Videos auf unserem YouTube-Kanal ([www.youtube.com/@So\\_isst\\_Italien](http://www.youtube.com/@So_isst_Italien)) und im **So isst Italien Club** verfügbar. Mehr dazu auf Seite 31.

# Meine besten Tipps

Ob im Magazin, im Club, bei YouTube oder in Social Media, ich finde es einfach fantastisch, **meine Liebe zur italienischen Küche zu teilen**



## WIR SEHEN UNS IM CLUB!

Der **So isst Italien Club** ist DER Treffpunkt für alle Fans der italienischen Küche. Ob im Browser unter [www.soisstitalien.de](http://www.soisstitalien.de) oder in der App (verfügbar für Apple und Android), hier gibt es die besten italienischen Rezepte, Kochtipps und Inspiration für die nächste Reise nach Bella Italia.

**Und ich bin natürlich auch dabei!** Am besten gleich die App laden oder direkt über den QR-Code rechts **das limitierte Kennenlernangebot nutzen**. Ich freue mich schon jetzt darauf, dich im Club zu begrüßen und dir meine Kochgeheimnisse zu verraten. Ci vediamo?



## DIE GEHEIMTIPPS MEINER NONNA

**1 HALTE ES EINFACH!**  
Ich habe seit meiner Kindheit gelernt, **wie man mit wenigen, sehr frischen Zutaten** etwas Köstliches zaubert. Die Qualität der Zutaten entscheidet über den Geschmack.

**2 KOCHEN IST LIEBE**  
Das Geheimnis der **italienischen Küche** liegt für mich nicht in der Perfektion und es geht auch nicht um die Show. Vielmehr geht es um Achtsamkeit und darum, **sich Zeit zu nehmen**. Zeit zum Kochen und zum gemeinsamen Essen. Meine Nonna hat mir das vorgelebt und ich lebe gern nach dieser Philosophie.

**3 ESSEN VERBINDET**  
Schon früher saßen wir **als Familie zusammen am Tisch, aßen, redeten und lachten** – wie in Italien üblich. Mit der Zubereitung und dem Genießen meiner Pasta möchte ich dieses Gemeinschaftsgefühl in die Familien meiner Kunden bringen.

**4 ALLTAGSTAUGLICH**  
Meiner Nonna Rosa war es immer wichtig, die **Zutaten, die sie zu Hause hatte**, zu verwenden. So hat sie meine Lieblingspasta – dazu wird es auch ein Video geben – mal mit passierten, mal mit stückigen Tomaten zubereitet. Heute verstehe ich nur zu gut, dass man es sich nicht unnötig kompliziert machen muss.

**5 KLARES NEIN ZUR VERSCHWENDUNG**  
**Lebensmittel sind sehr kostbar**, das wusste schon meine Nonna. Ich habe eine Menge Tipps, die helfen, alles zu verbrauchen und nichts wegzuerwerfen.

# RÖMISCHES FINGERFOOD

Liebe geht durch den Magen. Drahtzieher römischer Verführungskünste sind **feine Häppchen mit tollem Crunch** - in geschichtsträchtigen Gassen ebenso wie auf coolen Partys

## FRITTIERTE MINIMOZZARELLAKUGELN

Rezept auf Seite 35





## PIZZETTE

Rezept auf Seite 36

### *Vorspeise oder Büfett hit*

Als Warm-up in der Trattoria oder als aromatische Partysnacks, die Anlässe für römisches Fingerfood sind vielfältig. Pizzette (o.r.) lassen sich gut vorbereiten. Der Baccalà (u.l.) sorgt für maritime Stimmung.



## SALZKABELJAU

*im Ausbackteig nach  
römischer Art*

Rezept auf Seite 35





**FRITTIERTE  
SARDELLEN**

*mit Pecorino*

*Mutige  
Kombination*

Geschmacklich ist die Kombination aus Fisch und Käse in Italien eigentlich verpönt. Manchmal muss man Verbotenes aber einfach ausprobieren. Dieser besondere Mix aus Fisch und Käse beweist, warum. So gut!

**DIREKT  
VERPUTZT**

## Frittierte Sardellen mit Pecorino

*Alici fritte con pecorino*

FÜR 4 PERSONEN

800 g frische Sardellen  
(10-15 Stück pro Person)  
200 g Mehl  
reichlich Pflanzenöl zum Frittieren  
100 g frisch geriebener Pecorino  
1 kl. Bund Petersilie, fein gehackt

1 Die Köpfe der Sardellen ab- und die Bäuche an der Unterseite aufschneiden. Dann ausnehmen, unter fließendem kaltem Wasser abspülen, auf ein Küchenhandtuch legen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

2 Das Mehl auf einen großen Teller geben und die Sardellen einzeln leicht bemehlen. In einem großen Topf reichlich Pflanzenöl auf ca. 170 °C erhitzen, dabei die Temperatur mit einem Küchenthermometer prüfen. Bemehlte Sardellen darin in mehreren Portionen in 3-4 Minuten goldbraun frittieren. Zwischendurch mit einer Schaumkelle im Öl wenden, damit sie eine gleichmäßige Farbe bekommen.

3 Die Sardellen herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In eine große Schüssel geben, mit Pecorino und Petersilie mischen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



## Frittierte Minimozzarellakugeln

*Mozzarelline fritte*

FÜR 4 PERSONEN

400 g Bocconcini (Minimozzarellakugeln, alternativ große Mozzarellakugeln, in 2 cm große Würfel geschnitten)

200 g feine Semmelbrösel  
1 TL Zimtpulver  
2 Eier  
1 EL Milch  
reichlich Pflanzenöl zum Frittieren  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Mozzarellakugeln in einem Sieb gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.

2 In einer Schüssel Semmelbrösel und Zimt vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiteren Schüssel Eier und Milch verquirlen. Jede Mozzarellakugel in die Eimischung tauchen, dann vorsichtig in den Semmelbröseln wälzen, sodass sie rundum paniert ist. Die Panade mit den Händen leicht festklopfen.

3 Die panierten Mozzarellakugeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, bereit zum Frittieren. Das Pflanzenöl in einen großen Topf geben und auf ca. 170 °C erhitzen, dabei die Temperatur mit einem Küchenthermometer prüfen. Die Kugeln portionsweise ins heiße Öl geben und darin 2-3 Minuten frittieren. Zwischendurch mit einer Schaumkelle wenden, damit sie eine gleichmäßige Farbe bekommen. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



## Salzkabeljau im Ausbackteig nach römischer Art

*Filetti di baccalà alla romana*

FÜR 4 PERSONEN

600 g Baccalà-Filets (Salzkabeljau)  
300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten  
100 g Speisestärke  
2 TL Backpulver

1 Eigelb  
300 ml Leichtbier oder Lagerbier  
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
reichlich Pflanzenöl zum Frittieren  
einige Eiswürfel

1 Vorgewässerte Baccalà-Filets kaufen oder alternativ die Filets wie im Tipp (unten) beschrieben rechtzeitig in reichlich kaltem Wasser einweichen.

2 Für den Ausbackteig in einer großen Schüssel Mehl, Stärke und Backpulver mischen, dann Eigelb, Bier und Mineralwasser dazugeben und alles gründlich zu einem glatten Teig verquirlen. Kein Salz hineingeben, da der Baccalà sehr salzig ist. Den Teig durch ein Sieb streichen, um Klümpchen oder Bodensatz zu vermeiden, dann abgedeckt im Kühlschrank mindestens 60 Minuten ruhen lassen.

3 Die Baccalà-Filets gut abspülen und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen, dann in 2-3 cm dicke Streifen schneiden. Inzwischen reichlich Pflanzenöl in einen großen Topf geben und auf ca. 170 °C erhitzen, dabei die Temperatur mit einem Küchenthermometer und mit einem Tropfen Teig überprüfen: Wenn der Teig im Öl zischend schwimmt, ist das Öl heiß genug.

4 Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Einige Eiswürfel hineingeben, damit er kalt bleibt. Etwas Mehl in eine Schüssel geben. Nun in 2 oder 3 Portionen arbeiten: Die Baccalà-Streifen leicht mit Mehl überziehen, in den Ausbackteig tauchen und vorsichtig ins heiße Öl geben. In insgesamt 4-5 Minuten goldbraun ausbacken und die Stücke dabei regelmäßig mit einer Schaumkelle bewegen, damit sie eine gleichmäßige Farbe bekommen. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

**TIPP:** Durch intensives Einweichen wird das überschüssige Salz bei diesem Rezept aus dem Kabeljau ausgewaschen. Der Baccalà muss dazu etwa 48 Stunden einweichen. Das Wasser sollte dabei etwa alle 8 Stunden gewechselt werden. Für die knusprige Leichtigkeit dieses leckeren Snacks muss der Ausbackteig unbedingt eiskalt sein, dabei helfen Eiswürfel.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten  
zzgl. ggf. 48 Stunden Ruhezeit und 60 Minuten Kühlzeit

# DIE TEILT MAN GERN



## Pizzette

Pizzette

FÜR CA. 25 STÜCK

- 2 TL Zucker
- 500 g Weizenmehl (Type 812) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 250 g weiche Butter
- 250 g passierte Tomaten (Dose)
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 Prise getrockneter Oregano
- etwas Salz

1 Für den Teig 210 ml kaltes Wasser, 2 TL Salz und Zucker in einer Schale verrühren, bis Salz und Zucker sich aufgelöst haben. 350 g Mehl in eine große Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken und den Wassermix hineingießen. Alles mit einer Gabel von außen nach innen verrühren, dann mit den Händen oder der Küchenmaschine zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Für die Butterschichten übriges Mehl und Butter in einer Schüssel mischen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Die Masse zwischen zwei Bögen Backpapier legen, flach drücken und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 cm dick rechteckig ausrollen. Die kurzen Seiten zur Mitte falten, sodass sie aneinanderstoßen. Mit Frischhaltefolie abgedeckt kalt stellen.

4 Für die Tomatensoße passierte Tomaten, Olivenöl, Oregano und etwas Salz in einem Topf erhitzen, bis die Mischung leicht köchelt. Alles mit dem Stabmixer kurz glatt pürieren und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten einkochen. Die Soße vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

5 Den gefalteten Teig erneut auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 cm dick rechteckig ausrollen. Die gekühlte Buttermasse noch immer zwischen den Backpapierbögen so ausrollen, dass sie halb so groß ist wie die Teigplatte. Das Backpapier entfernen, die Butterplatte auf eine Hälfte des Teigs legen und die andere Teighälfte darüberschlagen, die Ränder zusammendrücken. Teig mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten kalt stellen.

6 Den Teig anschließend wieder ausrollen und in der Mitte falten, nochmals ausrollen und falten und so weitere Schichten bilden (tourieren). Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Teig mindestens 5-mal gefaltet wurde. Wenn er zu warm wird, 10 Minuten kalt stellen und erst danach weiterarbeiten.

7 Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig 1 cm dick ausrollen, ca. 25 Kreise (Ø 6–7 cm) daraus ausstechen und auf das Blech legen. In die Mitte mit Daumen oder Zeigefinger eine Mulde drücken und je 1 Löffel ausgekühlte Tomatensoße hineingeben. Die Pizzette im vorgeheizten Backofen 12–15 Minuten backen, bis das Gebäck aufgebläht und golden ist. Direkt aus dem Ofen genießen oder abkühlen lassen, denn kalt schmeckt es ebenfalls lecker. In Rom isst man Pizzette im Allgemeinen kalt oder lauwarm.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden  
zzgl. ca. 70 Minuten Kühlzeit

## Frittierte Reisbällchen

Suppli

FÜR CA. 10 STÜCK

- 250 g Tomaten
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1/2 Stange Staudensellerie, fein gewürfelt
- 50 g Hähnchenleber, fein gehackt
- 80 g Rinderhack
- 60 ml trockener Weißwein
- 250 g Risottoreis (z. B. Carnaroli oder Arborio)

- ca. 500 ml heiße Brühe nach Wahl
- 3 Eier
- 50 g frischer Mozzarella
- 200 g feine Semmelbrösel
- reichlich Pflanzenöl zum Frittieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Tomaten waschen, an der Unterseite kreuzweise einschneiden, in eine hitzebeständige Schüssel legen und mit kochendem Wasser übergießen. Nach ca. 30 Sekunden in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen und die Haut, beginnend beim Kreuz-Einschnitt, abziehen. Tomaten halbieren und mit einem Löffel von den Kernen befreien. Die Tomaten klein schneiden und beiseitestellen.

2 Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Sellerie darin bei mittlerer Hitze weich dünsten. Hähnchenleber und Rinderhack hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis das Fleisch rundum gebräunt ist. Wein und Tomaten einrühren, mit etwas Salz und großzügig mit Pfeffer würzen. Den Deckel auflegen und die Soße ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis sie sämig ist.

3 Reis und Brühe in den Topf geben, alles gut umrühren und 20 Minuten unter gelegentlichem Umrühren kochen lassen, bis der Reis al dente ist. Ggf. etwas mehr Brühe oder Wasser hinzufügen. Die Mischung sollte dick und kompakt sein, ähnlich wie Risotto. Vom Herd nehmen, 1 verquirltes Ei unterrühren. Die Masse auf ein großes Blech streichen und auskühlen lassen, sodass der Reis die ganze Soße aufnimmt.

4 Inzwischen den Mozzarella in ca. 10 Würfel (ca. 1 cm groß) schneiden und in ein Sieb geben, damit die überschüssige Flüssigkeit abtropft. Sobald der Reis Zimmertemperatur angenommen hat, 1 Handvoll der Mischung abnehmen, 1 Mozzarellawürfel hineinlegen und den Reis oval formen, dabei darauf achten, dass der Mozzarella vollständig vom Reis umhüllt ist und alles gut fest drücken. Mit den restlichen Zutaten ebenso verfahren. Alle Suppli sollten am Ende möglichst gleich groß und gleich geformt sein. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, bereit zum Panieren.

5 Die übrigen Eier in einer Schüssel verquirlen und die Semmelbrösel auf einen großen Teller geben. Die Reisbällchen einzeln erst in den Eiern, dann in den Semmelbröseln wenden. Die Panade mit den Händen leicht andrücken. Die panierten Suppli auf das Blech geben.

6 Sobald alle Reisbällchen paniert sind, reichlich Pflanzenöl in einen großen Topf geben und auf ca. 170 °C erhitzen, dabei die Temperatur mit einem Küchenthermometer prüfen. Suppli einzeln ins Öl geben, damit dessen Temperatur nicht absinkt, und in Portionen von 2–3 Stück in 7–8 Minuten goldbraun frittieren, dabei regelmäßig wenden, damit sie eine gleichmäßige Farbe bekommen. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren, dann ist der Mozzarellakern flüssig und die Hülle schön knusprig.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



#### REDAKTIONSTIPP

In „Das Rom-Kochbuch“ nimmt uns Maria Pasquale mit auf eine faszinierende Reise durch die reiche und vielfältige Esskultur der ewigen Stadt. Das Buch ist mehr als nur eine Sammlung von Rezepten, es ist ein liebevoll zusammengestellter Leitfaden, der Geschichten und Geheimtipps aus Roms lebendiger Gastronomieszene offenbart. In 70 authentischen Rezepten, die von klassisch römischen Spezialitäten bis hin zu innovativen Kreationen reichen, fängt die renommierte Autorin und Foodbloggerin die Aromen und Düfte der Stadt ein. Dieses Buch ist ein kulinarischer Liebesbrief an die italienische Hauptstadt.  
**riva Verlag, 26 Euro**



#### Glück auf Römisch

Wenn Glück essbar ist, dann sind diese Bällchen Glück in Reinform. Der Name Suppli geht auf das französische Wort für „Überraschung“ zurück. Passt, denn ihr flüssiger Mozzarellakern überrascht beim Reinbeißen.

#### FRITTIERTE REISBÄLLCHEN

### ALEXANDRO PAPE

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



# ALEXANDRO PAPE

## MEETS WINE

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

# SPIESSE VON AUSGEBACKENEN GARNELEN

MIT GERÖSTETEM ROMANASALAT UND TOMATEN-NEKTARINEN-SALSA

FÜR 4 PERSONEN

- 100 ml natives Olivenöl extra zzgl. 4 EL zum Braten
- 50 g brauner Rohrzucker
- 600 g Strauchtomatenfruchtfleisch
- 200 g Nektarinenfruchtfleisch
  - 1 roter Peperoncino
  - 1 milde Zwiebel
  - 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Mango- oder Passionsfruchtessig
- 150 ml passierte Tomaten (Dose)
  - 2 Anissterne
  - 3 frische Lorbeerblätter
- 1 EL Ingwer, gerieben
- 20–25 Salzwassergarnelen (bis auf das Schwanzsegment geschält)
- 150 g Mehl
  - 3 Eier
- 200 g Pankobrösel
  - 1 l Rapsöl zum Frittieren
  - 4 Romanasalatherzen
  - 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1 Für die Salsa 100 ml Olivenöl und Rohrzucker in einem Topf erhitzen. Das Tomaten- und Nektarinenfruchtfleisch in grobe Würfel schneiden und dazugeben. Den Peperoncino waschen und hacken, Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und alles ebenfalls dazugeben. Kurz erhitzen, dann Essig, passierte Tomaten, Anissterne, Lorbeerblätter und Ingwer dazugeben. Die Salsa bei kleiner bis mittlerer Hitze in ca. 90 Minuten cremig einkochen lassen, zwischendurch immer wieder umrühren. Anschließend Anissterne und Lorbeerblätter entfernen.

2 Inzwischen die Garnelen entdarmen, waschen, trocken tupfen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Dann nacheinander in Mehl, verquirlten Eiern sowie Pankobröseln wenden, um sie zu panieren. Die panierten Garnelen jeweils längs auf einen langen Holzspieß (Länge ca. 15 cm) stecken.

3 Das Rapsöl in einem Topf oder in einer Fritteuse erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Die Garnelenspieße portionsweise im heißen Öl knusprig ausbacken. Dann mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

4 Romanasalatherzen vierteln, waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne in 4 EL Olivenöl auf den Schnittflächen anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit den Garnelenspießen auf Tellern anrichten. Garnelen mit etwas abgeriebener Zitronenschale und -saft würzen. Das Gericht mit der Tomaten-Nektarinen-Salsa servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 STUNDEN



Weintipps von den Experten von Vinolisa

## CANELLA

Wie kein anderer Cocktail trifft der legendäre Bellini von Canella den Zeitgeist und transportiert das Gefühl des Dolce Vita. Um den Ausdruck des Originalrezepts aus den 1960er-Jahren einzufangen, unterhält die Familie Canella eigene Pfirsichplantagen, um die Früchte mit perfektem Reifegrad verarbeiten zu können. Das Geheimnis der rosa Färbung liegt in der Zugabe einiger Tropfen Himbeersaft. Aber auch der sanfte, ausgewogene Prosecco-Schaumwein des Hauses von den Weinbergen in Valdobbiadene ist eine Entdeckung wert.



Canella

## WEINE

Beide erhältlich unter [www.vinolisa.de](http://www.vinolisa.de)

### 1 „Bellini Aperitivo“, 9,95 Euro

Für den Bellini werden Saft und Mark von ausgereiften weißen Pfirsichen mit drei Teilen Spumante Brut vermählt. Die delikate Süße ist harmonisch mit sanfter Säure und leisem Spumante-Prickeln ausbalanciert. Einfach perfekt mit den Garnelen zum Aperitivo!

### 2 „Prosecco Valdobbiadene Superiore Extra Dry Millesimato DOCG 2024“, 15,95 Euro

Ein großartiger Spumante mit einer feinen und anhaltenden Perlage. Im duftigen Bouquet verschmelzen Noten von Apfel, Birne, Grapefruit und Zitrus. Immens frisch und cremig am Gaumen, mit einer dezenten, fein ausgewogenen Restsüße. Toll als Aperitivo und als Begleiter von Fisch und Krustentieren.



1



2





# 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

**25**  
Minuten



### TOMATEN-MOZZARELLA-PANINI

*Panini pomodoro e mozzarella*

FÜR 4 PERSONEN

- 25 g Pinienkerne
- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 7 EL natives Olivenöl extra
- 1-2 EL Biozitrone
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- 50 g Rucola
- 2 Fleischtomaten
- 125 g Mozzarella
- 1 Ciabatta
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für das Pesto Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer kleinen Pfanne goldbraun anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Pinienkerne, Basilikum, Knoblauch, Olivenöl sowie Zitronensaft in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Den Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Ciabatta waagrecht halbieren, beide Hälften mit dem Pesto bestreichen. Rucola, Tomaten- und Mozzarellascheiben gleichmäßig auf der unteren Hälfte verteilen. Brothälften zusammensetzen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Die Panini servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



**20**  
Minuten

## SCHNELLE TOMATENSUPPE mit Tortellini und Erbsen

*Zuppa veloce di pomodoro con tortellini e piselli*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 500 ml heiße Gemüsebrühe
- 500 ml passierte Tomaten (Dose)
- 100 g Crème fraîche
- 150 g TK-Erbsen
- 1 kg Tortellini (Kühlregal, z.B. mit 4-Käse-Füllung)
- 2 Stiele Basilikum
- 40 g frisch geriebener Parmesan, nach Belieben

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Karotten darin andünsten. Gemüsebrühe, passierte Tomaten, Crème fraîche, Erbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles aufkochen und abgedeckt 4–5 Minuten köcheln lassen.

**2** Die Tortellini in die Suppe geben und diese 3–4 Minuten sanft weiterköcheln

lassen, bis die Tortellini al dente sind. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Suppe in Schalen füllen und mit Basilikum und nach Belieben etwas Parmesan garniert servieren.

**TIPP:** Für mehr Würze können Sie das Brät von 4 Salsiccia-Würsten aus der Pelle drücken und im Suppentopf vor Zwiebel, Knoblauch und Karotten im heißen Olivenöl rundum anbraten. Die Suppe danach wie beschrieben zubereiten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

**35**

Minuten

## LAUWARMER KARTOFFEL-CAPRESE-SALAT mit Rucola

*Insalata tiepida di patate alla caprese con rucola*

FÜR 4 PERSONEN

- 750 g festkochende Drillinge**
- 8 EL natives Olivenöl extra**
- 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver**
- 2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)**
- 250 g Kirschtomaten**
- 75 g Rucola**
- 75 g Pinienkerne**
- 1 Bund Basilikum**
- 1 Knoblauchzehe**
- 50 g frisch geriebener Pecorino**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier

belegen. Die Drillinge gründlich waschen, halbieren und mit 2 EL Olivenöl und dem Paprikapulver vermengen. Kartoffeln auf dem Blech verteilen und im heißen Ofen in ca. 25 Minuten rundherum knusprig backen, bei Bedarf zwischendurch wenden.

**2** Inzwischen Mozzarella gut abtropfen lassen und würfeln. Die Kirschtomaten waschen und jeweils halbieren. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer kleinen Pfanne goldbraun anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Knoblauchzehe schälen und grob hacken.

**3** Etwa 1/3 der gerösteten Pinienkerne, 3/4 des Basilikums, Knoblauch und das übrige Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Den geriebenen Pecorino unterrühren und das Pesto mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

**4** Die fertigen Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und in eine große Salatschüssel geben. Mozzarella, Tomaten, Pesto, Rucola und übrige Pinienkerne nacheinander darüberschichten. Den Salat mit dem restlichen Basilikum garnieren und erst kurz vor dem Servieren durchmengen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



30  
Minuten

## CREMIGES KÜRBIS- PASTASOTTO

*Pasta risottata alla zucca*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 600 g Hokkaidokürbis
- 50 g Babyspinat
- 2 EL Butter
- 300 g Risoni
- ca. 200 ml heiße Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen, von Fasern und Kernen befreien und raspeln oder in feine Würfel schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern.

2 Die Butter in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Kürbis darin ca. 3 Minuten andünsten. Die ungegarten Risoni dazugeben und 2 Minuten unter Rühren mitdünsten. Heiße Gemüsebrühe, Sahne, 1 TL Salz und etwas Pfeffer dazugeben. Alles 10–12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren, damit nichts am Topfboden ansetzt. Ggf. mehr Brühe hinzufügen.

3 Den Babyspinat unter das Pastasotto rühren und 1–2 Minuten mitgaren, bis er zusammengefallen ist. Die Hälfte des geriebenen Parmesans unterrühren. Das Pastasotto mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem übrigen Parmesan garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten





**30**  
Minuten

## PASTA DIAVOLO

*Pasta alla diavola*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Peperoncini
- 200 g scharfe Salami am Stück
- 3 Stiele Petersilie
- 500 g Spaghetti
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 500 g passierte Tomaten (Dose)
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 80 g schwarze Oliven, entsteint
- 50 g geriebener Mozzarella

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Peperoncini waschen, nach Belieben entkernen und in sehr feine Würfel schneiden bzw. hacken. Die Salami in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

**2** Die Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen.

Inzwischen Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncini darin andünsten. Passierte Tomaten, Basilikum sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles 6–8 Minuten köcheln lassen. Dann Salami und Oliven unterrühren und alles weitere 2–3 Minuten garen.

**3** Spaghetti abgießen und tropfnass mit der Soße vermengen. Pasta mit Mozzarella und Petersilie bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

15  
Minuten

## BLITZ-CAPPUCCINO-CREME im Glas

*Crema veloce al cappuccino nel bicchiere*

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML)

- 30 g Amarettinkekse
- 200 g Sahne
- 250 g Mascarpone
- 250 g Magerquark
- 3 TL Instant-Espressopulver
- 70 g Puderzucker
- etwas Kakaopulver zum Bestäuben

1 Die Amarettinkekse grob zerbröckeln. Die Sahne in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen.

2 Mascarpone, Quark, Instant-Espressopulver und Puderzucker in eine große Rührschüssel geben und alles cremig rühren. Die geschlagene Sahne unterheben. Die Cappuccinocrema in die Gläser füllen und mit den Keksbröseln garnieren. Das Dessert mit etwas Kakaopulver bestäuben und sofort servieren.

**TIPP:** Statt Kakaopulver können Sie gespelte Zartbitterschokolade verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



## KAISERSCHMARRN mit Karamellbirnen und Sahne

Rezept auf Seite 49

### *Cremige Alternative*

Anstelle von geschlagener Sahne harmoniert auch ein Klecks Mascarpone oder etwas cremig gerührter Ricotta hervorragend mit dem Kaiserschmarrn. Mit Zimt verfeinert, wird beides besonders aromatisch.

# DOLCIDEDELLE DOLOMITI

Pures Alpenglück: Mit unseren  
**fünf Südtiroler Süßspeisen**  
von Kaiserschmarrn bis Buchteln  
holen Sie sich den Geschmack  
gemütlicher Berghütten direkt  
auf den Teller



**GERMKNÖDEL**  
*mit Kirschkompott*

Rezept auf Seite 51



# FRUCHTIG & FLUFFIG

PUDDINGNOCKEN  
*mit Brombeersofse*



## *Mehr Toppingideen*

Wer mag, ersetzt die Semmelbrösel im Mandelmix für eine köstliche Mandel-Marzipan-Note durch 60 g fein zerleinerte Amarettinikese. Für mehr Farbe gehackte Pistazien statt Mandeln verwenden.



## puddingnocken mit Brombeersofse

Quenelle di budino con salsa di more



FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Brombeeren (alternativ TK-Brombeeren)
- 3 EL trockener Rotwein
- 6 EL Zucker
- 40 g Mandelblättchen
- 2 EL Butter
- 60 g Semmelbrösel
- 500 g Hüttenkäse
- 3 Eier
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 1 Prise Salz
- 1 EL Vanillezucker
- ca. 60 g Hartweizengrieß

1 Die Brombeeren verlesen, waschen und 3/4 der Früchte in einem Topf mit dem Wein kurz aufkochen. 2 EL Zucker unter-

mischen und alles 3–4 Minuten weiterköcheln lassen. Die Brombeersofse durch ein Sieb in einen weiteren Topf streichen und bis zum Servieren warm halten.

2 Die Mandeln grob hacken. In einer Pfanne die Butter aufschäumen lassen, Semmelbrösel sowie 1 EL Zucker darin kurz rösten, dann vom Herd nehmen und die Mandeln untermischen. Den Bröselmix beiseitestellen.

3 Hüttenkäse in einem Küchentuch gut ausdrücken. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Hüttenkäse, Puddingpulver, Salz, 3 EL Zucker, Vanillezucker und Grieß dazugeben und alles kurz zu einer formbaren Masse vermengen. Ggf. etwas mehr Grieß einarbeiten.

4 In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren. Mithilfe von zwei nassen Esslöffeln etwas von der Grießmasse abstechen und zu Nocken formen. Diese ins siedende Wasser geben. Sobald die Puddingnocken an die Oberfläche steigen, diese weitere ca. 3 Minuten ziehen lassen, anschließend mit einer Schaumkelle herausheben und kurz abtropfen lassen.

5 Etwas Brombeersofse auf Teller verteilen und die abgetropften Puddingnocken darauf anrichten. Das Gericht mit der Mandel-Brösel-Mischung bestreuen, dann mit den übrigen Brombeeren garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

## Kaiserschmarrn mit Karamellbirnen und Sahne

Kaiserschmarrn con pere caramellate e panna



FÜR 4 PERSONEN

- 3–4 Birnen
- 1 Biozitrone
- 2 EL brauner Rum
- 4 Eier
- etwas Salz
- 180 g Zucker
- 2 EL Vanillezucker
- 270 g Mehl
- 3 TL Backpulver
- 300 ml Milch
- 80 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
- 30 g Rosinen
- ca. 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
- 250 g Sahne

1 Die Birnen schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale in feinen Zesten abschälen und die Frucht auspressen. Die Hälfte der Zesten zum Garnieren beiseitelegen, den Rest mit Zitronensaft und Birnen in einem Topf abgedeckt 10–15 Minuten bei kleiner Hitze dünsten. Dabei gelegentlich umrühren. Zum Schluss den Rum untermischen.

2 Die Eier trennen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelbe, 50 g Zucker und Vanillezucker in einer großen Rührschüssel schaumig rühren. Mehl und Backpulver vermischen und abwechselnd mit der Milch zum Eigelb-Zucker-Mix geben. Erst das Mineralwasser untermischen, dann den Eischnee und die Rosinen unterheben.

3 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Teig hineingeben und abgedeckt in 3–5 Minuten stocken lassen. Anschließend wenden und die andere Seite ebenfalls goldbraun braten. Pfannkuchen mit einem Pfannenwender in

mundgerechte Stücke zerteilen. Den Kaiserschmarrn mit 2 EL Puderzucker bestäuben und rundherum goldbraun braten. Ggf. noch etwas Öl dazugeben.

4 In einem Topf den übrigen Zucker schmelzen und goldbraun karamellisieren. Die Hälfte der Sahne und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen untermischen. Alles nochmals aufkochen und den Karamell unter Rühren wieder loskochen.

5 Die übrige Sahne cremig aufschlagen. Den Kaiserschmarrn auf Teller verteilen und mit etwas Puderzucker bestäuben. Die Birnen daneben anrichten und mit der Karamellsoße beträufeln. Das Gericht mit 1–2 EL Sahne und den übrigen Zitronenzesten garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Anstelle von Karamellsoße passt auch eine Schokosoße ganz wunderbar. Dafür 100 g Sahne und 100 g fein gehackte Zartbitterschokolade in einem kleinen Topf unter Rühren erhitzen, bis die Schokolade vollständig geschmolzen ist.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

# WIE AUF DER ALM!



## Zwetschgenknödel mit Schuss

*Canederli alle prugne allo slivovitz*

### FÜR 6 PERSONEN

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- etwas Salz
- 60 g Butter zzgl. 1 EL Butter
- 100 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 3 Eigelb
- 24 kleine Zwetschgen
- 24 Stück Würfelzucker
- 100 ml Zwetschgengeist oder Slivowitz
- 80 g Semmelbrösel
- 2 Pck. Vanillezucker
- 1/2 TL Zimtpulver
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Die Kartoffeln waschen, ungeschält in gesalzenem Wasser 20–25 Minuten

kochen und dann abgießen. Die Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. 1 EL Butter zerlassen, wie Mehl, 1 Prise Salz und Eigelbe dazugeben. Alles kurz zu einem glatten Teig vermengen. Diesen 15 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Zwetschgen waschen und abtropfen lassen. Mittig an-, jedoch nicht durchschneiden und entsteinen. Je 1 Stück Würfelzucker in Alkohol tränken und zwischen 2 Zwetschgenhälften geben.

2 Aus dem Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche eine Rolle formen, diese in 24 Scheiben schneiden. Je 1 Teigscheibe in die leicht bemehlte Handfläche geben, 1 gefüllte Zwetschge mittig daraufsetzen und mit Teig umhüllen. Dann da-

raus einen gleichmäßigen Knödel formen. Die Knödel portionsweise in kochendes Salzwasser gleiten lassen und darin in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen, anschließend mit der Schaumkelle herausheben und gründlich abtropfen lassen.

3 Inzwischen für die Brösel 60 g Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen, Semmelbrösel und Vanillezucker darin in ca. 3 Minuten unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Die Brösel mit Zimt verfeinern. Die Zwetschgenknödel in den Zimtbröseln wälzen und auf Teller setzen. Das Gericht mit Puderzucker bestäuben und servieren. Dazu passt z. B. Walnusseis (Rezept auf Seite 107).

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

## Germknödel mit Kirschkompott

*Germknödel con composta di ciliegie*



FÜR 4 PERSONEN

- 375 ml Milch
- 1/2 Würfel Hefe
- 215 g Zucker
- 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 Prise Salz
- 175 g weiche Butter
- 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)

1 Ei

- 680 g Sauerkirschen (Glas)
- 25 g Speisestärke

1 250 ml Milch in einem Topf lauwarm erwärmen. Hefe sowie 50 g Zucker unterrühren. Mehl und Salz in einer Schüssel gut vermischen. Hefemischung angießen, 75 g Butter, Vanillemark und Ei dazugeben, alles in 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchentuch abdecken und ca. 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 8 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils zu einer Kugel formen und leicht flach drücken, dann mit einem Tuch abdecken und ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

3 Inzwischen die Kirschen abgießen, dabei den Saft auffangen. Die Speisestärke mit etwas Saft anrühren. Übrigen Saft mit 40 g Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Die angerührte Stärke unter Rühren dazugeben, alles erneut aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen und die Kirschen unterrühren.

4 Übrige Butter, restliche Milch und übrigen Zucker in einer großen Pfanne mit hohem Rand oder in einem großen Bräter aufkochen. Die Teiglinge vorsichtig hineinsetzen und abgedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 20–25 Minuten garen. Die Germknödel herausnehmen und mit dem lauwarmen Kirschkompott servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten  
zzzgl. 45 Minuten Ruhezeit

## Buchteln mit Aprikosenkonfitüre

*Buchteln con confettura di albicocche*

FÜR 12 STÜCK

- 400 g Mehl
- 1/2 Würfel Hefe
- 75 g Zucker
- ca. 200 ml lauwarme Milch
- 50 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 2 TL Vanillezucker
- ca. 200 g Aprikosenkonfitüre
- 60 g Sahne
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe hineinbröckeln, 2 TL Zucker dazugeben und mit etwas Milch verrühren. Den Vorteig mit etwas Mehl vom Rand bestäuben und abgedeckt ca. 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Butter, Salz, Eier, Vanillezucker und restlichen Zucker zum Vorteig geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Dabei so viel Milch dazugeben, dass der Teig weich ist, jedoch nicht mehr klebt.

Den Teig abgedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

3 Eine Springform oder eine runde Auflaufform (Ø ca. 24 cm) mit Butter einfetten. Den Hefeteig in 12 gleich große Portionen teilen. Die Teiglinge leicht flach drücken und mit je 1 EL Aprikosenkonfitüre füllen. Den Teig über der Füllung gut zusammendrücken und jeweils zu Kugeln formen. Diese dann mit etwas Abstand in die gefettete Form setzen und abgedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen.

4 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teiglinge mit Sahne bestreichen und im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen. Die Buchteln mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren. Dazu können Sie z. B. Vanillesoße (Rezept auf Seite 71) reichen.

**TIPP:** Für mehr Abwechslung die Buchteln mit Pflaumenmus, weichen Karamellbonbons oder Nuss-Nugat-Creme füllen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten  
zzzgl. 70 Minuten Ruhezeit





### *Bunte Rüben*

Das Wurzelgemüse (o.l.), gibt es in vielen Farbnuancen von Weiß bis Violett (o.r.). Karotten sollten gewaschen werden, Schälen (u.r.) ist kein Muss. Für Salate lassen sie sich gut raspeln (u.l.).





# GESUND ALL'ITALIANA

## *Dieses Mal: Karotten*

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



**Die Karotte, ein orangefarbenes Wurzelgemüse** aus der Familie der Doldenblütler, hat ihren Ursprung in Zentralasien, wo sie bereits vor Tausenden von Jahren angebaut wurde. Über die Jahrhunderte hinweg fand sie ihren Weg nach Europa und in die italienische Küche. Ob als Basis für eine aromatische Minestrone, als knackige Beilage oder in saftigen Kuchen, Karotten bereichern Gerichte mit ihrem süßlich-frischen Geschmack und die lebendige Farbe setzt in jeder Mahlzeit einen farbenfrohen Akzent. Das Gemüse ist jedoch nicht nur lecker, sondern bietet auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Karotten sind reich an Beta-carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Das Vitamin ist entscheidend für eine gesunde Sehkraft und unterstützt die Hautgesundheit, indem es die Zellerneuerung fördert und die Haut vor Schäden durch freie Radikale schützt. Antioxidantien in Karotten, darunter die Karotinoide Lutein und Zeaxanthin, tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu bewahren, der durch Umwelteinflüsse verursacht wird.



**Ihr hoher Ballaststoffgehalt** ist ein weiterer gesundheitlicher Vorteil von Karotten. Ballaststoffe sind essenziell für eine gesunde Verdauung, da sie die Darmtätigkeit anregen und das Risiko von Verstopfung reduzieren. Karotten enthalten zudem Kalium, ein Mineralstoff, der entscheidend für die Aufrechterhaltung eines gesunden Blutdrucks ist. Ein oft übersehener Vorteil der Karotten ist ihr niedriger Kaloriengehalt, kombiniert mit ihrer Fähigkeit, sättigend zu wirken. Dies macht sie zu einer idealen Zutat für diejenigen, die auf ihre Kalorienzufuhr achten, ohne auf Geschmack und Nährwert verzichten zu wollen. Ihre natürliche Süße kann zudem Heißhungerattacken auf ungesunde Snacks vermindern, was sie zu einem perfekten Bestandteil einer aus-

gewogenen Ernährung macht. Darüber hinaus sind Karotten als Rohkost gut für die Zahngesundheit. Durch gründliches Kauen wird die Speichelproduktion angeregt, was die Bakterien im Mundraum neutralisiert. Der Verzehr von rohen Karotten ist insbesondere für Menschen empfehlenswert, die ihren Blutzuckerspiegel im Blick behalten müssen. Im Gegensatz zu gekochten oder pürierten Karotten lassen rohe Exemplare den Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr nicht in die Höhe schnellen. Das macht sie auch für Diabetiker unbedenklich. Beim Kauf von Karotten sind ihre knackige Festigkeit, eine intensive Farbe und kraftvolle, grüne Blätter sichere Frische-merkmale. Aus dem Karottengrün lässt sich übrigens ein geschmackvolles Pesto zubereiten. Nach dem Kauf wird das Wurzelgemüse am besten im Kühlschrank gelagert. Wickeln Sie die Wurzeln in ein feuchtes Küchenhandtuch, um die Frische zu bewahren. So bleiben die Karotten über mehrere Tage knackig und geschmackvoll.



**Italienische Köche schätzen** das Gemüse wegen seiner Nährstoffe und aufgrund seiner Fähigkeit, den Geschmack anderer Zutaten hervorzuheben und harmonisch zu verbinden. Die Zubereitungsmöglichkeiten von Karotten sind sehr vielfältig: Ob roh geraspelt in Salaten, gedünstet als Beilage, in Suppen püriert oder als Basis für saftige Kuchen, Karotten sind wahre Alleskönner. Noch ein kleiner Tipp zum Schluss: Da Beta-carotin fettlöslich ist, wird seine Aufnahme im Körper durch die Kombination mit Öl gefördert. Wie bei anderen Obst- und Gemüsesorten gilt auch für Karotten: Viele gute Inhaltsstoffe liegen direkt unter der Schale. Verzichteten Sie darum, wann immer es geht, aufs Schälen. Sorgfältiges Waschen und Abbürsten reichen vollkommen aus. Lassen Sie sich von unseren Karottenrezepten inspirieren und zelebrieren Sie die italienische Lebensart in Ihrer Küche.

### *3 TOPINFOS ÜBER KAROTTEN*

#### **STRAHLEND SCHÖN**

Das wertvolle Antioxidans Beta-carotin ist reichlich in Karotten enthalten. Es fördert die Gesundheit der Haut und unterstützt die Sehkraft.

So kann es helfen, altersbedingte Augenprobleme wie Makuladegeneration zu verhindern. Ob als Saft, im Smoothie oder als Salat, Karotten gehören täglich auf den Speiseplan.

#### **GUT VERDAUT**

Reich an Ballaststoffen, regen Karotten die Verdauung an und sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Darum eignen sie sich hervorragend als gesunder Snack für zwischendurch. Rohe Karottensticks schmecken pur oder mit einem Dip nach eigenem Gusto. Gesundes kann so lecker sein.

#### **STARKES HERZ**

Karotten sind eine gute Quelle für Kalium, einem Mineralstoff, der hilft, den Blutdruck zu regulieren. Kalium unterstützt die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems, indem es die Auswirkungen von Natrium ausgleicht und die Blutgefäße entspannt, was zur Senkung des Risikos von Herzkrankheiten beiträgt.



## Herzensgut: Kalium beruhigt den Kreislauf



## Putenfrikadellen auf Karottenpolenta

*Polpette di tacchino su polenta alle carote*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg **Bundkarotten**
- 1 Bund **Frühlingszwiebeln**
- 6 EL **natives Olivenöl extra**
- 200 g **Polentagrieß**
- 600 g **Putenbrustfilet**
- 200 g **Quark**
- ca. 80 g **zarte Haferflocken**
- 1 TL **abgeriebene Biozitrone-**  
**schale**
- etwas **Salz und frisch gemahlener**  
**schwarzer Pfeffer**

1 Die Karotten putzen und waschen. Etwas Karottengrün zum Garnieren beiseitelegen, 4 Stiele fein hacken. Die Hälfte der Karotten auf dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden, den Rest fein raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2 In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die Karottenscheiben darin kurz andünsten. Dann grüne Frühlingszwiebelringe, gehacktes Karottengrün, Grieß sowie 600 ml Wasser dazugeben. Alles gut verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Polenta nach Packungsanga-

be abgedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze quellen lassen, dabei gelegentlich rühren.

3 Inzwischen das Putenfleisch trocken tupfen. Erst klein schneiden und dann fein hacken (alternativ nach Belieben einen Fleischwolf oder Blitzhacker nutzen). Das Fleisch in einer großen Schüssel mit weißen Frühlingszwiebelringen, Karottenraspeln, Quark, Haferflocken und Zitronenschale gründlich vermengen, bei Bedarf etwas mehr Haferflocken einarbeiten. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

4 In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Aus der Hackmasse 8 gleich große Frikadellen formen, diese im heißen Öl rundum goldbraun braten. Karottenpolenta auf Teller verteilen und die Putenfrikadellen darauf anrichten. Das Gericht mit dem beiseitegelegten Karottengrün garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Für einen begleitenden Dip 150 g Joghurt, 150 g Schmand, 1 EL Senf, 1 EL flüssigen Honig, 1 Bund gehackte Kräuter sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

## Pastinaken-Karotten-Salat mit Pistazien

*Insalata di carote, pastinache e pistacchi*

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g **Karotten**
- 300 g **Pastinaken**
- 200 g **Radieschen**
- 6 EL **Biorangensaft**
- 4 EL **Biozitrone**  
**säfte**
- 4 EL **natives Olivenöl extra**
- 3 Stiele **Minze**
- 40 g **Pistazienkerne**
- 1/2 TL **Chiliflocken**
- etwas **Salz und frisch gemahlener**  
**schwarzer Pfeffer**

1 Karotten und Pastinaken putzen, schälen und waschen. Beides in dünne Streifen hobeln oder schneiden. Radieschen putzen, waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

2 Für das Dressing Orangensaft, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren. Das Öl unter Rühren dazugeben, alles kräftig verquirlen. Das gesamte vorbereitete Gemüse unter das Dressing mischen und den Salat bei Zimmertemperatur ca. 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

3 Inzwischen die Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Pistazienkerne grob hacken. Den Salat ggf. erneut abschmecken, dann Minze und Pistazien untermengen. Den Pastinaken-Karotten-Salat auf Teller verteilen und mit Chiliflocken garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

## *Muskelfreund*

Mageres Putenfleisch ist eine gesunde Eiweißquelle. Es unterstützt den Muskelaufbau, die Reparatur von Gewebe und die Herzgesundheit. Das Immunsystem stärken enthaltene Vitamine.

## **PUTENFRIKADELLEN AUF KAROTTENPOLENTA**

### *Einfach verdaut*

Dieses Gericht ist gut für Ihre Darmgesundheit. Neben den Karotten enthalten auch Vollkornnudeln und Pilze reichlich Ballaststoffe. Sie unterstützen die Darmflora sowie die Darmtätigkeit.

## **KAROTTEN-VOLLKORNSPAGHETTI MIT GORGONZOLASOSSE**

## Karotten-Vollkornspaghetti mit Gorgonzolasoße

*Spaghetti integrali con carote e salsa al gorgonzola*



FÜR 4 PERSONEN

- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 100 g Gorgonzola
- 3 Karotten
- 250 g braune Champignons
- 50 g Walnuskerne
- 3 Stiele Petersilie
- 400 g Vollkornspaghetti
- 2 EL Butter
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Brühe und Sahne in einem Topf zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen. Den Gorgonzola in Stückchen dazugeben und unter Rühren darin schmelzen. Die Soße mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

2 Inzwischen die Karotten schälen, waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen verarbeiten. In einem Topf in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten

blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Die Pilze putzen und klein schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

3 Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin ca. 5 Minuten anbraten. Die Karotten dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pasta tropfnass mit der Karotten-Pilz-Mischung vermengen. Die Pasta in tiefe Teller geben und mit der Gorgonzolasoße beträufeln. Das Gericht mit Walnüssen und Petersilie bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Statt die Karotten mit dem Sparschäler in Streifen zu schneiden, können Sie sie auch einfach in Scheiben schneiden und in Schritt 3 gleich zu Beginn zusammen mit den Pilzen in der Pfanne braten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

## Augenschmaus: Karotten sind gut für die Sehkraft

## Karottenaufstrich mit Walnüssen

*Crema spalmabile di carote e noci*

FÜR 1 GLAS (CA. 350 ML)

- 50 g Walnuskerne
- 1 Schalotte
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 3 Karotten
- 4 Stiele Petersilie
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer kleinen Pfanne rösten, bis sie zu duften beginnen. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen, anschließend fein hacken.

2 In der Zwischenzeit die Schalotte schälen und in grobe Würfel schneiden. In der Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Schalotte

darin glasig dünsten. Dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

3 Die Karotten schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Beides sowie die gedünstete Schalotte, Tomatenmark, Honig und übriges Olivenöl in einem leistungsstarken Standmixer fein zerkleinern, Walnüsse unterrühren. Den Aufstrich mit Thymian, Paprikapulver sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**TIPP:** Der Aufstrich eignet sich perfekt, um ihn auf gerösteten Ciabattascheiben als Vorspeise zu servieren. Wer mag, reibt die Brotscheiben zuvor noch mit einer geschälten Knoblauchzehe ein und topt die Crostini mit in Scheiben geschnittenem Ziegenweichkäse oder Parmesanspänen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



# CUCINA RUSTICA

Alle an den Tisch, das Essen ist fertig! In unseren fünf klassischen Fleischgerichten **für die ganze Familie** steckt eine große Portion Liebe - und das schmeckt man



SERENAS SUPERTIPP

*Innen zart,  
außen knusprig*

Dieser tolle Rollbraten mit seiner cremigen, aromatischen Füllung aus Ricotta, getrockneten Tomaten und Artischocken wird durch das langsame Garen im Ofen besonders saftig, die Honigglasur sorgt für eine tolle Kruste.

**GEFÜLLTER  
ROLLBRATEN**

*mit grünen Bohnen und Tagliatelle*

Rezept auf Seite 62



*Einfach  
vorzubereiten*

Dieses Gericht ist optimal für gesellige Abende mit Gästen, da es ganz unkompliziert vorzubereiten ist. Während das Zitronenhähnchen im Ofen gart, bleibt mehr Zeit, sich entspannt um die Liebsten zu kümmern.

**ZITRONENHÄHNCHEN**  
*und Kartoffeln vom Blech*

Rezept auf Seite 64



*Der Name  
ist Programm*

Der Name des aus dem Latium stammenden Gerichts lautet übersetzt „Spring in den Mund“ und bezieht sich auf die kleine, mundgerechte Größe und den intensiven Geschmack durch die verschiedenen Aromen.

**SALTIMBOCCA**  
*mit Spinat und  
gebratenen Gnocchi*

Rezept auf Seite 64

# GUT WIE BEI NONNA

## KLASSISCHES OSSOBUCO

*mit Safranrisotto*

Rezept auf Seite 65



### *Verfeinert mit Gremolata*

Für ein typisches Topping von Ossobuco die fein gehackten Blättchen von 1 Bund Petersilie, die abgeriebene Schale von 1 Biozitrone und 1 gepresste Knoblauchzehe mischen und vor dem Servieren aufstreuen.

SERENAS SUPER-TIPP



## Gefüllter Rollbraten mit grünen Bohnen und Tagliatelle

*Rollè farcito con fagiolini e tagliatelle*

FÜR 4 PERSONEN

- 40 g Pinienkerne
- 3 Stiele Petersilie
- 150 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 240 g Artischockenherzen (Dose)
- 500 g Ricotta
- 2 Eigelb
- 1,5 kg Schweinebauch (vom Metzger als Rollbraten zugeschnitten)
- 5 EL natives Olivenöl extra
- ca. 400 ml heißer Rinderfond
- 1 Zwiebel
- 500 g grüne Bohnen
- 400 g Tagliatelle
- 5 Stiele Salbei
- 2 EL flüssiger Honig
- 50 g Butter
- 75 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer kleinen Pfanne anrösten. Dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Getrocknete Tomaten und Artischocken gut abtropfen lassen (bei Bedarf trocken tupfen) und fein hacken. Ricotta und Eigelbe in einer Schüssel glatt rühren. Geröstete Pinienkerne, Petersilie, getrocknete Tomaten und Artischocken untermengen und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Schweinebauch trocken tupfen und mit der Schwarte nach unten auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Die Fleischseite mit etwas Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig mit der Ricotta-

creme bestreichen. Alles fest einrollen und den Rollbraten mit Küchengarn in Form binden.

3 3 EL Öl in einem großen Bräter erhitzen und den Rollbraten darin bei großer Hitze rundherum scharf anbraten. Den Fond dazugießen und das Fleisch im vorgeheizten Ofen 90–100 Minuten garen, dabei den Braten zwischendurch wenden und mit etwas Sud übergießen.

4 Ca. 25 Minuten vor Ende der Garzeit des Bratens die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 5–7 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Den Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen.

5 Den Bräter aus dem Ofen nehmen und die Grillfunktion des Ofens einschalten. Den Braten mit Honig bestreichen und auf einen Gitterrost setzen. Mit einem Backblech darunter in den Ofen schieben und darin in 4–5 Minuten unter Sicht knusprig grillen. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Die Bohnen dazugeben, alles 2–3 Minuten dünsten und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Salbeiblätter darin anbraten. Tagliatelle abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Tagliatelle in die Pfanne zum Salbei geben, 2/3 des Parmesans und etwas Kochwasser untermengen.

6 Den Rollbraten aus dem Backofen nehmen, vom Küchengarn befreien und in Scheiben schneiden. Mit der Pasta, den Bohnen und übrigem Parmesan auf Tellern anrichten und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden

### Passender Aperitif

FÜR NEGRONI 120 ml Gin, 120 ml roter Wermut, 120 ml Campari und einige Eiswürfel gut mischen und in 4 mit Eiswürfeln gefüllte Gläser (à 200 ml) abseihen. Mit je 1 Bio-orangenzeeste garniert servieren.

## Piccata milanese mit Spaghetti

*Piccata alla milanese con spaghetti*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 4 Stiele Basilikum
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Tomatenmark
- 800 g geschälte Tomaten (Dose)
- 2 Eier
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- 4 Kalbsschnitzel (à ca. 100 g)
- 40 g Mehl
- reichlich Pflanzenöl zum Frittieren
- 400 g Spaghetti
- 1 Biozitrone
- 1 EL Butter
- 1 Prise Zucker
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin glasig dünsten. Das Tomatenmark kurz mitrösten, dann die Hälfte des Basilikums sowie die geschälten Tomaten hinzufügen. Diese mit dem Kochlöffel zerdrücken. Alles aufkochen und 12–15 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen die Eier mit der Hälfte des Parmesans sowie Salz und Pfeffer auf einem tiefen Teller verquirlen. Schnitzel trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie plattieren. Jeweils erst im Mehl wenden und dann durch die Eimischung ziehen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Schnitzel darin rundherum goldbraun ausbacken.

3 Inzwischen Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Tomatensoße mit dem Stabmixer pürieren und mit Butter, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Trophnasse Spaghetti untermengen. Pasta und Piccata auf Tellern anrichten. Das Gericht mit übrigem Basilikum und restlichem Parmesan bestreuen und mit den Zitronenspalten servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



SERENAS SUPERTIPP

### *Klassiker voller Vielfalt*

Die Piccata milanese hat ihren Ursprung in Mailand und ist Teil der lombardischen Kochtradition. Dort wird sie vor allem mit Kalbfleisch zubereitet. Ich mag aber auch die Varianten mit Hähnchen oder Schwertfisch.

## PICCATA MILANESE *mit Spaghetti*



# BAMBINIS LIEBLING

# LECKER & TRADITIONELL



## Zitronenhähnchen und Kartoffeln vom Blech

*Pollo al limone e patate al forno*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchknolle
- 2 Biozitrone
- 4 Stiele Thymian
- 3 Zweige Rosmarin
- 800 g festkochende Drillinge
- 6 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 4 Hähnchenkeulen (à 250 g)
- 100 g grüne Oliven, entsteint
- 1 EL flüssiger Honig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knoblauchknolle waagrecht halbieren. Die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. 1 Frucht in Scheiben schneiden, von der übrigen Zitrone die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Stiele und Zweige grob zerpfücken. Die Kartoffeln waschen und der Länge nach halbieren.

2 Ein tiefes Backblech mit Öl fetten, Kartoffeln daraufgeben und leicht salzen. Hähnchenkeulen trocken tupfen und am Gelenk teilen. Salzen, pfeffern und wie Knoblauchhälften, Zitronenscheiben, Kräuter und Oliven auf das Blech geben.

3 Öl, Zitronenschale, -saft, Honig sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Blechinhalt mit der Mischung beträufeln und im heißen Ofen in 45–50 Minuten goldbraun garen. Alles aus dem Backofen nehmen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



## Saltimbocca mit Spinat und gebratenen Gnocchi

*Saltimbocca con spinaci e gnocchi saltati*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Blattspinat
- 8 Salbeiblätter
- 1 Ei
- 100 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 8 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 80 g)
- 8 Scheiben Parmaschinken
- 7 EL kalte Butter
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 200 ml trockener Weißwein
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Wasser je nach Größe 25–35 Minuten garen. Inzwischen den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Spinat verlesen, ggf. von harten Stielen befreien, dann gut waschen und trocken schleudern. Den Salbei waschen und trocken schütteln.

2 Kartoffeln abgießen, abschrecken und kurz ausdampfen lassen, dann pellen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Ei, 2 TL Salz und Mehl hinzufügen und alles kurz zu einem glatten Teig vermengen. Ggf. noch etwas mehr Mehl einarbeiten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen kurz glatt kneten und daraus ca. 2 cm dicken Rollen formen. Diese in 1–2 cm große Stücke schneiden und mit den Zinken einer Gabel das typische Gnocchimuster eindrücken.

3 Die Gnocchi in einem großen Topf in reichlich siedendem Salzwasser in ca. 3 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann mit einer Schaumkelle herausheben und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

4 Die Kalbsschnitzel trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie vorsichtig flach klopfen. Von beiden Seiten mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 Scheibe Schinken und 1 Salbeiblatt belegen. Alles mit kleinen Holzspießen feststecken. Etwas Mehl auf einen flachen Teller geben und die Schnitzel mit der unbelegten Seite hineindrücken. Überschüssiges Mehl abklopfen.

5 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die abgetropften Gnocchi darin rundherum goldbraun und knusprig braten. Dann aus der Pfanne nehmen und ggf. warm halten. 1 EL Butter in die Pfanne geben und den Knoblauch darin andünsten. Spinat dazugeben, darin zusammenfallen lassen und 3–4 Minuten dünsten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

6 2 EL Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin auf der bemehlten Seite scharf anbraten. Dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen. Aus der Pfanne nehmen und kurz warm stellen. Den Wein zum Bratensatz geben und alles zu einer sämigen Soße einkochen lassen. Die Soße mit der restlichen kalten Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Saltimbocca, Gnocchi und Spinat auf Tellern anrichten und mit etwas Soße beträufelt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

### Alternative Beilage

**CREMIGE POLENTA** 150 g Polentagrieß in 800 ml kochende Brühe rühren und nach Packungsangabe quellen lassen. 80 g geriebenen Parmesan, 50 g Butter und etwas Salz und Pfeffer unterrühren.



## Klassisches Ossobuco mit Safranrisotto

*Ossobuco classico con risotto allo zafferano*

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Zwiebeln
- 3 Karotten
- 2 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Kalbsbeinscheiben (à ca. 300 g)
- 2 EL Mehl
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml trockener Rotwein
- ca. 500 ml heißer Rinderfond
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 0,1 g Safranfäden
- 300 g Risottoreis
- ca. 750 ml heiße Gemüsebrühe
- 3 Stiele Petersilie
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 2 EL Butter
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 2 Zwiebeln und die Karotten schälen. Karotten waschen, beides fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen und Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Beinscheiben trocken tupfen, rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden.

2 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten. Zwiebel- und Karottenwürfel hinzufügen und kurz mitbraten. Tomatenmark unterrühren, kurz anrösten, dann alles mit dem Rotwein ablöschen. Diesen fast vollständig verkochen lassen, dann etwas Rinderfond, Dosentomaten und die Kräuter hinzufügen. Alles auf-

kochen und abgedeckt ca. 2 Stunden schmoren lassen, dabei bei Bedarf mehr Fond dazugießen und das Fleisch zwischendurch wenden.

3 Ca. 30 Minuten vor Ende der Fleischgarzeit Safran in 4 EL heißem Wasser einweichen. Die übrige Zwiebel schälen und fein würfeln. Restliches Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und mitdünsten, dann mit etwas heißer Gemüsebrühe ablöschen. Safran mitsamt Einweichwasser ebenfalls dazugeben und alles etwas einkochen lassen. Nach und nach die übrige Brühe hinzufügen, diese dabei immer wieder unter Rühren verkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in 20–25 Minuten al dente garen.

4 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Parmesan und Butter unter das Risotto rühren und dieses mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ossobuco ebenfalls abschmecken und mit dem Risotto auf Tellern anrichten. Das Gericht mit der Petersilie bestreuen und servieren.

**TIPP:** Im Original wird bei der Zubereitung von Safranrisotto oft Rindermark verwendet, um dem Gericht eine besonders cremige und intensive Note zu verleihen. Dafür zu Beginn 20–30 g Rindermark im Topf schmelzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Das Mark dient als aromatische Fettbasis und ersetzt Butter oder Olivenöl. Es sorgt für einen kräftigen, leicht nussigen Geschmack und macht das Risotto besonders sämig.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden



## So gelingt Fleisch auf den Punkt

**SCHWEINEROLLBRATEN** Aus Bauch oder Schulter geschnitten, bleibt er dank des relativ hohen Fettanteils saftig. Nach dem Garen kurz ruhen lassen, so kann sich der Fleischsaft gleichmäßig verteilen.

**PANIERTE KALBSSCHNITZEL** Kalbsschnitzelfleisch stammt zu meist aus der Oberschale oder der Nuss, die besonders feinfaserig und mager sind. Schnitzel mit Panade beim Braten in der Pfanne am besten regelmäßig bewegen, damit die Panade gleichmäßig goldgelb wird.

**UNPANIERTE KALBSSCHNITZEL** Sie profitieren von einer sehr kurzen Garzeit, das Fleisch sollte im Kern immer noch leicht rosa sein, damit es schön zart und saftig ist. Da Kalbfleisch sehr mager ist, trocknet es leicht aus, wenn es zu lange gegart wird.

**KALBSBEINSCHEIBEN** Sie sind reich an Bindegewebe und Mark, und somit ideal für lange Schmorzeiten. Die Sehnen und das Kollagen zerfallen beim Garen in Gelatine, wodurch die Soße sämig und aromatisch wird. Vor dem Garen den Rand einschneiden, damit die Scheiben sich nicht wölben.

**HÄHNCHENKEULEN** Sie haben ganz besonders viel Aroma, da die Knochen beim Garen Geschmack abgeben. Für eine knusprige Haut diese vor dem Garen gut trocken tupfen und mit Öl einreiben.





# Rustikale Landküche

# RATGEBER

Familie einladen und gesellig genießen. **Mit diesen Tipps** kochen Sie zu Hause wie im italienischen Landhaus



## DER GESCHMACK VON BELLA ITALIA

Die ländliche Küche Italiens steht für Authentizität und Einfachheit. Mit Liebe und Sorgfalt werden aus regionalen Zutaten leckere Mahlzeiten. Vielerorts sind die Gerichte einfach und herzhaft. Die sogenannte „cucina povera“ beschreibt einen Kochstil, der aus der Notwendigkeit heraus entstanden ist, mit kostengünstigen und leicht zugänglichen Zutaten schmackhaftes Essen zuzubereiten. Diese Küche spiegelt die Kreativität und den Einfallsreichtum wider, die notwendig waren, um trotz begrenzter Ressourcen nahrhafte und leckere Gerichte zu kreieren.



1



## ZUTATEN – DIE 1. WAHL

Alle Produkte sind im Feinkostsortiment von [www.vinolisa.de](http://www.vinolisa.de) erhältlich:

**1 Fregula di Sardegna** Authentische Pasta aus Sardinien. Ideal für maritime Fisch- und Gemüsegerichte oder Pastasalate. 500-g-Packung für ca. 5 Euro

**2 Olio Extra Vergine** Für das Olivenöl „Il Tradizionale“ von Colavita werden Oliven bester Güte kalt gepresst. Ca. 11 Euro je 500-ml-Flasche

**3 Sugo Tradizionale** Mehr als eine bloße Tomatensoße. Don Antonio bringt jahrhundertalte Tradition der ital. Kochkunst in die Flasche. Ca. 7 Euro

**4 Aceto Balsamico** Ein fünf Jahre gereifter Geheimtipp von Vecchia Emilia. 500-ml-Flasche, ca. 5 Euro



2



3



4

## LEBENSMITTEL FÜR DIE LÄNDLICHE KÜCHE

**1 Frische Kräuter** Rosmarin, Salbei, Thymian oder Basilikum sind essenziell für den authentischen Geschmack. Sie verleihen jedem Gericht eine besondere Note. Fügen Sie sie erst am Ende des Kochvorgangs hinzu, um ihr Aroma zu bewahren.

**2 Olivenöl** Ein Grundpfeiler der italienischen Küche. Olivenöl ist ideal zum Kochen und Verfeinern von Gerichten. Dank Omega-3-Fettsäuren zählt es zu den gesunden Fetten.

**3 Tomaten** Frisch oder in Dosen, sie sind die Basis vieler Soßen und Eintöpfe. Als Klassiker kommen sie als Caprese mit Mozzarella und Basilikum zum Einsatz.

**4 Peperoncino** Die kleinen, scharfen Chilischoten sind ein typisches Gewürz in einer Vielzahl italienischer Rezepte. Sie verleihen den Gerichten eine angenehme Schärfe. Peperoncini können frisch oder getrocknet verwendet werden. Es gibt sie auch in Form von Flocken, Pulver und in Öl eingelegt.

**5 Pinienkerne** Die essbaren Samen der Mittelmeerkiefer sind in den Zapfen der Bäume zu finden. Pinienkerne sind bekannt für ihren milden, nussigen Geschmack und ihre weiche, buttrige Textur. In der italienischen Küche werden Pinienkerne oft geröstet, um ihren Geschmack zu intensivieren.

100%  
italienischer  
Reis

# Einzigartiger Risotto-Genuss

## Unser Zutaten-Tipp

### „CARNAROLI“

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

Mehr Informationen und Rezepte unter [www.risogallo.de](http://www.risogallo.de)



## BERGKÄSERISOTTO MIT KÜRBISKERNEN

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 2 EL natives Olivenöl extra • 250 g Risottoreis (z. B. Carnaroli) von Riso Gallo • 120 ml trockener Weißwein • 800–850 ml heiße Gemüsebrühe • 80 g Kürbiskerne • 150 g Bergkäse, frisch gerieben • 1 EL kalte Butter • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, dann in einem Topf in heißem Olivenöl glasig dünsten. Risottoreis dazugeben, leicht salzen und kurz mitdünsten. Alles mit dem Weißwein ablöschen, diesen unter Rühren verkochen 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 immer wieder umrühren. Die Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten.

**3** Geriebenen Bergkäse und kalte Butter unter das Risotto rühren. Das Risotto sollte schön cremig sein, ggf. etwas mehr Brühe unterrühren. Das Bergkäserisotto mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Dann mit den gerösteten Kürbiskernen garnieren, mit etwas Pfeffer übermahlen und sofort servieren.

**TIPP:** Nach Belieben zusätzlich einige kleine Bergkäsestückchen kurz vor dem Servieren unter das Risotto rühren. Das Risotto kann zudem mit 1 EL Kürbiskernöl beträufelt werden. Wer mag, toppt das Risotto mit Feldsalat oder reicht ihn mit einem Dressing nach Wahl separat dazu.

**ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN**

# Gebäck mit Äpfeln

Ob vom Markt oder vom eigenen Baum, **wir lieben Äpfel** und verarbeiten sie zu Leckereien, die die herbstliche Kaffeetafel zieren. Da fehlen nur noch liebe Gäste!



## *Toller Gästezauber*

Diese Torte lässt sich perfekt vorbereiten. Kurz bevor der Besuch klingelt, wird nur noch die Sahne-  
masse auf dem Kuchen verteilt  
und alles dekorativ mit Zimt  
bestäubt - fertig ist das  
Tortenglück.

## **APFEL-WEIN-TORTE** *mit Sahnehaube*

Rezept auf Seite 72



## APFEL-ZIMT-KNOTEN

Rezept auf Seite 73

Fotos: BSH/Desirée Peichert (1), BSH/Anna Gieseler (1) | Illustration: Adobe Stock/AkVerza (1)

### *Fruchtige Hefeteilchen*

Für eine nussige Note können Sie grob gehackte Walnüsse in den Teig einarbeiten. Diese harmonieren wunderbar mit dem Aroma des Apfels. Wenn Sie Rosinen hinzufügen, werden die Knoten etwas süßer.

## Variabler Streuselcrunch

Wenn es draußen herbstlich wird, lässt sich dieser Kuchen gut an die veränderte Stimmung anpassen. Geben Sie dazu einfach passende Gewürze wie Zimt, Kardamom oder Muskat zur Streuselmasse.



## Apfel-Käsekuchen mit Streuseln vom Blech

*Cheesecake alle mele al testo  
con crumble*

FÜR 1 KUCHEN (CA. 40 X 30 CM)

- 350 g Butter
- 225 g brauner Zucker
- 500 g Mehl
- 250 g kernige Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 4 Eier zzgl. 2 Eigelb
- 6 Äpfel
- 1 TL Zimtpulver
- 1 Biozitrone (Saft)
- 800 g Frischkäse
- 200 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 100 g Walnusskerne
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Butter, braunen Zucker, Mehl, Haferflocken, Salz und 2 Eigelb in einer großen Schüssel rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen Äpfel waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Mit Zimt und Zitronensaft vermengen. Frischkäse, Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Die 4 Eier nacheinander unterrühren. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

3 Ca. 2/3 des Teigs als Boden auf das Backblech drücken. Walnüsse grob hacken und unter den restlichen Teig kneten, diesen kurz beiseitestellen. Erst die Frischkäsemasse, dann die Äpfel auf den Teigboden geben. Den restlichen Teig als Streusel darauf verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen in 30–40 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Im Ofen auskühlen lassen, dann mit Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

## APFEL-KÄSEKUCHEN mit Streuseln vom Blech

## Ofenberliner mit Apfel-Zimt-Füllung

*Krapfen al forno con ripieno di mele e cannella*

### FÜR 6 STÜCK

- 125 ml Milch zzgl. 1 EL mehr
- 1 Pck. Trockenhefe
- 120 g Zucker
- 275 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 Prise Salz
- 60 g weiche Butter
- 2 Eier
- 350 g Äpfel
- 2 EL Biozitroneasaft
- 2 TL Zimtpulver

1 Milch in einem Topf lauwarm erwärmen. Hefe und 2 EL Zucker darin auflösen. Alles 5–10 Minuten ruhen lassen. Mehl, Salz, 30 g Butter und 1 Ei in eine

Schüssel geben, Hefemix dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem feuchten Küchenhandtuch abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen für die Füllung die Äpfel waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, 1 EL Zucker, 1 TL Zimt und 2 EL Wasser in einem kleinen Topf 3–4 Minuten dünsten. Topf vom Herd nehmen, die Füllung auskühlen lassen.

3 Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 6 gleich große Portionen teilen. Jede Portion rund ausrollen, etwas Apfelfüllung in die Mitte geben, den Teig verschließen und zu einer Kugel

formen. Die Kugeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

4 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Übriges Ei und 1 EL Milch verquirlen. Die Teiglinge damit bestreichen und im vorgeheizten Ofen in 12–14 Minuten goldgelb backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Übrigen Zucker und restlichen Zimt in einer Schüssel mischen. Die Berliner aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Mit der restlichen zerlassenen Butter bestreichen und im Zimt-Zucker wälzen. Warm servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten  
zzgl. ca. 45 Minuten Ruhezeit

### Vanillesoße als Begleitung

500 ml Milch mit 50 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker erhitzen. 2 Eigelb mit 1 EL Speisestärke glatt rühren. Milch etwas abkühlen lassen, Eigelbmischung einrühren. Die Soße unter Rühren erhitzen, bis sie eindickt.





## Supereinfacher Apfelkuchen

*Torta di mele facilissimo*

FÜR 1 KUCHEN (Ø CA. 26 CM)

- 125 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 200 g Mehl**
- 2 TL Backpulver**
- 165 g Zucker**
- 1 Pck. Vanillezucker**
- 3 Eier**
- 1 kg Äpfel**
- 3 EL Biozitroneisensaft**
- 200 g Sahne**
- 200 g Schmand**
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver**
- 1 TL Zimtpulver**
- 50 g Mandelblättchen**
- etwas Puderzucker zum Bestäuben**

**1** Eine Springform (Ø ca. 26 cm) mit Butter einfetten. Weiche Butter, Mehl, Backpulver, 125 g Zucker, Vanillezucker und Eier in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts (alternativ

in einer Küchenmaschine) kurz zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in die vorbereitete Form geben und glatt streichen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2** Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft mischen und auf dem Teig verteilen. Sahne, Schmand, übrigen Zucker, Vanillepuddingpulver und Zimt in einer Schüssel verrühren, bis eine glatte Creme entstanden ist. Diese über Apfelstücke und Teig gießen, dann alles mit den Mandelblättchen bestreuen.

**3** Den Kuchen im vorgeheizten Ofen in 55–60 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Dann herausnehmen, auskühlen lassen und mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



## Apfel-Wein-Torte mit Sahnehaube

*Torta di mele e vino con panna*

FÜR 1 TORTE (Ø CA. 26 CM)

- 1,2 kg Äpfel**
- 1 Biozitronensaft**
- 700 ml Weißwein**
- 175 g Zucker**
- 2 Pck. Vanillepuddingpulver**
- 225 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 150 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 1 Prise Salz**
- 400 g Sahne**
- 2 Pck. Vanillezucker**
- 2 Pck. Sahnefestiger**
- 1 TL Zimtpulver**

**1** Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. In dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. 600 ml Wein und 100 g Zucker in einem Topf aufkochen. Restlichen Wein und Puddingpulver glatt rühren und unter Rühren in den Topf geben. Den Mix aufkochen, vom Herd nehmen und die Äpfel unterheben. Masse auskühlen lassen. Inzwischen Mehl, Butter, restlichen Zucker und Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

**2** Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Springform einfetten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen, die Form damit an Boden und Rand auskleiden. Apfelmasse auf dem Teig verteilen, alles im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Kuchen auskühlen lassen, dann mindestens 2 Stunden kalt stellen. Sahne mit Vanillezucker und Sahnefestiger steif schlagen. Auf dem ausgekühlten Kuchen verteilen und mit dem Zimt bestäuben. Die Torte servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten  
zzgl. 2,5 Stunden Kühlzeit



## Apfel-Zimt-Knoten

*Nodini di mele e cannella*

FÜR 12 STÜCK

- 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1/2 TL Salz
- 180 g Zucker
- 185 g weiche Butter
- 125 ml Milch zzgl. 2 EL
- 1 Ei
- 1 EL Zimtpulver
- 1 Apfel
- 2 EL Biozitrone

1 Mehl, Hefe, Salz und 80 g Zucker in einer Schüssel mischen. 60 g Butter, Milch und 125 ml Wasser in einem Topf erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Die lauwarmer Mischung und das Ei zum Mehlmix geben, alles in ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen. Übrige Butter, restlichen Zucker und Zimt verrühren. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, würfeln und mit Zitronensaft mischen.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (60 x 30 cm) ausrollen. Zimtbuttersauce auf dem Teig verstreichen, Apfelwürfel darauf verteilen, dabei den Rand frei lassen. Den Teig von der kurzen Seite zusammenfallen. Dabei das untere Teigdrittel nach oben klappen, das obere Teigdrittel darüberlegen. Alles in ca. 3 cm breite Streifen schneiden.

3 Teigstreifen in sich verzwirbeln, zu Knoten formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teiglinge mit 2 EL Milch bestreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. Die Apfel-Zimt-Knoten nach Belieben mit Zuckerguss garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten  
zzgl. ca. 60 Minuten Ruhezeit

## KAFFEE MIT APFELNOTE

**Kuchenduft zum Trinken** Wer diesen Apple-Pie-Latte einmal probiert hat, wird nicht genug davon bekommen können.



### Apple-Pie-Latte

Für 4 Gläser (à ca. 250 ml)

400 ml Milch, 180 g Apfelmus (siehe Tipp), 1/2 TL Zimtpulver und 1 Msp. gemahlene Vanille in einem Topf unter Rühren erhitzen. Inzwischen 2 getrocknete Apfelfringe fein würfeln. 200 g Sahne steif schlagen. 400 ml Milch aufschäumen. Apfelmus-Milch-Mix und 120 ml frisch zubereiteten Espresso auf die Gläser verteilen. Milchschaum daraufgeben. Getränke mit der Schlagsahne toppen, mit etwas Karamellosoße sowie den Apfelstücken garnieren und heiß servieren.  
**Zubereitungszeit 20 Minuten**

### Apfelmus

1 kg Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, würfeln und in einem Topf mit 4 EL Biozitrone vermengen. 50 g Zucker, 1 TL Zimtpulver sowie 50 ml Wasser dazugeben. Alles aufkochen und abgedeckt in 8-10 Minuten weich dünsten. Dann fein pürieren. Das heiße Apfelmus in sterile Gläser füllen.



## Großartig mini!

Der kleinste Vollautomat der Welt? Das ist der brandneue „Esperto mini“ von Tchibo. Mit einer Breite von gerade einmal 16 Zentimetern passt er sogar in die schmale Kochnische der ersten eigenen Wohnung, sorgt für leckeren Kaffee im Tiny House und zieht mit seinem stylischen Design auch im Büro alle Blicke auf sich. Beste Espresso und Caffè Crema zaubert er kinderleicht auf Knopfdruck – von 25 Millilitern bis zur XL-Tasse. Die Kaffeestärke ist anpassbar, der QR-Code im Deckel des Bohnenbehälters sorgt für digitale Hilfe in der App. Laut Tchibo Kaffeereport haben übrigens 40 Prozent der deutschen Kaffeetrinker:innen einen Vollautomaten zu Hause. Dazu nachhaltige Bohnen von Tchibo, und fertig ist der Genuss! Den „Esperto mini“ gibt es für ca. 330 Euro, Kaffees ab ca. 18 Euro. **Mehr unter [www.tchibo.de/vollautomat](http://www.tchibo.de/vollautomat)**



Hier geht's zur „Helping-Bean“-App





# PASTA ★ PREFERITA

## Unsere liebsten Nudelgerichte

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

### SPAGHETTI-PFIFFERLINGS-CARBONARA

*Spaghetti alla carbonara con finferli*

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Pfifferlinge
- 4 Stiele Petersilie
- 200 g Guanciale
- 2 Eier zzgl. 4 Eigelb
- 75 g frisch geriebener Pecorino
- 75 g frisch geriebener Grana Padano
- 400 g Spaghetti
- 3 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pfifferlinge gründlich putzen und je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Guanciale grob würfeln. Eier, Eigelbe sowie jeweils 50 g Pecorino und Grana Padano in einer Schüssel verrühren. Den Mix mit etwas Pfeffer würzen.

2 Die Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Pfifferlinge darin bei großer Hitze rundherum scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen und den Guanciale in der heißen Pfanne auslassen.

3 Spaghetti abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Unter Rühren so viel Kochwasser zum Eimix geben, bis die Mischung cremig ist. Die Pfifferlinge und die tropfnasse Pasta zum Guanciale in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Eimix unterrühren, bis die typische, cremige



Konsistenz einer Carbonara erreicht ist. Ggf. noch etwas mehr Kochwasser unterrühren. Die Spaghetti-Pfifferlings-Carbonara mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit Petersilie sowie übrigem Käse bestreut servieren.

**TIPP:** Für eine fleischfreie Variante des Pastagerichts können Sie den Guanciale z. B. durch klein gewürfelte getrocknete Softtomaten oder Räuchertofu ersetzen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



#### LIEBLINGSZUTAT

##### Pfifferlinge

Die in Laub- und Nadelwäldern wachsenden Pilze erkennen Sie an ihrer dottergelben Farbe und dem trichterförmigen Hut mit gewellten Rändern und leicht herablaufenden Lamellen. Sie haben ein würzig-pfeffriges Aroma.

## PORTOBELLOPILZE MIT CREMIGER FREGOLAFÜLLUNG

*Funghi Portobello con ripieno  
cremoso di fregola*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten
- 150 g Babyspinat
- 12 EL natives Olivenöl extra
- 300 g Fregola sarda
- 150 ml trockener Weißwein
- ca. 900 ml heiße Gemüsebrühe
- 12 Portobellopilze
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Stiele Basilikum
- 70 g Pinienkerne, geröstet
- 80 g frisch geriebener Parmesan
- 1 EL Butter
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten schälen und fein würfeln. Den Babyspinat waschen und trocken schleudern. Ca. 1/4 für das Pesto beiseitelegen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten. Fregola kurz mitdünsten. Alles mit dem Wein ablöschen, diesen verkochen lassen. Nach und nach heiße Brühe hinzufügen und immer wieder verkochen lassen. Auf diese Weise die Fregola in 15–20 Minuten al dente garen, dabei immer wieder rühren. In den letzten 3–4 Minuten Spinat unterrühren.

2 Die Pilze putzen, entstielen und ohne Zugabe von Fett in einer Grillpfanne scharf anbraten. Salzen, pfeffern und beiseitestellen. Knoblauch schälen und grob hacken. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Basilikum, restlichen Spinat, die Hälfte der Pinienkerne, Knoblauch und übriges Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. 30 g Parmesan unterrühren und das Pesto abschmecken.

3 Übrige Pinienkerne, restlichen Parmesan und Butter unter die Fregola rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Pesto auf 4 Teller verteilen, jeweils 3 Pilze daraufsetzen und mit der cremigen Fregola füllen. Das Gericht nach Belieben mit Pesto und Basilikum toppen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



### LIEBLINGSZUTAT

#### Portobellopilze

Die großen Pilze stammen von weißen Champignons ab und reifen länger als diese, wodurch sie ein intensives Aroma entwickeln. Sie haben große, braune Hüte und einen kräftigen Stiel. Ihre Lamellen sind dunkel und breit.



## AUFLAUF MIT MAKKARONI UND KRÄUTERSEITLINGEN

*Sformato di maccheroni  
e funghi cardoncelli*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Makkaroni
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 roter Peperoncino
- 500 g Kräuterseitlinge
- 500 g Wirsing
- 5 EL natives Olivenöl extra zzgl.  
etwas mehr zum Fetten
- 800 g passierte Tomaten (Dose)
- 1/2 TL Zucker
- 2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
- etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

**1** Die Makkaroni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser knapp al dente garen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Peperoncino waschen, nach Belieben entkernen und in feine Ringe schneiden. Kräuterseitlinge putzen und längs in Scheiben schneiden. Den Wirsing putzen, halbieren und vom harten Strunk befreien. Den Kohl vierteln, in Streifen schneiden und waschen.

**2** Die Makkaroni abgießen und abtropfen lassen. Den Wirsing in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin portionsweise bei großer Hitze scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Übriges Öl hineingeben, Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Die passierten Tomaten unterrühren. Die Tomatensoße 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Öl fetten. Wirsing, Pasta, Pilze und Tomatensoße in die Form schichten. Alles mit Mozzarella belegen und den Auflauf im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



### LIEBLINGSZUTAT

#### Kräuterseitlinge

Sie haben einen breiten, hellbraunen Hut mit welligen Rändern und einen dicken, weißen Stiel. Im Kühlschrank halten sich die Pilze bis zu drei Tage. Ihre feste Textur macht sie perfekt zum Braten und zum Grillen.



## GORGONZOLA- ORECCHIETTE MIT AUSTERNPILZEN

*Orecchiette al gorgonzola  
con funghi pleurotus*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 rote Zwiebel
- 1 Birne
- 2 EL Biozitrone
- 650 g Austernpilze
- 50 g Walnusskerne
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 400 g Orecchiette
- 200 g Gorgonzola
- 150 g Sahne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft mischen. Die Austernpilze putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Nüsse hacken und ohne Zugabe von Fett in einer kleinen Pfanne anrösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

2 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Pilze darin bei großer Hitze rundum scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Das restliche Öl hineingeben, die Zwiebel darin kurz andünsten. Dann die Birnenwürfel dazugeben und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze leicht mitdünsten.

3 Die Orecchiette nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Den Gorgonzola würfeln und wie die Sahne und die Pilze in die Pfanne geben. Die Soße unter Rühren aufkochen und den Käse darin schmelzen lassen.

4 Die Orecchiette in ein Sieb abgießen und tropfnass unter die Soße mengen. Die Pasta mit etwas Salz und Pfeffer ab-



schmecken und auf Teller verteilen. Dann mit den gerösteten Walnüssen bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Wer kein Fan von Gorgonzola ist, kann das Gericht auch mit der gleichen Menge Ziegenfrischkäse zubereiten. Noch milder wird es, wenn Sie Mascarpone verwenden. Mit einigen gehackten Kräutern wie Petersilie oder Salbei bringen Sie eine frische Note ins Gericht.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



### LIEBLINGSZUTAT

#### Austernpilze

Ursprünglich wild wachsend in gemäßigten Regionen, werden Austernpilze heute weltweit kultiviert. Sie zeichnen sich durch ihren milden, leicht nussigen Geschmack und ihre zarte, fleischige Konsistenz aus.



## CHAMPIGNON-MINESTRONE MIT DITALINI

*Minestrone con funghi champignon e ditalini*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Lauch
- 150 g Knollensellerie
- 2 Petersilienwurzeln
- 500 g braune Champignons
- 3 Stiele Thymian
- 4 EL natives Olivenöl extra
- ca. 1 l heiße Gemüsebrühe
- 250 g Ditalini
- 400 g Kichererbsen (Dose)
- 1-2 EL Biozitrone
- 50 g frisch geriebener Pecorino
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Sellerie und die Petersilienwurzeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Stiele grob in Stücke zupfen.

**2** 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Champignons darin bei großer Hitze scharf anbraten, anschließend herausnehmen und beiseitestellen. Übriges Öl in den Topf geben, Zwiebel, Knoblauch und Lauch darin andünsten. Sellerie und Petersilienwurzeln kurz mitdünsten. Heiße Brühe, gebratene Pilze und Thymian dazugeben. Alles aufkochen und abgedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

**3** Die Ditalini nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, ab-

spülen und gut abtropfen lassen. In den letzten 5 Minuten zur Minestrone geben. Diese mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Ditalini in ein Sieb abgießen und unter die Minestrone mengen. Eintopf in Suppenschalen geben und mit Pecorino bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



### LIEBLINGSZUTAT

#### Champignons

Mit ihrem milden, leicht nussigen Geschmack und der festen Konsistenz sind sie die beliebtesten Speisepilze weltweit. Achten Sie auf eine feste Kappe ohne Flecken und einen prallen Stiel. Am besten kühl und trocken lagern.

## PAPPARDELLE MIT STEINPILZRAGÙ

*Pappardelle al ragù di porcini*

FÜR 4 PERSONEN

- 40 g getrocknete Steinpilze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 3 Stiele Oregano
- 1 Zweig Rosmarin
- 600 g Steinpilze
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 500 g gemischtes Hack
- 2 EL Tomatenmark
- 100 ml trockener Weißwein
- 150 ml heiße Gemüsebrühe
- 400 g Pappardelle
- 100 g Sahne
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die getrockneten Steinpilze in einer Schüssel mit 100 ml kochendem Wasser überbrühen und abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Inzwischen Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Oregano und Rosmarin waschen und trocken schüteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Die frischen Steinpilze putzen und würfeln.

2 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die frischen Pilze darin bei großer Hitze scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und das Hackfleisch darin rundum goldbraun und krümelig anbraten. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und kurz mitdünsten. Gebratene Steinpilze, Kräuter und Tomatenmark unterrühren und alles mit dem Weißwein ablöschen, diesen etwas einkochen lassen. Eingeweichte Steinpilze abgießen, dabei die Einweichflüssigkeit auffangen. Pilze hacken und wie das Einweichwasser ebenfalls in die Pfanne geben. Gemüsebrühe hinzufügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten einköcheln lassen.



3 In der Zwischenzeit Pappardelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Sahne in die Pfanne geben und alles 2–3 Minuten weiterköcheln lassen. Das Steinpilzragù mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die tropfnasse Pasta untermengen und das Gericht mit Parmesan bestreut servieren.

**TIPP:** Auch lecker und besonders würzig mit Hack vom Wildschwein oder Hirsch.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



### LIEBLINGSZUTAT

#### Steinpilze

Diese Pilze mit dickem, weißem Stiel und braunem, gewölbtem Hut wachsen auf feuchten Böden unter Buchen und Fichten. Frische Exemplare sind fest, hellfleischig und duften angenehm. Nur junge Pilze ohne Druckstellen sammeln!

# 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](http://www.soisstitalien.de/abo-2-jahre)

\* Aktionspreis gilt für 1. Jahr. Preis im 2. Jahr: 49,90€. Bestellnummer: SII2JA19E

\*\* Diese Angaben gelten nur innerhalb Deutschlands

# 1-Jahresabo

mit *Gratis-Prämie*

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

**6 Ausgaben**

Print inkl. E-Paper

zzgl. 2 Sonderheften

zum Vorzugspreis  
statt 56,94 €

**49,90 €**\*\*

## HOCHWERTIGE KÜCHEN- REIBE VON MICROPLANE

Zum Reiben von Parmesan, Muskatnuss, Zitruschale oder Schokolade hat Microplane eine unverzichtbare Küchenhilfe entwickelt: die langlebige „Zester Reibe Premium Classic“ (32,5 x 3,5 x 3 cm) mit Softtouch-Griff und rasiermesserscharfen Edelstahlklingen. Sichern Sie sich eine Reibe! 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](http://www.soisstitalien.de/abo)



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



# GRÜNES UMBRIEN Aufgetruffelt!

Feinschmecker willkommen: Touristisch noch fast unentdeckt präsentiert sich Umbrien von den **malerischen Tälern des wilden Neratals bis hin zur lebhaften Hauptstadt Perugia** mit eindrucksvollen Landschaften, historischen Orten und vielen kulinarischen Genüssen

## ITALIENS MITTE

Natur, Tradition und Charme gehen in Umbrien Hand in Hand. Die **Hauptstadt Perugia** begeistert mit lebendiger Kultur und Geschichte.

Auch an Orten wie **Assisi, Spoleto oder Scheggino** wandeln Reisende auf den Spuren des Mittelalters. Im Herzen Umbriens laden die mystischen **Trüffelwälder des Neratals** zu erfolgsversprechender Suche.

**HISTORISCH** Die Basilika San  
Francesco, Entstehungsort des  
Franziskanerordens, und weitere  
Teile der Altstadt von Assisi  
stehen unter UNESCO-Schutz



# GEFÜLLTES PORCHETTA-KANINCHEN

mit Zwiebelcreme

Rezept auf Seite 87

## DELIZIOSO

Umbrien ist bekannt für seine kulinarischen Köstlichkeiten wie die **schwarzen Trüffel** aus dem Neratal. Aus der Stadt Norcia stammen hochwertige Schweinefleischprodukte. Klassische Porchetta wird auch mit Hähnchen- oder Kaninchenfleisch zubereitet. Die **Linsen aus Castelluccio** sind überregional begehrt. Der herbe Rotwein **Sagrantino** passt dazu.

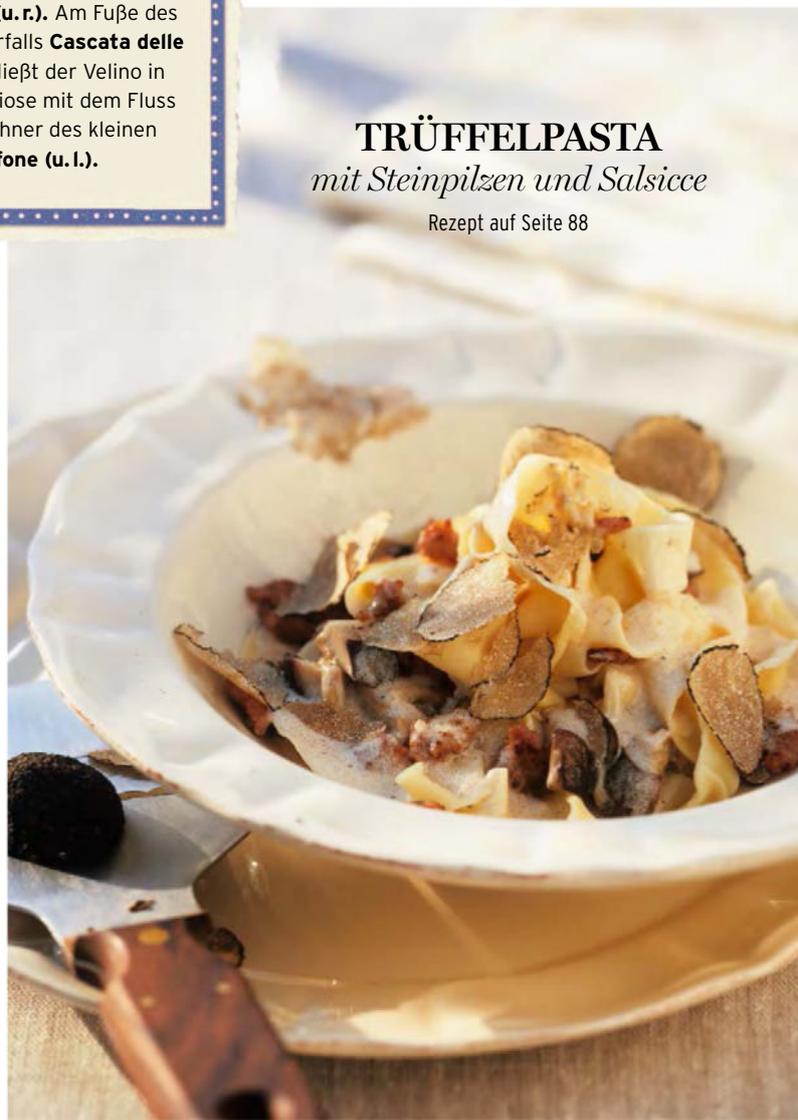


## AUFGESPÜRT

Wer sich im Neratal ins Abenteuer **Trüffelsuche (o. l.)** stürzt, wird meist mit Erfolg belohnt. Das edle Gold des Walds verfeinert zahlreiche Gerichte wie **Trüffelpasta (u. r.)**. Am Fuße des dreiteiligen Wasserfalls **Cascata delle Marmore (o. r.)** fließt der Velino in die Nera. In Symbiose mit dem Fluss leben die Einwohner des kleinen Dorfs **Stifone (u. l.)**.

## TRÜFFELPASTA *mit Steinpilzen und Salsicce*

Rezept auf Seite 88





GEFÜLLTES  
PORCHETTA-KANINCHEN  
*mit Zwiebelcreme*

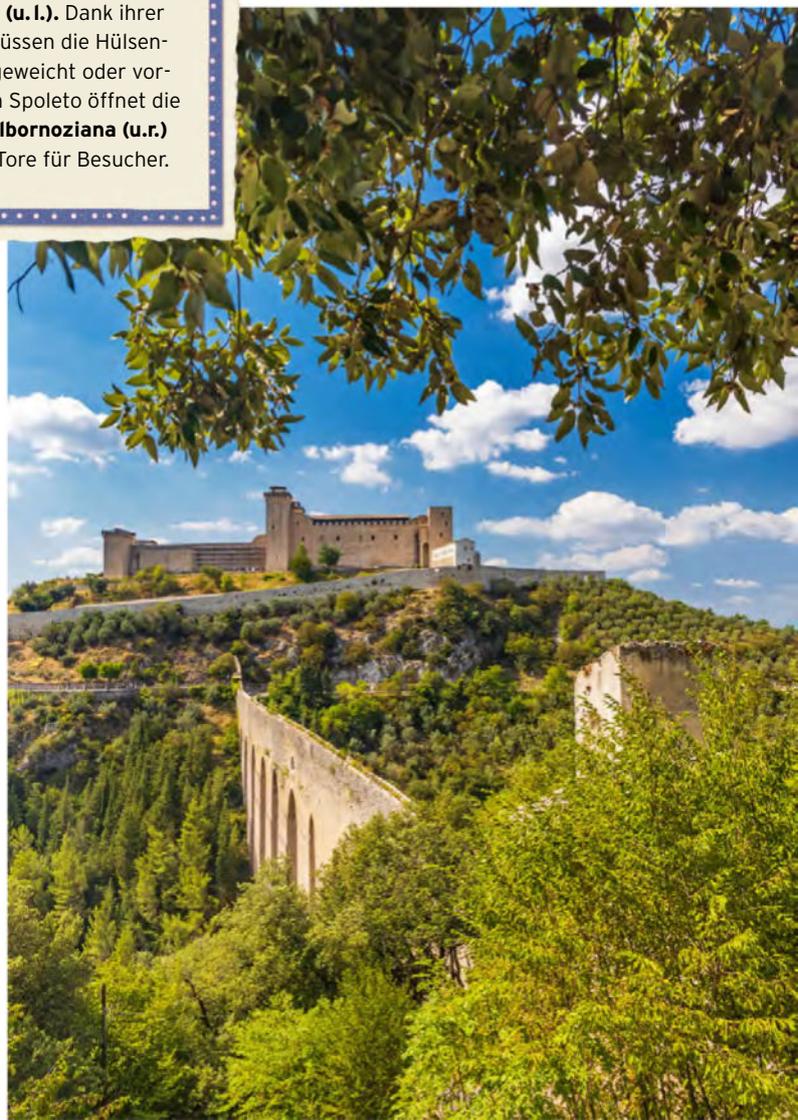


**BEEINDRUCKEND**

Der Ort **Scheggino (o.)** ist ein sehenswertes Zeugnis mittelalterlicher Baukultur. Aus der Hochebene der Monti Sibillini stammen die **Castelluccio-Linsen (u.l.)**. Dank ihrer dünnen Schale müssen die Hülsenfrüchte nicht eingeweicht oder vorgekocht werden. In Spoleto öffnet die Festung **Rocca Albornoziana (u.r.)** als Museum ihre Tore für Besucher.



LINSENEINTOPF  
*aus Valnerina*



# RUSTIKAL & HERZHAF

## Linseneintopf aus Valnerina

*Zuppa di lenticchie della Valnerina*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g braune Linsen
- 1 Karotte
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 400 g passierte Tomaten (Dose)
- 8 Scheiben Ciabatta
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Linsen in einem Sieb abspülen, in einem Topf in ca. 800 ml Wasser aufkochen und abgedeckt 20–25 Minuten garen. Inzwischen die Karotte schälen und waschen. Staudensellerie waschen und putzen. Beides klein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Karotte und Sellerie dazugeben und 3–5 Minuten

mitdünsten. Die passierten Tomaten sowie die gekochten Linsen hinzufügen. Alles verrühren und ca. 5 Minuten ziehen lassen, dann mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

3 Die Brotscheiben rösten. Den Linseneintopf auf Suppenteller verteilen und mit dem Röstbrot servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

## Gefülltes Porchetta-Kaninchen mit Zwiebelcreme

*Coniglio porchettato ripieno con crema di cipolle*



FÜR 4–6 PERSONEN

- 1 Kaninchen (entbeint, küchenfertig)
- 200 ml Weißweinessig zzgl. 1 EL
- 6 Knoblauchzehen
- 100 g gemischte Kräuter (z. B. Rosmarin, Salbei, Fenchelgrün)
- 250 g Salsicce
- 250 g Pancetta in dünnen Scheiben
- 40 g Butter
- 10 EL natives Olivenöl extra
- 150 ml Weißwein
- 150 ml heiße Geflügelbrühe
- 3–4 Lorbeerblätter
- 5 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Zucker
- 1–2 TL körniger Senf
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Kaninchen in ein großes flaches Gefäß legen, mit 200 ml Essig und reichlich Wasser bedecken und mindestens 60 Minuten marinieren. Anschließend abspülen, trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken, dann mit dem Knoblauch vermischen. Das Fleisch mit dem Mix bestreuen. Das Salsiccia-Brät aus der Pelle drücken und auf dem Fleisch verteilen. Alles mit 100 g Pancettascheiben bedecken. Das Fleisch von der kurzen Seite her einrollen und mit dem übrigen Pancetta umwickeln, die Scheiben überlappen lassen. Das Fleisch mit Küchengarn wie einen Rollbraten in Form binden.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter und 6 EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen, den Kaninchenbraten darin ringsum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles mit Wein und Brühe ablöschen. Lorbeerblätter und übrige Knoblauchzehen dazugeben. Alles abgedeckt im heißen Ofen ca. 35 Minuten garen, dabei alle ca. 10 Minuten mit dem Bratenfond übergießen.

4 In der Zwischenzeit für die Zwiebelcreme die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Einige Zwiebelringe zum Garnieren beiseitelegen. In einer kleinen Pfanne das übrige Öl erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit 1 EL Essig ablöschen. Den Senf unterrühren und alles ca. 5 Minuten unter Rühren garen.

5 Deckel vom Bräter entfernen und den Braten offen ca. 10 Minuten weitergaren. Anschließend aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Die Zwiebelcreme abschmecken, in eine kleine Schüssel füllen und mit den übrigen Frühlingszwiebelringen bestreuen. Das Porchetta-Kaninchen vom Küchengarn befreien, in Scheiben schneiden und mit der Zwiebelcreme servieren.

**TIPP:** Klassisch wird Porchetta als im Ganzen entbeintes und geröstetes junges Schwein zubereitet und ist beliebt auf Volksfesten. In Anlehnung hieran können Sie guten Gewissens Reste vom Porchetta-Kaninchen auch kalt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

# FEIN & AUTHENTISCH

## Umbrischer Schokoladenkuchen

*Crescionda Spoletina*

FÜR 1 KUCHEN (Ø 24 CM)

- etwas weiche Butter zum Fetten
- 4 EL Mehl zzgl. etwas mehr zum Ausstäuben
- 100 g Zartbitterschokolade
- 250 g Amarettinikexse
- 4 Eier
- 4 EL Zucker
- 1 TL abgeriebene Biozitrone-schale
- 1 Prise Salz
- 500 ml Milch
- 50 ml Amaretto

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 24 cm) mit etwas Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben. Die Schokolade fein reiben. 200 g Amarettinikexse in einem Mörser zu feinem Pulver zermahlen.

2 Eier und Zucker in einer großen Rührschüssel mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Mehl, gemahlene Kekse, Schokolade, Zitronenschale und Salz in einer weiteren Schüssel mischen. Abwechselnd mit der Milch unter die Eimasse rühren. Amaretto unterrühren.

3 Den recht flüssigen Teig in die vorbereitete Form geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Die restlichen Amarettini grob zerbröckeln. Den Kuchen damit garnieren und servieren.

**TIPP:** Beim Backen entstehen wie von Zauberhand unterschiedliche Schichten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



### *Perugia: pulsierendes Leben*

In Umbriens Hauptstadt Perugia vereinen sich Geschichte und Gegenwart auf eindrucksvolle Weise. Im Stadtzentrum liegt die monumentale Piazza IV Novembre (o.).

Sie ist von architektonischen Meisterwerken wie der gotischen Kathedrale San Lorenzo und dem prächtigen Palazzo dei Priori umgeben, die von der reichen Vergangenheit der Stadt zeugen. Sie bilden einen faszinierenden Kontrast zum modernen Leben, das sich in den umliegenden Gassen und lebhaften Cafés entfaltet.

## Trüffelpasta mit Steinpilzen und Salsicce

*Strangozzi alla norcina*



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Steinpilze
- 200 g Salsicce
- 400 g lange Pasta nach Wahl (z. B. Strangozzi)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 200 g Sahne
- 80 g frisch geriebener Parmesan
- 5–10 g schwarze Trüffel
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Steinpilze putzen und in kleine Würfel schneiden. Das Salsiccia-Brät in kleinen Portionen aus der Pelle drücken. Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Salsiccia-Brät darin unter Wenden anbraten. Pilze dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Die Sahne angießen, alles aufkochen. Den Parmesan unterrühren und schmelzen lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Pasta abgießen und tropfnass gründlich mit der Soße vermengen. Die Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Trüffel dünn darüberhobeln und das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

### *La Scarzuola: imposante Idealstadt*

In den Hügeln Umbriens liegt ein Zeugnis surrealer Architektur und visionärer Kunst. Ursprünglich ein franziskanisches Kloster, wurde La Scarzuola vom Architekten Tomaso Buzzi Mitte des 20. Jahrhunderts in eine Idealstadt im Sinne der Renaissance verwandelt. Mit symbolträchtigen Skulpturen, verschlungenen Labyrinth und theatralischen Kulissen beflügelt der Ort die Fantasie und lässt Träume und Realität verschmelzen. Ein Platz, der die Sinne anregt.





**BESONDERS**

Der weit von Perugia gelegene **Lago Trasimeno (I.)** ist der viertgrößte See Italiens. Jede Familie hat in und um Spoleto ihr eigenes Rezept für die **Crescionda Spoletina (r.)**.

**UMBRISCHER SCHOKOLADENKUCHEN**

**ITALIEN ZUM ANBEISSEN**

© dashtik - shutterstock.com

Christian Verlag GmbH, Infanteriestraße 11a, 80797 München



Die »The Pasta Queen« präsentiert 100 grandiose Rezepte von »Rigatoni alla Papalina« über »Tagliolini al Tartufo« bis »Fusilli all'Ortola«.

288 Seiten · ca. 175 Abb.  
€ (D) 34,99



**NEU**

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

288 Seiten · ca. 195 Abb.  
€ (D) 29,99 **e**

**e** Auch als eBook erhältlich.



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





## ♥ CULTURA

### Licht & Schatten

Vom 18. bis 26. Oktober 2025 verwandelt sich die toskanische Metropole Florenz in ein Zentrum der internationalen Kunstszene, wenn die renommierte Ausstellung der 15. „Florenz Biennale“ eine Plattform für zeitgenössische Kunst in all ihren Facetten bietet. In diesem Jahr dreht sich alles um die Faszination des ewigen Zusammenspiels von Licht und Dunkelheit. Dieser Gegensatz wird nicht nur als physisches Phänomen betrachtet, sondern auch als eine Metapher für das Göttliche, das Gute, das Wissen und das Leben selbst. Eine Veranstaltung für alle, die Kunst als lebendigen Ausdruck unserer Zeit erleben möchten. [www.florencebiennale.org](http://www.florencebiennale.org)

### Italiano - Deutsch

*il gusto.....der Geschmack*  
*leggere.....lesen*  
*la vacanza.....der Urlaub*  
*il forno.....der Backofen*  
*gratinato.....überbacken*  
*la raccolta di mele.....die Apfelernte*  
*il fingerfood.....das Fingerfood*  
*le varietà di funghi.....die Pilzsorten*  
*autunnale.....herbstlich*  
*piovoso.....regnerisch*  
*accogliente.....gemütlich*  
*il pizzaiolo.....der Pizzabäcker*



# LA DOLCE VITA

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



## Mediterrane Leichtigkeit am Gardasee

Unweit des hübschen Örtchens Gargnano am Westufer des Gardasees liegt das 5-Sterne-Hotel „Stroblhof Lake Garda“. Die erfahrene Hoteliersfamilie Pircher steht für vier Generationen gelebte Gastfreundschaft. Neben ihrem alpinen Resort in Südtirol heißt die Familie ihre Gäste auch umgeben vom mediterranen Flair des Gardasees willkommen. Das moderne „Active Family Spa Resort“ fügt sich sanft in die beeindruckende Landschaft ein und vereint traditionelles Design mit zeitgemäßem Komfort. Die liebevoll gestalteten Zimmer bieten von Balkon oder Terrasse aus spektakuläre Aussichten. Aktivurlauber erfreuen sich im „Stroblhof Lake Garda“ an Wassersport, Mountainbiken, Wandern oder Yoga. Anschließend können Körper und Geist im großzügigen Wellnessbereich zur Ruhe kommen. Kulinarisch verwöhnt das Küchenteam die Gäste mit einer Mischung aus regionalen und internationalen Spezialitäten und legt dabei besonderen Wert auf Qualität und Vielfalt. Weitere Informationen unter [www.stroblhof-gardasee.com](http://www.stroblhof-gardasee.com)

♥ GUSTO



**Ganz schön gut in Form!**

Ob herzhaft oder süß, die neuen Quicheformen von Peugeot sorgen für stilvolles Backvergnügen. Die salbeigrüne Glasemaille verleiht jedem Gericht Eleganz, die breiten Griffe erleichtern das Handling. Aus natürlicher Keramik gefertigt, stapelbar und langlebig. Erhältlich in verschiedenen Größen und Formen, ab ca. 20 Euro. [www.peugeot-saveurs.com/de](http://www.peugeot-saveurs.com/de)



**Aromatisch**

Mediterraner Geschmack pur: Das pflanzliche „Pesto alla Puttanesca“ von Nabio wird aus natürlichen Zutaten hergestellt und ist ideal für Pasta, als Brotaufstrich oder zum Verfeinern von Soßen. 130-g-Glas für ca. 3 Euro, [www.nabio.de](http://www.nabio.de)



*Den Herbst feiern*

Mit diesen Produkten wird es bei Ihnen zu Hause richtig gemütlich: **1 ELEGANT** Tischläufer im grafischen Blätterdesign, ca. 37 Euro, [www.apeltstoffe-shop.de](http://www.apeltstoffe-shop.de) **2 GUT DURCHDACHT** ist der Becher „Novo Legno“ von Leonardo aus hitzebeständigem Glas mit Holzspanne für einen sicheren Halt. 2er-Set ab ca. 20 Euro, [www.leonardo.de](http://www.leonardo.de) **3 SÜSSES ZUM CAFFÈ** „Soft Amaretti“ von Amaretti Virginia aus Ligurien, 180 g für ca. 15 Euro, z. B. über [www.viani.de](http://www.viani.de) **4 DETAILS** Mit dem Glas „Gocce“ von Leonardo servieren Sie Latte macchiato besonders stilvoll. 2er-Set für ca. 13 Euro, [www.leonardo.de](http://www.leonardo.de) **5 FUNKTIONAL** Teekanne „Infusa“ mit Edelstahlfilter, ca. 40 Euro, [www.gefu.com](http://www.gefu.com)



## ♥ GUSTO

### Pasta fatta in casa

Hausgemachte Pasta ist kein Hexenwerk. Mit dem Röhrennudelvorsatz „5KSMPEXTA“ von KitchenAid können Sie sechs unterschiedliche Pastasorten herstellen: Fusilli, Spaghetti, Rigatoni, Bucatini sowie große oder kleine Makkaroni. Einfach einen Pastaeinsatz aussuchen, Teig in den Behälter geben, und fertig sind die Nudeln. Ca. 180 Euro, [www.kitchenaid.eu](http://www.kitchenaid.eu)



### Ein Abendessen wie in Apulien

Das können Sie bei Domenico Gentile in seiner Kochschule in Mannheim erleben. Zwar finden hier auch Kochkurse (zum Beispiel die weit über die Stadt hinaus bekannten und begehrten Pizzakurse) statt, bei den regionsspezifischen Genussabenden können Sie sich jedoch zurücklehnen und sich rundum vom Profi kulinarisch verwöhnen lassen. Mehr Informationen und Buchung unter <https://shop.cookingitaly.de>

## ♥ LEGGERE



### Mit Liebe gemacht

Claudia Heine präsentiert in „Geschenkeatelier. Eingemachtes & Haltbares“ rund 30 Rezepte für selbst gemachte Geschenke aus der Küche von Marmeladen bis Chutneys. Ob als Gastgeschenk oder Last-minute-Idee, diese Köstlichkeiten bereiten Ihren Liebsten garantiert große Freude! Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Etiketten und Verpackungsideen. **Frech Verlag, 17 Euro**

### Berührende Familiengeschichte

In „Amore in Italiano“ von Tabea Koenig muss Lucia, die frisch getrennt ist, ihrem Vater und ihrem pflegebedürftigen Bruder nach Italien folgen, die allein aufgebrochen sind, um die Asche der Mutter in die Heimat zu bringen. Auf der Reise begegnet sie Erinnerungen, Konflikten und Liebe - und erkennt, wie stark die Familie verbinden und wieder neue Hoffnung schenken kann. **Verlag Aufbau TB, 12 Euro**



### Kulinarische Seenreise

Mit fast 100 regionalen Rezepten, Porträts lokaler Produzenten und Tipps zu Märkten und Restaurants führt „Lago. Die Küche der norditalienischen Seen“ von Catherine Roig und Emanuela Cino malerisch bebildert an die schönsten Orte von Lago Maggiore, Gardasee und Comer See. **Prestel Verlag, 38 Euro**

### Genuss all'italiana

Erleben Sie in Angelo Coassins „Kochen wie ein echter Italiener“ authentische „Mamma“-Küche. Freuen Sie sich auf seine 70 Lieblingsrezepte von einfacher Pasta über Lasagne bis hin zu himmlischen Dolci. Alles ganz leicht nachzukochen mit unkomplizierten Zutaten. Voller Leidenschaft und echt italienisch! **Südwest Verlag, 25 Euro**



# KENNENLERN-ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und  
neue Bücherwelten!

E-Paper  
für nur  
**1 EURO**  
testen\*



**JETZT BESTELLEN:**  
[buecher-magazin.de/testabo](https://buecher-magazin.de/testabo)  
oder QR-Code scannen



ABO-ID: BU22EPA

\*Nach Ende der Laufzeit von  
zwei Monaten geht der Bezug  
in ein Jahresabo von derzeit  
28,90 € über.

# Pizza-Party!

Ein Teig, viele Beläge: Feiern Sie mit uns das **Herzstück der italienischen Küche**. Freunde einladen, fertig, los!

DIE GRÜNE

TONNO



**MARGHERITA**



**MIT FRISCHER NOTE**



Alle Rezepte auf Seite 97-99



**MORTADELLA**

Foto: © Simon Detraz. Illustration: Adobe Stock/Wladimir Kornilov



## *Einfache Tomatensoße*

Gehackten Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten, mit geschälten Tomaten (Dose) ablöschen, diese zerdrücken. Soße mit getrockneten Kräutern (Oregano und Basilikum) sowie Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

**COSACCA**



# Sechs Pizzahits für jeden Gusto

## Pizza Cosacca

Pizza Cosacca

FÜR 1 PIZZA

- 1 Kugel Pizzateig (siehe Grundrezept Kasten rechts)
- 1 Schuss natives Olivenöl extra
- 60 g Tomatensoße
- 50 g Pecorino
- 6 Basilikumblättchen

1 Den Backofen auf höchster Stufe vorheizen. Vorbereiteten Pizzateig rund (Ø 30 cm) ausrollen und auf ein eingeeiltes Backblech setzen, dann gleichmäßig mit der Tomatensoße bestreichen und mit Olivenöl beträufeln.

2 Die Pizza im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen, bis sie gerade goldbraun ist, dann aus dem Ofen nehmen, mit geriebenem Pecorino und Basilikum bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Dies ist eine der ältesten Pizzen. Früher galt sie als „Arme-Leute-Pizza“, da sie mit selbst gemachter Tomatensoße und günstigem Bauernkäse belegt wurde.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



## Die grüne Pizza

Pizza verde

FÜR 1 PIZZA

- 3 Zucchini
- 1/2 Zwiebel
- 1 Schuss natives Olivenöl extra
- 500 g Sahne
- 50 g Butter
- 1 Kugel Pizzateig (siehe Grundrezept Kasten rechts)
- 100 g Pancetta in Streifen
- 120 g Mozzarella Fior di Latte
- 60 g Parmesan in Spänen
- einige Basilikumblättchen

1 Den Belag vorbereiten. Dazu Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Etwas Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Zucchini darin anbraten. Sobald sie leicht gebräunt sind, die Sahne dazugeben. Die Mischung unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Zucchini weich sind. Die Butter unterrühren, dann die Mischung abkühlen lassen.

2 Den Backofen auf höchster Stufe vorheizen. Den vorbereiteten Pizzateig rund (Ø 30 cm) ausrollen und auf ein eingeeiltes Backblech setzen, mit der Zucchini-Mischung, Pancetta und Mozzarella in Scheiben belegen. Die Pizza im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen, mit Parmesanspänen und Basilikum bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



## Pizzateig-Grundrezept

Impasto per pizza

FÜR 5 PIZZEN

- 1 kg Weizenmehl (tipo 00, W 280/330) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 g frische Hefe
- 25 g Salz
- 1 Schuss natives Olivenöl extra

1 Mehl in eine große Schüssel oder auf die Arbeitsfläche geben, eine Mulde hineindrücken. Die zerbröckelte Hefe hineingeben, dann 600 ml kaltes Wasser darübergießen. Alles vorsichtig vermischen und in 10–15 Minuten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

2 Den Teig in eine Schüssel geben, diese dicht mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig 10 Minuten ruhen lassen. Salz einarbeiten. Den Teig mit Mehl bestreuen und nochmals 5 Minuten durchkneten. Aus dem Teig 300 g schwere Kugeln formen. Diese mit einem feuchten Küchentuch abdecken und 4 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen, dann – weiterhin gut abgedeckt – über Nacht kalt stellen.

3 Den Teig wie in den Rezepten beschrieben ausrollen und belegen. Pizza goldbraun backen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten zzgl. 12 Stunden Ruhe- und Kühlzeit





## Pizza Margherita

*Pizza Margherita*



## Pizza mit frischer Note

*Pizza „freschezza“*



## Pizza Tonno

*Pizza al tonno*

FÜR 1 PIZZA

- 3 Tomaten (vorzugsweise eine alte Sorte)
- 1 Kugel Pizzateig (siehe Grundrezept Seite 97)
- 1 Schuss natives Olivenöl extra
- 7 Basilikumblättchen
- 100 g Mozzarella Fior di Latte

1 Den Backofen auf höchster Stufe vorheizen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den vorbereiteten Pizzateig rund (Ø 30 cm) ausrollen und auf ein eingeeiltes Backblech setzen.

2 Die Tomaten gleichmäßig auf dem Teig verteilen, dann Basilikum und geriebenen Mozzarella daraufgeben.

3 Pizza mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

FÜR 1 PIZZA

- 1 Kugel Pizzateig (siehe Grundrezept Seite 97)
- 100 ml natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Einölen
- 100 g Mozzarella Fior di Latte
- 300 g Basilikumblättchen
- 50 g Pinienkerne
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 2 g Salz
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)

1 Den Backofen auf höchster Stufe vorheizen. Den vorbereiteten Pizzateig rund (Ø 30 cm) ausrollen und auf ein eingeeiltes Backblech setzen. Den Mozzarella zerpfücken und auf dem Teig verteilen.

2 Die Pizza im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Inzwischen die Basilikumblätter in ein hohes, schmales Gefäß geben. Öl, Pinienkerne, Parmesan und Salz dazugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren.

3 Die gebackene Pizza aus dem Ofen nehmen. Pesto in Klecksen darauf verteilen, die Pizza mit abgeriebener Zitronenschale bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Reste des Pestos können Sie kalt stellen und anderweitig verwerten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

FÜR 1 PIZZA

- 1 Kugel Pizzateig (siehe Grundrezept Seite 97)
- 1 Schuss natives Olivenöl extra
- 70 g gelbe Kirschtomaten
- 30 g geräucherter Mozzarella
- 100 g Mozzarella Fior di Latte
- 60 g Thunfisch (Dose)
- 7 Basilikumblättchen
- 50 g Stracciatella-Käse
- 2 g Katsubushi (Bonito-Flocken)

1 Den Backofen auf höchster Stufe vorheizen. Den vorbereiteten Pizzateig rund (Ø 30 cm) ausrollen und auf ein eingeeiltes Backblech setzen. Die Tomaten waschen, halbieren und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Beide Sorten Mozzarella zerpfücken und wie Thunfisch und Basilikum ebenfalls darauf verteilen.

2 Die Pizza mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Die Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Stracciatella und Katsubushi toppen und sofort servieren.

**TIPP:** Statt Thunfisch kann diese Pizza auch mit Sardellen in Öl (Dose) zubereitet werden. Wer mag, verleiht ihr nach dem Backen mit ein paar eingelegten Peperoncini eine angenehme Schärfe.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



REDAKTIONSTIPP

Mit ihrem Buch „Pizza, Pasta e Amore“ haben Pizzabäcker Emanuele Contardi und Küchenchef Pietro Rabboni eine wahre Schatzkiste der italienischen Kochkunst geschaffen. Es bietet eine Vielzahl an köstlichen Gerichten, die von klassischen Lieblingen bis hin zu modernen Interpretationen reichen. Anschauliche Bilder, klar strukturierte Anleitungen und praktische Tipps machen das Buch perfekt, um die Küche mit Liebe, Leidenschaft und Dolce Vita zu füllen. **riva Verlag, 22 Euro**



## Pizza Mortadella

*Pizza alla mortadella*

### FÜR 1 PIZZA

- 1 Kugel Pizzateig (siehe Grundrezept Seite 97)
- etwas natives Olivenöl extra zum Einölen
- 60 g Pistaziencreme (siehe Tipp)
- 100 g Mozzarella in Scheiben
- 70 g Mortadella in dünnen Scheiben
- 125 g Burrata
- 10 g gehackte Pistazienkerne

1 Den Backofen auf höchster Stufe vorheizen. Den vorbereiteten Pizzateig rund (Ø 30 cm) ausrollen und auf ein eingöltes Backblech setzen. Pistaziencreme und Mozzarella auf dem Teig verteilen.

2 Die Pizza im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Herausnehmen, mit Mortadella belegen, Burrata in die Mitte setzen. Pizza mit Pistazien bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Für die selbst gemachte herzhafteste Pistaziencreme 100 g Sahne, 15 g Pistazienmus, 50 g geriebenen Parmesan sowie 1 Prise Salz in einem Topf unter Rühren erhitzen und kurz aufkochen. Die Creme vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

**EMANUELE CONTARDI**  
Der Pizzakönig lässt nichts anbrennen



*„Das Wichtigste für unsere Truppe ist die Liebe zum Leben und das Teilen.“*

**PIZZAIOLO** Kochen hat er schon als Kind geliebt. Erst an der Spielküche neben Mamas echtem Herd, dann mit elf im Restaurant seines Onkels. Es folgten Lehrjahre und schließlich die gehobene Gastronomie. In dieser Zeit lernte Emanuele Contardi, Zutaten und Aromen zu kombinieren, ehe er durch Zufall seine Berufung als Pizzabäcker und schließlich seinen Weg nach Paris fand.

**RESTAURANT** „Gruppomimo“, eine französische Restaurantkette, ist bekannt für ihre einfache und dennoch üppige und hochwertige Küche sowie für die beliebtesten Gerichte Italiens. Küchenchef Pietro Rabboni bringt hier seine ganze Kreativität ein, um auch die anspruchsvollsten Geschmäcker zu befriedigen und Chefpizzabäcker Emanuele Contardi ist nur zufrieden, wenn sein Teig „perfetta come in Italia“ ist. Mit ihren Gerichten begeistern sie ihre Gäste und teilen ihre Rezepte aus Überzeugung.

### MEINE ULTIMATIVEN TIPPS FÜR DIE PERFEKTE PIZZA

1 **In der Ruhe liegt die Kraft:** Ein guter Pizzateig braucht Zeit. Am liebsten knete ich ihn von Hand. Wer das nicht mag, kann auch die Küchenmaschine verwenden. Auf keinen Fall sollte an der Ruhezeit gespart werden. Lassen Sie die Hefe ihre Arbeit tun. Gut Ding will Weile haben.

2 **Gut vorbereitet:** Wenn es einmal schnell gehen muss, freue ich mich über vorbereitete Teiglinge aus dem Tiefkühlschrank. Mein Teig-Grundrezept reicht für fünf Pizzen. Wenn welche übrig bleiben, friere ich die übrigen Böden nach dem Vorbacken mit oder ohne Soße und Belag ein.

3 **Heiße Handwerkskunst:** Den Teig beim Formen der Kugeln nicht zu stark kneten. Für eine neapolitanische Pizza einen dicken Rand rundherum stehen lassen und die Pizza dann in einem sehr heißen Ofen backen.





SERENAS SUPERTIPP

*Köstlich &  
variantenreich*

Nutzen Sie statt Hackfleisch eine Mischung aus gebratenem Gemüse. Vor dem Backen ein paar Kleckse Crème fraîche auf die Schnecken geben oder einige Minimozzarellakugeln zwischen den Schnecken verteilen.



GEFÜLLTE  
PASTASCHNECKEN

*in Tomatensoße*

Rezept auf Seite 103

# Ofengerichte

Was uns glücklich macht? Ein wohliger Duft von **Lasagne, Pizza, Quiche oder Tartelettes**, der durchs ganze Haus zieht und die Vorfreude aufs Genießen fast unaushaltbar macht. Zaubern auch Sie sich Ofenglück auf den

# ROTE-UND- GELBE-BETE-QUICHE mit Feta und Kürbiskernen

Rezept auf Seite 104

## Und was passt dazu?

Ein bunter Salat aus Radicchio, Frisée, Chicorée, einigen Orangenfilets und einem Essig-Öl-Dressing ist eine tolle Ergänzung zur Quiche. Mit einem cremigen Kräuterquark machen Sie ebenfalls alles richtig.

# Lasagne in Bestform

**KÜRBIS-SPINAT-  
LASAGNE**  
*mit Ziegenkäse-Béchamel*



## *Topping für Extrawürze*

Beträufeln Sie die Lasagne mit einem Kürbiskernpesto. Dazu geröstete Kürbiskerne fein mixen und mit gepresstem Knoblauch und Kürbiskernöl verrühren. Mit etwas Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

SERENAS SUPER-TIPP

# Kürbis-Spinat-Lasagne mit Ziegenkäse-Béchamel

Lasagne zucca e spinaci con besciamella al caprino

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 roter Peperoncino
- 800 g Hokkaidokürbis
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 75 ml Weißwein
- 550 ml heiße Gemüsebrühe
- 150 g Babyspinat
- 1 EL Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 60 g Mehl
- 400 ml Milch
- 300 g Ziegenfrischkäse
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 12-16 Lasagneplatten
- 150 g geriebener Mozzarella
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Peperoncino

waschen, dann nach Belieben entkernen und hacken. Hokkaidokürbis waschen, von Fasern und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Die Kürbiswürfel dazugeben und mitdünsten. Alles mit dem Wein ablöschen, diesen fast vollständig verkochen lassen. Dann 150 ml heiße Gemüsebrühe dazugeben und den Kürbis in 8–10 Minuten weich garen, dabei zwischendurch umrühren. Das fertige Kürbisragù mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

2 In der Zwischenzeit den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Mehl hineinstreuen und darin anschwitzen. Unter ständigem Rühren mit der restlichen Gemüsebrühe und der Milch ablöschen. Alles aufkochen, dabei weiterrühren, und die Béchamelsoße in 5–7 Minuten cremig einköcheln lassen.

In den letzten 2–3 Minuten den Ziegenfrischkäse unterrühren. Die Ziegenkäse-Béchamelsoße mit etwas Muskat sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform (ca. 30 x 25 cm) mit etwas Butter fetten. Etwas Béchamelsoße in die Auflaufform geben, dann 1 Schicht Lasagneplatten daraufgeben, diese mit etwas Kürbisragù sowie 1 Schicht Spinat bedecken und schließlich wieder etwas Soße daraufgeben. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Schicht Pasta mit etwas Soße und geriebenem Mozzarella bedecken. Die Lasagne im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von unten in ca. 35 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Kürbis-Spinat-Lasagne herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

# Gefüllte Pastaschnecken in Tomatensoße

Chiocciole di pasta con salsa di pomodoro



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stange Lauch
- 4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bestreichen
- 750 g gemischtes Hack
- 1/2 Bund Basilikum
- 1,6 kg geschälte Tomaten (Dose)
- 2 TL getrockneter Oregano
- 1 EL Zucker
- 8 frische Lasagneplatten (Kühlregal)
- 3 Eier

150 g frisch geriebener Parmesan  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin goldbraun und krümelig braten. Zwiebel, Knoblauch und Lauch dazugeben und mitdünsten, bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Hackmischung mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.

2 Die übrigen Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken. Knoblauch, geschälte Tomaten und übriges Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben, alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die

Tomatensoße mit gehacktem Basilikum, Oregano, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lasagneplatten in einem Topf in kochendem Salzwasser 2 Minuten vorkochen. In ein Sieb abgießen, kurz abkühlen lassen. Mit etwas Öl bestreichen und der Länge nach dritteln.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Vorbereitete Tomatensoße in eine Auflaufform mit hohem Rand geben. Eier in einer Schüssel verquirlen, Parmesan und abgekühlte Hackmischung untermengen. Die Lasagneplatten mit der Mischung belegen und einrollen. Pastaschnecken nebeneinander aufrecht in die Soße setzen und im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Pastaschnecken aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann mit den übrigen Basilikumblättchen garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

# Pizza bianca vom Blech mit Kartoffeln, Maroni & Parmaschinken

*Pizza bianca con patate, castagne e prosciutto di Parma*

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Würfel Hefe
- 1/2 TL Zucker
- 600 g Mehl
- 3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 2 Zweige Rosmarin
- 100 g festkochende Kartoffeln
- 100 g Maroni (gegart, vakuumiert)
- 200 g Crème fraîche
- 200 g Schmand
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 150 g Scamorza
- 80 g Feldsalat
- 80 g Parmaschinken in dünnen Scheiben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Hefe und Zucker in 350 ml lauwar-mem Wasser auflösen. Mehl und 1 TL Salz in einer großen Schüssel vermischen. Hefemischung und 1 EL Olivenöl dazu-geben und alles zu einem glatten Teig ver-kneten. Diesen mit einem Küchenhand-tuch abgedeckt ca. 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

**2** In der Zwischenzeit den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen und waschen, dann auf dem Küchenhobel in dünne Scheiben hobeln. Die Maroni grob hacken. Crème fraîche, Schmand, abgeriebene Zitronen-schale und -saft in einer Schüssel glatt rühren. Die Crème mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Scamorza in dünne Scheiben schneiden.

**3** Backofen auf 240 °C Ober-/Unter-hitze vorheizen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und auf Backblechgröße ausbreiten. Mit der Crème bestreichen, dann Kartoffeln, Ma-roni und Rosmarin darauf verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Den Käse darau-fgeben und die Pizza im unteren Drittel des vorgeheizten Ofens in 15–18 Minuten goldbraun backen.

**4** Inzwischen den Feldsalat verlesen, gut waschen und trocken schleudern. Parmaschinken in grobe Stücke zupfen. Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Feldsalat und Parmaschinken belegen, mit etwas Öl beträufeln und in Stücken servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 110 Minuten

# Rote-und-Gelbe-Bete-Quiche mit Feta und Kürbiskernen

*Quiche di barbabietola rossa e gialla con feta e semi di zucca*



FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 150 g kalte Butter in Stückchen
- 3 Eier
- 300 g Rote Beten
- 300 g Gelbe Beten
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian, Majoran)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 200 g Feta
- 200 g Mascarpone
- 200 ml Milch
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 30 g Kürbiskerne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Mehl, 1 TL Salz, kalte Butter, 1 Ei und 2 EL eiskaltes Wasser in einer großen Schüssel rasch zu einem glatten Teig ver-kneten. Ggf. etwas mehr Mehl bzw. tröpf-chenweise eiskaltes Wasser einarbeiten. Den Teig dann zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 45 Minu-ten kalt stellen.

**2** In der Zwischenzeit die Roten und Gelben Beten waschen, dann unge-schält in einem Topf in Wasser aufsetzen und je nach Größe in 35–45 Minuten garen. Anschließend abgießen, abschre-cken und abkühlen lassen.

**3** Die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Feta abtropfen lassen und grob zerbröckeln. Mascarpone, Milch und übrige Eier in einer Schüssel glatt rühren, die gehackten Kräuter sowie die Hälfte der Frühlingszwiebeln unter-rühren. Den Eieguss mit etwas Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen.

**4** Boden einer Spring- oder Quiche-form (Ø 26 cm) mit Backpapier be-legen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund und etwas größer als die Form ausrollen. Die vorbereitete Back-form an Boden und Rand damit ausklei-den. Den Teigboden einige Male mit einer Gabel einstechen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**5** Die abgekühlten Beten schälen und in Scheiben schneiden. Den Guss auf den Teig geben, die Beten darauf verteilen und alles mit dem Feta und den Kürbis-kernen bestreuen. Die Quiche im vorge-heizten Ofen in 40–45 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Quiche aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann mit übrigen Kräutern und Frühlingszwiebeln garnieren und in Stücke geschnitten servieren.

**TIPP:** Diese Quiche schmeckt sowohl frisch aus dem Ofen als auch abgekühlt. Wer möchte, ergänzt den Guss für mehr Würze um ein paar Pancettawürfel.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



SERENAS  
SUPERTIPP

### Eine tolle Zutatenkombi

Luftig-krosser Teig mit einer zitronig-frischen Creme, Kartoffeln und Maroni, gratiniert mit würzigem Scamorza und getoppt mit Parma-schinken und Feldsalat. Wer ein Stück Pizza probiert hat, möchte mehr davon!

**PIZZA BIANCA**  
vom Blech mit Kartoffeln,  
Maroni & Parmaschinken



# Aromastarke Pizza



# Feines Herbstgebäck

## Weintrauben-Tartelettes mit Ricotta-Vanille-Creme

*Tartellette all'uva con crema di ricotta alla vaniglia*

FÜR 8 STÜCK (Ø 10 CM)

- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 150 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 125 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 200 g grüne kernlose Weintrauben
- 200 g rote kernlose Weintrauben
- 3 Eier
- 400 g Ricotta
- 200 g Schmand
- 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- 2 Stiele Minze
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Mehl, kalte Butter, 50 g Zucker, Salz sowie 2–3 EL eiskaltes Wasser in einer

Schüssel zuerst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 45 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen die Weintrauben von den Rispen zupfen, waschen und vorsichtig trocken tupfen. Eier, restlichen Zucker, Ricotta, Schmand und Vanillemark in einer Schüssel glatt rühren.

3 8 Tarteletteförmchen (Ø 10 cm) mit etwas Butter fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 8 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils rund ausrollen und die vorbereiteten Förmchen damit auskleiden, dabei jeweils auch einen kleinen Rand

formen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Die Ricotta-Vanille-Creme auf die Teiglinge verteilen und jeweils glatt streichen. 2/3 der Weintrauben daraufgeben und die Tartelettes im vorgeheizten Backofen in 35–40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen, zu dunkel zu werden.

5 Die Tartelettes herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die ausgekühlten Weintrauben-Tartelettes mit übrigen Trauben und Minze garnieren, mit Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



## Leckere Minicrumbles

Bereiten Sie unseren Zwetschgencrumble nicht in einer großen Auflaufform zu, sondern nutzen Sie mehrere kleine Auflaufformen oder ofenfeste Tassen, sodass jeder Gast seine eigene Portion genießen kann.

## Zwetschgencrumble mit Walnusseis

*Crumble di prugne con gelato alle noci*

### FÜR 4 PERSONEN

150 g Walnusskerne  
4 Eigelb  
180 g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
etwas Salz  
300 ml Milch  
300 g Sahne  
5 EL flüssiger Honig  
800 g Zwetschgen  
125 g kalte Butter in Stückchen  
zzgl. etwas mehr zum Fetten  
250 g Mehl  
1/2 TL Zimtpulver

1 Die Walnüsse hacken und ohne Zugabe von Fett in einer kleinen Pfanne rösten, bis sie zu duften beginnen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen. Eigelbe mit

80 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Milch, Sahne und Honig in einem Topf erhitzen und unter Rühren zur Eigelbmischung geben. Die Masse weiterschlagen und erhitzen, bis sie andickt. Die Eismasse auskühlen lassen, dann in einer Eismaschine nach Herstellerangaben anfrieren lassen. Die Walnüsse unterrühren und das Eis komplett gefrieren lassen.

2 Inzwischen die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen, dann grob würfeln. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Mehl, restlichen Zucker, 1 Prise Salz, Zimt und kalte Butter in eine Schüssel geben und alles mit den Händen zu Streuseln verkneten.

3 Die Zwetschgen in die vorbereitete Form geben und mit den Streuseln bedecken. Zwetschgencrumble im vorgeheizten Ofen in 30–35 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Crumble aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann mit dem Walnusseis anrichten und servieren.

**TIPP:** Sollten Sie keine Eismaschine besitzen, können Sie die Eismasse auch in ein flaches, gefriergeeignetes Behältnis mit Deckel füllen und im Tiefkühlschrank mindestens 6 Stunden gefrieren lassen, dabei alle 45 Minuten mit einer Gabel durchrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden. Nach ca. 90 Minuten die gehackten Walnüsse unterrühren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

# So is(s)t Italien

# RÄTSELZEIT

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

eines der Mainzeilmännchen	↓	Kurzwort für Information	16. Buchstabe des griech. Alphabets	TV-Zuschaueranteil	↓	Schlachtfett vom Schwein	↻ 4	festes Seezeichen	↓	kleine Krebse (ital.)
Soße zum Eintunken (engl.)	→			Handelsbrauch	↻ 12					
	↻ 13							drehbare Walze		2 unter Par beim Golf
kurzes Damenkleid	↻ 3	lateinamerik. Tanz	orientalisches Genussmittel	heiße Quelle	→		↻ 1			
								Kosenamen des Großvaters	→	
ungelöste Aufgabe		ital. weibl. Vorname		Abk.: ad libitum	hochgeboren	→				↻ 9
Element einer chem. Gruppe	→		↻ 6					3. und 4. Fall von wir		Biersorte aus Goslar im Harz
Wintersportort in Slowenien	→				Speisefisch (Mz.)	→				↻ 14
								Schienenfahrzeuge		funktionsfähig
span. Reisspeise	Mühsal, Qual		Teil der Milch	ital. Wallfahrtsort	→			↻ 5		
				↻ 11	Schwimmbecken (Kw.)	Revolver, Pistole		Kfz.-Z.: Bad Neustadt/Saale	→	↻ 7
unerwünschte Werbemall		Gem. Erdöl export. Länder			↻ 2			sprechbegabter südasiat. Vogel		Abk.: med.-techn. Assistent
						44. US-Präsident				↻ 10
Begrüßungsruf		Geldsammlung								
kostbar, erlesen						völlig, vollständig				↻ 8

## Lösungswort

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

Foto: Adobe Stock/romybas (1) Illustration: raymondware/WCShutterstock.com (1)

so is(s)t *Italien*

www.soisstitalien.de

## IMPRESSUM

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

### Verlag

falkemedia GmbH & Co. KG  
Pahlblöken 15-17, 24232 Schönkirchen  
Tel. +49 431 200 766-0, 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)  
Henriette Wöfl, 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), Serena Loddo

### Fotografinnen

Ira Leoni, Frauke Antholz, Anna Gieseler, Désirée Peikert, Maren Eicks, Sandra Leibinger, Tina Bumann

### Grafik und Bildbearbeitung

Anne Wassertrahl, Jasmin Gäding, Sarah Hoffmann

### Abonnementbetreuung

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

### 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](http://www.falkemedia.de/mediadaten)

### Produktionsmanagement/Druck

impress GmbH, [www.buschglatz.com](http://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](http://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 garan-  
tiert 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 Patent-  
schutzes. Warennamen werden ohne Gewährleistung  
einer freien Verwendung benutz.

### Haftungsausschluss

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

### Datenschutz

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

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

© falkemedia, 2025 | [www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de) | ISSN 2192-2144



falkemedia



LandGenuss

# Holen Sie sich die Alpen nach Hause!

132 Seiten vollgepackt mit den besten Rezepten aus dem Alpenraum und vielen praktischen Wandertipps



Fotos: Adobe Stock/ikunl (1); Archiv (2)

**JETZT IM HANDEL ODER BESTELLEN:**  
[www.landgenuss-magazin.de/alpenkueche](http://www.landgenuss-magazin.de/alpenkueche)





1.

## VARIATION

Eine tolle Kombination  
unterschiedlicher Aromen  
bietet dieser Salat



# VIER VARIATIONEN

## Leckeres mit Feigen

In dieser Ausgabe widmen wir uns den **aromatischen saftigen Früchten** und zeigen in vier Rezepten, wie vielfältig Feigen in der Küche sind

### ROTE-BETE-FEIGEN-SALAT mit Orange & Feta

*Insalata di barbabietola, fichi, arance e feta*

FÜR 4 PERSONEN

- 800 g Rote Beten
- 3 Bioorangen
- 50 g Rucola
- 6 Feigen
- 150 g Feta
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Rotweinessig
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2-3 EL Balsamicocreme
- 1 Handvoll Minzblättchen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Rote Beten gut waschen, ungeschält in einem Topf mit Wasser aufsetzen und je nach Größe in ca. 45 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen, dann pellen und in Scheiben schneiden. Inzwischen die Orangen filetieren, den austretenden Saft auffangen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Feigen waschen, putzen und in Spalten schneiden. Feta zerbröckeln. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden.

2 Aufgefangenen Orangensaft, Essig, Öl sowie Salz und Pfeffer verquirlen. Alle vorbereiteten Salatzutaten auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Den Salat mit Balsamicocreme und Minzblättchen garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



# 2.

### VARIATION

Zum Frühstück oder in Begleitung von Käse eine Wucht!

### FEIGENKONFITÜRE

*Confettura di fichi*

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 325 ML)

- 1 kg Feigen
- 500 g Gelierzucker (2:1)
- 50 ml Portwein
- 75 ml Apfelsaft

1 Die Feigen waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Mit dem Gelierzucker in einem großen Topf vermischen und den Mix ca. 2 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Anschließend Portwein und Apfelsaft in den Topf geben und alles gründlich

vermengen. Die Mischung langsam unter Rühren aufkochen, dann 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Zwischendurch immer wieder rühren, ggf. Schaum abschöpfen. Eine Gelierprobe durchführen und die Konfitüre, wenn nötig, kurz weiterkochen.

3 Die fertige Konfitüre sofort in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen, diese fest verschließen und ca. 15 Minuten auf den Kopf stellen. Die Gläser dann wieder umdrehen. Die Konfitüre vollständig auskühlen lassen und servieren.

**TIPP:** Probieren Sie die Konfitüre unbedingt in Kombination mit würzigen Käsesorten wie Taleggio oder Gorgonzola.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten  
zzgl. 2 Stunden Ruhezeit



# 3.

## VARIATION

Die deftig gefüllten saftigen Früchte am besten lauwarm genießen

## GEBACKENE BALSAMICO-FEIGEN mit Honig und Gorgonzola

*Fichi al forno con aceto balsamico, miele e gorgonzola*

FÜR 4 PERSONEN

- 12 Feigen
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 2-3 EL brauner Zucker
- 150 ml Portwein
- 4-6 EL Balsamicoessig
- 8 Stiele Thymian
- 125 g Gorgonzola
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Feigen waschen, trocken tupfen und am Stielende kreuzweise ein-, jedoch nicht durchschneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit dem Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Portwein und Balsamicoessig vorsichtig in die Pfanne gießen. Den Sud etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die

Feigen in die Pfanne in den Sud setzen, mit etwas Sud beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

3 Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Stiele grob zerpfücken. Den Gorgonzola fein würfeln und mit der Hälfte des Thymians in einer Schale vermischen. Diese Mischung dann in die aufgeschnittenen gebackenen Feigen geben. Die Feigen mit etwas Pfeffer würzen, dann vorsichtig auf Teller setzen, mit etwas Sud beträufeln und mit dem restlichen Thymian garniert servieren. Dazu können Sie geröstetes Weißbrot reichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

### WISSENSWERTES ÜBER FEIGEN

Botanisch gehören Feigen zu den Scheinfrüchten: In ihrem Inneren stecken Hunderte Blüten, die mit für das typische Aroma sorgen. Das Obst ist ballaststoffreich, fördert die Verdauung und liefert Kalium, Magnesium und antioxidative Polyphenole. Reife Feigen erkennt man am süßlichen Duft und an einer glatten, weichen Schale. Die Früchte sind druckempfindlich und sollten rasch verzehrt werden. Es ist übrigens nicht nötig, Feigen zu schälen, ihre Schale ist essbar.

## FEIGEN-EISCREME mit Thymian

*Gelato di fichi al timo*

FÜR 4 PERSONEN

- 8 Feigen
- 1 Vanilleschote
- 125 ml Milch
- 100 g Zucker
- 150 g Mascarpone
- 200 g Sahne
- 2 Stiele Thymian
- 2 EL flüssiger Honig

1 Für das Eis 6 Feigen schälen, in Stücke schneiden und in ein hohes, schmales Gefäß geben. Mit dem Stabmixer pürieren. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Vanillemark, -schote, Milch sowie Zucker in einen Topf geben. Die Mischung aufkochen lassen, dann den Mascarpone unterrühren und den Mix erneut aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Mischung auskühlen lassen. Die Vanilleschote entfernen.

2 Die Sahne steif schlagen und wie das Feigenmus unter die Mascarpone Masse heben. Die Creme in der Eismaschine nach Herstellerangaben in ca. 30 Minuten cremig gefrieren lassen. Alternativ die Eismasse in eine flache, gefriergeeignete Schale geben und mindestens 4 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Dabei alle ca. 30 Minuten kräftig umrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden.

3 Zum Servieren die restlichen 2 Feigen waschen und in Spalten schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Stiele grob zerpfücken. Das Eis mit einem Eisportionierer zu Kugeln formen und mit den Feigenspalten in Gläsern anrichten, dann mit Honig beträufeln und mit Thymian garniert servieren.

**TIPP:** Für ein knuspriges Topping 60 g Zucker in einer kleinen Pfanne goldbraun karamellisieren. 60 g gehackte Walnüsse unterrühren, den Mix auf Backpapier verteilen, auskühlen lassen und grob hacken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten  
zzgl. ggf. 4 Stunden Kühlzeit



4.

VARIATION

Dieses Gelato aus Feigen  
müssen Sie unbedingt  
probieren!

# VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:

## KOHLSAISON

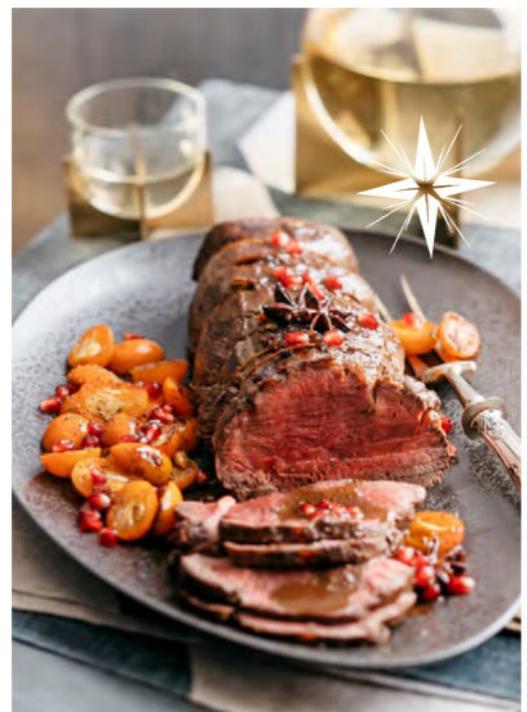
An kalten Tagen bereiten wir gern **Kohl in unterschiedlichen Varianten** zu. Lassen Sie sich unsere wärmenden Gerichte sehr gut schmecken!

DIE NÄCHSTE  
AUSGABE LIEGT AB  
**7. NOVEMBER**  
ÜBERALL FÜR SIE  
IM HANDEL



## Plätzchenliebe

Der Advent steht vor der Tür. Zeit, die Keksdosen zu füllen! Wir haben **unsere besten Plätzchenkreationen** für Sie zusammengetragen. Von traditionell bis individuell, von butterzart bis zuckersüß. Zum Anbeißen lecker! Da bleibt garantiert kein Krümel übrig.



## FESTMENÜS

Weihnachten in drei Gängen genießen: Wir präsentieren festliche Speisen von der **feinen Vorspeise bis zum glamourösen Dessert**. Kombinieren Sie frei nach eigenem Gusto.

## SILVESTERKNALLER

Mit unseren abwechslungsreichen **Häppchen und passenden Drinks** starten Sie fulminant ins neue Jahr. Buon Anno! E salute!

Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern. | Fotos: Anna Greseler (1), © StockFood/rimshandl/Fausther, Sandra (1), © StockFood/Starla Italia Edizioni (1), Adobe Stock/Marry93 - generiert mit KI (1), Illustration: Adobe Stock/ONYXart - generiert mit KI (1)

AUCH HIER  
ERHÄLTlich:

amazon.de

978-3-96417-343-0

bücher.de

Thalia

OSIANDER.de

Hugendubel  
Das Lesen ist schön

Meyerschen.de

**AIR FRYER**  
by ZauberTopf

**WEIL KNUSPRIG  
glücklich macht!**



DAS GROSSE  
GRUNDLAGENWERK  
FÜR ALLE MODELLE  
VON COSORI ÜBER  
NINJA BIS PHILIPS

100 leckere Ideen und  
alle wichtigen Basisrezepte  
von A bis Z mit Tipps  
für mehr Crunch

Foto: Julia Eickmeyer

Direkt bestellen unter: [www.zaubertopf.de/Airfryer100](http://www.zaubertopf.de/Airfryer100)

Unser neues Kochbuch findet ihr überall im Buchhandel, bei Amazon  
oder auf [www.zaubertopf-shop.de](http://www.zaubertopf-shop.de) | ISBN: 978-3-96417-343-0



**PHILIPS**



# Dampf trifft Crunch

Perfekte Pasta, knuspriger Fisch oder zartes Gemüse mit dem Philips Steam Airfryer 5000 Series Dual Basket. Airfryen, Dampfgaren – oder einfach beides gleichzeitig!

[www.philips.de/airfryer](http://www.philips.de/airfryer)

innovation ✨ you