

so isst Italien

87 leckere Rezepte!

ISSN 2192-2144

Ausgabe 04/2011
Juni/Juli

NUR 4,90 EURO

Österreich: 4,90 EUR
Schweiz: 9,70 CHF

100% italienisch kochen, genießen und erleben

VIELE TRAUMHAFTE GEWINNE FÜR ITALIEN-FANS

Freche Früchtchen
Sommerlich-spritzige Naschereien – leicht und lecker!

Pasta e vino
Geniale Gerichte mit passenden Weinen

Reise nach Apulien
Unsere Gourmet-Tipps in Lecce

Zitronencremetörtchen mit Heidelbeeren

Mediterrane Grill-Ideen

Bohnensalat mit Rucola
Perfekt fürs Picknick

Grillkäse mit Zitronensalsa
Vegetarische Verführung

Reissalat mit Parmaschinken
Das neue Geschmackserlebnis

Gegrillte Rosmarin-Zwiebeln
Unglaublich aromatisch

FRECHE FRÜCHTCHEN Sommerliche Naschereien | **REISE NACH APULIEN** Gourmet-Tipps in Lecce | **MEDITERRANE GRILL-IDEEN**

so isst ITALIEN

Juni/Juli 2011

www.so-isst-italien.de

4 197741 604904

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit den Temperaturen steigt auch die Laune und die Lust auf alles, was frisch ist. Nie ist das Angebot an Obst und Gemüse so reichhaltig wie in diesen Monaten. Bunte Beeren, wohin das Auge reicht, knackfrische Bohnen, knallrote Tomaten. Die Vielfalt nimmt kein Ende. Grund genug, leckere Sommersalate, himmlische Süßspeisen und vieles, vieles mehr zu zaubern. Endlich kann wieder draußen im Garten oder im Park gegessen werden, meistens in großer Runde – fast so wie bei den Italienern. Was gibt es Geselligeres als einen Grillabend mit Freunden? Einer bringt Kartoffelsalat mit, einer Reissalat, der Nächste kümmert sich um die Salsas, ein paar Weitere sind für das Grillgut zuständig. Längst haben Rostbratwurst und der einfache Nudelsalat mit Majonäse Konkurrenz bekommen und werden durch ausgefallene Kreationen ersetzt. Ab Seite 12 finden Sie unsere liebsten mediterranen Rezepte zum Genießen im Freien. Lehnen Sie sich zurück, atmen Sie den Duft von gegrillten Zwiebeln mit Rosmarin ein, schlürfen Sie dazu ein Gläschen Pinot bianco und genießen Sie den Sommer!

Ihre


Kathrin Hoberg, Chefredakteurin



Italienische Momente der Redaktion

Diese Themen und Rezepte haben die „So is(s)t Italien“-Redakteure in diesem Monat verzaubert.



Kerstin Klostermann
Fruchtig-frische Desserts

Heidelbeertiramisù, Zitronencreme-Kuchen mit Brombeeren oder Mango-Erdbeer-Lasagne – wem läuft bei diesen köstlich klingenden italienischen Traumdesserts nicht das Wasser im Munde zusammen? Im Sommer haben viele der frechen Früchtchen Saison und schmecken besonders süß und saftig. Kombiniert mit cremiger Mascarpone oder weißer Schokolade, sind sie der krönende Abschluss für jedes Menü. Einfach zum Verlieben – testen Sie es aus! Ab Seite 66.



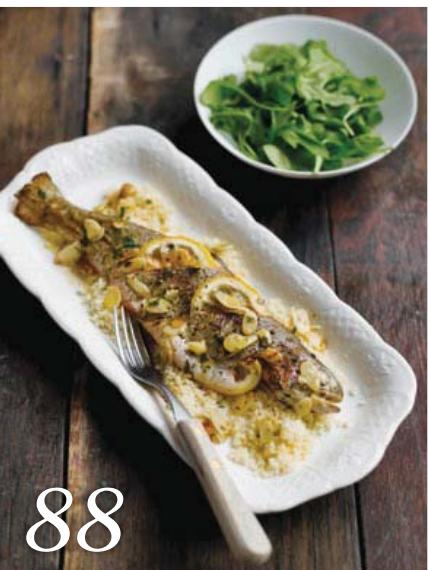
Hanna Kirstein
Aromatisches Apulien

In der Ferse des Italienstiefels werden aus den frischesten Zutaten die köstlichsten Gerichte gezaubert: Geschmortes Lamm mit grünen Blättern, Spaghetti mit grünen Oliven, Kichererbsen-Suppe, Kalbsröllchen und Apulische Brotsuppe – die südöstliche Küstenlandschaft mit ihren berühmten runden Hirtenhäusern hält viele schmackhafte Zutaten bereit. Wein, Getreideprodukte und Olivenöl sind die wichtigsten Bestandteile der traditionsreichen apulischen Küche. Ab Seite 98.

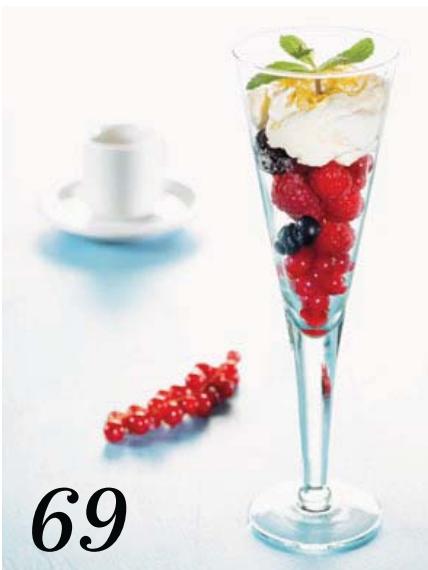
In dieser Ausgabe



48



88



69



23

SPEISEN & REZEPTE

6 Rezepte-Finder

Alle Rezepte in der praktischen Übersicht

8 Das bringt die Saison

Wir feiern den Sommer mit Holunder, Melone, Zucchini und all ihren Freunden

61 Gegrillte gefüllte Tintenfischtuben

Mit Schritt-für-Schritt-Anleitung

76 Neues Rezept von Sante de Santis

Ausgefallen und köstlich: Erdbeerrisotto

98 Aromatisches aus Apulien

Frische regionaltypische Kreationen

105 Vier Variationen mit Tomate

Schmackhaftes mit dem Star der italienischen Küche

112 Der Geschmack der Erinnerungen

Kalbsröllchen auf lombardische Art

DRAUSSEN GENIESSEN

12 Mediterrane Grillideen

Die besten Rezepte vom Rost für Vegetarier, Fleisch- und Fischfans

26 Sommersalate

Vielfältige Variationen mit Gemüse und Geflügel

36 Obstsalate - mal anders

Frische Früchte, aufgepeppt mit ausgefallenen Cremes und Soßen

44 Reissalate

Perfekt als Grillbeilage oder zum Befüllen von Gemüse

50 Kartoffelsalate all' italiana

Die beliebten Picknick-Mitbringsel neu in Szene gesetzt und ganz ohne Majonäse

PASTA E VINO

54 Pastagerichte mit dem passenden Wein

Die richtigen Tropfen zu Nudelsalaten



76



107



35

SALUTE

78 Grüner Gemüsegenuss

Bohnen und Erbsen verwandelt in Püree, Salat, Frittata und mehr

PRONTO

88 Eine Mahlzeit in Minuten

Sechs leckere Gerichte, die trotz Zeitmangel immer gelingen

AMORE

66 Freche Früchtchen

Spritzige Sommerdesserts mit den Beeren der Saison

LIFESTYLE

86 Große Leserumfrage mit Traumgewinnen

92 Reise nach Apulien

Unsere Gourmet-Tipps in der Stadt Lecce

104 Apuliens Weine

Klasse statt Masse

108 La bella vita

Ein Stück Italien zum Stöbern, Schwelgen und Staunen

110 Luigis Gerüchteküche

STANDARDS

3 Editorial

111 Rätsel/Impressum

114 Vorschau



40

Rezepte dieser Ausgabe



87
ITALIENISCHE
REZEPTIDEEN
UNKOMPLIZIERT
& LECKER

ZWISCHENDURCH *nel mentre*

- 84 Bohnen-Pfirsich-Salat mit gegrilltem Ziegenkäse
- 49 Bunter Reissalat
- 34 Cannellinibohnen-Salat mit gegrillten Kirschtomaten und Salami
- 48 Curry-Reissalat mit Mandarinen
- 10 Frittierte Holunderblüten
- 35 Garnelen-Bohnen-Salat
- 33 Geröstete Karotten mit Bohnen und Feta
- 53 Kartoffel-Paprika-Salat mit Ziegenkäse
- 53 Kartoffelsalat mit Schafskäse und Mandeln
- 53 Kartoffelsalat mit Sardellen
- 52 Kartoffelsalat mit Spargel
- 33 Linsensalat mit Grillkäse
- 33 Linsensalat mit Tomaten und Rucola
- 35 Mediterraner Hähnchen-Salat
- 11 Melonen-Schinken-Salat
- 48 Reissalat mit Krabben
- 49 Reissalat mit Meeresfrüchten
- 48 Reissalat mit Parmaschinken
- 49 Reissalat Primavera
- 107 Rucolasalat mit Kirschtomaten und Hummer
- 80 Saubohnen-Bruschetta
- 32 Scharfer Hähnchensalat mit Brokkoli
- 35 Thunfisch-Artischocken-Salat
- 46 Thunfisch-Reissalat
- 34 Warmer Hähnchensalat
- 34 Wassermelonen-Salat mit Feta und Ciabatta

GRUNDLAGEN *I fondamenti*

- 32 Avocado Dip
- 76 Gemüsebrühe
- 24 Mango-Gurken-Salsa
- 24 Paprika-Oliven-Salsa

- 24 Tomaten-Zucchini-Chutney
- 24 Würziges Zucchini-Chutney

HAUPTGERICHTE *piatto principale*

- 103 Apulische Brotsuppe
- 82 Bohnenpüree mit scharfem Gemüse
- 106 Caponata
- 85 Erbsen-Frittata mit Rucola
- 76 Erdbeerrisotto
- 88 Forelle aus dem Ofen mit Mandeln
- 61 Gegrillte gefüllte Tintenfischtuben
- 10 Gegrillte Rotbarbe mit Fenchelsalat
- 22 Gegrilltes Schweinefilet mit Salbei und Prosciutto
- 23 Gegrillter Thunfisch mit Paprika-Tomaten-Salsa
- 64 Gegrillter Tintenfisch mit Zitrone und Petersilie
- 21 Gegrillte Zwiebeln mit Rosmarin
- 99 Geschmortes Lamm mit grünen Blättern
- 21 Grillgemüse im Knoblauchmarinade
- 21 Grillkäse-Spieße mit Zitronensalsa
- 80 Grüne Bohnen mit Kartoffeln und Zwiebeln
- 22 Hähnchen mit Kapern, Pinienkernen und Petersilie
- 82 Hähnchen und Cannellinibohnen im Päckchen
- 106 Kalabrisches Thunfischsteak
- 113 Kalbsfleischspießchen aus der Lombardei (Usei scapà)
- 102 Kalbsröllchen
- 89 Kartoffel-Frittata mit Radieschensalat
- 102 Kichererbsen-Suppe
- 18 Knoblauch-Garnelen mit Paprikasoße
- 22 Lammkoteletts mit Senf-Minze-Soße
- 56 Mediterraner Pastasalat
- 20 Miesmuscheln vom Grill
- 90 Pasta mit Sardinen und Semmelbröseln

- 55 Pastasalat mit gegrilltem Huhn
- 57 Pastasalat mit Huhn und Sahne-Basilikum-Dressing
- 54 Pastasalat mit Spinat und getrockneten Tomaten
- 23 Pfeffersteaks mit Rotweinbutter
- 59 Rotellesalat mit Salami und Artischocken
- 23 Schweinedeillons auf Rosmarinzweigen
- 99 Spaghetti mit grünen Oliven
- 91 Steak mit gerösteten Auberginen
- 20 Tomaten-Fladen
- 107 Tomaten-Pizza
- 58 Toskanischer Rigatonisalat
- 90 Ziegenkäse-Erbsen-Tart
- 11 Zucchini mit Tomate-Mozzarella
- 89 Zucchini-Pasta-Suppe

NACHSPEISEN *desserts & bevande*

- 39 Ananas-Johannisbeer-Salat mit Kokos-Mandel-Mousse
- 70 Beeren in Vanillesirup mit Mascarpone-Zitronen-Creme
- 39 Erdbeer-Bananen-Salat mit Haselnuss-Creme
- 72 Erdbeer-Carpaccio mit Zitroneneis
- 39 Gegrillte Früchte mit Erdbeermousse
- 69 Gemischte Beeren mit Zitronen-Grappa-Sahne
- 68 Heidelbeertiramisu
- 75 Mango-Erdbeer-Lasagne
- 38 Obstsalat mit Mascarpone-Maracuja-Soße
- 74 Schichtdessert mit Mokkamousse, Gelee und Brombeeren
- 38 Trauben-Feigen-Salat mit Ziegenkäse
- 73 Zitronencreme-Kuchen mit Brombeeren
- 71 Zitronencremetörtchen mit Heidelbeeren

→ Titelrezept

so iset Testen Sie Italien

3 Ausgaben plus Wunsch-Prämie GRATIS
für nur 9,90 Euro!



Prämie
des Monats
GRATIS



**Fleur
de Sel**
Meersalzmischung

Diese außerordentlich würzkräftige
mediterrane Thymian-Zitronenpfeffer
Salz-Gewürzmischung aromatisiert
vorzüglich Pastagerichte, Suppen,
Meeresfrüchte und Grillfleisch.

200 g, Wert 8,95 Euro.

Weitere Prämien: www.soisstitalien.de/abo
Bestellen per Telefon: +49 (0)781 639 45 62

Aktions-
Code: **SI11N04**



Zur Saison



Juni/Juli WAS BRINGT DIE SAISON?

zur Saison

Holunder sambuco

Von Ende Mai an wird der Strauch des Holunders von winzigen weißen sternförmigen Blüten überzogen, auf den ersten Blick mag man kaum glauben, dass diese Blüten eine nutzvolle Zutat in so manch einem Gericht sein können. Während die Blätter einen raffinierten Blumenduft haben, hat die Blüte einen kräftigen Geschmack und kann ähnlich wie Kräuter als Aroma in Gerichten dienen. Im Gegensatz zu den Deutschen, die meist Saft aus der Holunderblüte machen, gehen die Italiener sehr kreativ mit dieser Zutat um. In traditionellen Rezepten dient eine Mischung aus Holunderblüte mit Ricotta und Gewürzen als eine geschmacksintensive Füllung für Torten oder Frittiertes.

Wir zeigen Ihnen, welche Zutaten in diesen Monaten in unserer Küche Einzug halten und geben Tipps, wie man sie anschließend in zauberhafte Gerichte verwandelt.

FENCHEL finocchio

Fenchel besticht durch seinen kräftigen Anisgeschmack und sein starkes Aroma. Er ist in Italien sehr beliebt und wurde in der Vergangenheit aufgrund seines leicht süßlichen Geschmacks auch oft als Dessert serviert. Fenchel ist relativ leicht zuzubereiten – man muss nur die grünen Stiele abschneiden, die Wurzel und die äußeren Blätter entfernen. Die Knolle kann man dann in einem Stück in kochendes Wasser legen und für 20 Minuten kochen lassen. Alternativ kann man den Fenchel auch im Ofen für 40–50 Minuten rösten, um noch mehr Aroma herauszuholen. Eine italienische Spezialität ist es, die Fenchelknolle im Ofen mit Butter und Parmesan zu backen.

ZUCCHINI zucchini

Zucchini gehören zu den Gemüsearten, die man am ehesten mit der italienischen Küche in Verbindung bringt. Gegrillt, geröstet oder einfach roh – es gibt viele Möglichkeiten der Zubereitung. Beim Zucchinikauf sollte man sich nicht immer die größte heraussuchen, denn je kleiner die Zucchini, desto mehr Geschmack enthält sie. Was die wenigsten wissen, die Zucchini ist eine Unterart des Kürbis, und es gibt sie in mehreren verschiedenen Farben und Musterungen, hierzulande strahlen uns aus den Supermarktreihen am häufigsten grüne Zucchini entgegen.

MELONE melone

Heutzutage findet man die Cantaloupe-Melone auf der ganzen Welt, aber irgendwie scheint es, als würden die Italiener diese saftige Frucht am häufigsten verwenden. Während die amerikanische Variante nahezu oval ist, hat die rundliche italienische eine weichere Haut, die von einem beigefarbenen Muster überzogen ist. Die wohl bekannteste Art, die Cantaloupe-Melone auf italienische Weise zu servieren, ist es, mundgerechte Stücke von ihr in Parmaschinken einzuhüllen. Die salzigen, hauchdünnen Scheiben des Schinkens lassen den süßlichen Melongeschmack noch mehr herausstechen. Die Frische einer Cantaloupe-Melone testet man am besten, indem man an ihr riecht – der unverwechselbare fruchtige Geruch lädt regelrecht zum Verzehr ein.

EBENFALLS SAISON HABEN:

 Kartoffel
patata

 Kirsche
ciliegia

 Brokkoli
broccolo

 Johannisbeere
ribes

 Dicke Bohne
fagiolo

 Himbeere
lampone

 Grüne Bohne
fagiolino

 Heidelbeere
mirtillo



15
MINUTEN

Frittierte Holunderblüten

Frittelle di fiori di sambuco

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung
10 Minuten
♥ Kochzeit
5 Minuten

- 10 Holunderblütendolden
- 100 g Mehl
- 150 ml Weißwein
- 1 mittelgroßes Ei
- 1 Prise Salz
- Erdnuss- oder Sonnenblumenöl zum Frittieren
- Ein paar Löffel flüssiger Honig

1 Die Holunderblüten sollten unbedingt in voller Blüte stehen (sie sollten weiß sein), wenn man sie aussucht. Man sollte darauf achten, sie in einem Gebiet zu sammeln, welches nicht an einer stark befahrenen Straße liegt. Bevor es an die Vorbereitung geht, die Blüten einmal gut durchschütteln, damit kleine Insekten abfallen, die sich möglicherweise darauf befinden, nicht waschen.

2 Für den Backteig das Mehl und das Salz in eine große Schüssel geben. Dann den Wein und das Ei hinzugeben und alles gut miteinander vermischen, bis ein cremig-weicher Teig entsteht. Etwas Öl in eine tiefe, große Bratpfanne geben (das Öl sollte etwa 4 cm hoch in der Pfanne stehen). Das Öl erhitzen, bis es einigermaßen heiß ist, aber nicht raucht. Dann die Holunderblüten in den Teig tauchen, kurz abtropfen lassen, dann vorsichtig in die Pfanne legen und im heißen Öl für 2–3 Minuten ausbacken.

3 Wenn sie goldbraun sind, wieder aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier legen. Umgehend mit etwas flüssigem Honig servieren.

25
MINUTEN

Gegrillte Rotbarbe mit Fenchelsalat

Triglia alla griglia con insalata di finocchi

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung
10 Minuten
♥ Kochzeit
15 Minuten

- 4 ganze Rotbarben
- 2 Fenchelknollen, beschnitten, Fenchelgrün aufbewahren
- Saft von einer Zitrone
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 Prise Zucker
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Zitronenscheiben zum Dekorieren

1 Den Fisch ausnehmen und abschuppen, wenn Ihr Fischhändler dies noch nicht für Sie getan hat. Die Flossen entfernen und den Fisch mit Salz, Pfeffer und 2 EL Öl einreiben. Den Fisch unter dem Grill 5 Minuten grillen, nach den ersten Minuten wenden. Abschließend den Fisch in einer Backform für 10 Minuten in den Ofen geben (150 Grad/Gas Stufe 2).

2 In der Zwischenzeit den Fenchel in dünne Scheiben schneiden und mit Fenchelgrün, dem restlichen Öl und dem Zitronensaft anmachen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Fisch auf einem Teller mit dem Fenchelsalat und einer Scheibe Zitrone servieren.



Foto: Franka Antholz

30
MINUTEN

Zucchini mit Tomate-Mozzarella

Zucchine alla parmigiana

FÜR 2 PERSONEN

♥ Vorbereitung

10 Minuten

♥ Kochzeit

20 Minuten

- 2-3 mittelgroße Zucchini, längs in 5 mm dicke Scheiben geschnitten
- 200 g frischer Mozzarella, zerkleinert oder gerieben
- 30 g Parmesan, gerieben
- 250 ml passierte Tomaten
- 1 Handvoll frische Basilikumblätter
- Einige Löffel Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 In einer großen Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zucchini scheiben für einige Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann auf Küchenpapier beiseite stellen.

2 Den Ofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. Das Gericht zubereiten, als würde man eine Lasagne machen. Einige Löffel von den passierten Tomaten auf den Boden einer ofenfesten Auflaufform geben, dann eine Schicht Zucchini scheiben darauf verteilen. Als Nächstes einige weitere Löffel der passierten Tomaten darübergeben und mit Mozzarella bestreuen. Würzen und mit einigen Blättern Basilikum bestreuen. Eine weitere Schicht Zucchini, Tomatensoße und Käse legen, bis alle Zutaten verbraucht sind.

3 Zum Schluss den Parmesan über den Auflauf streuen und für 20 Minuten in den Ofen schieben oder bis er blubbert und der Käse gebräunt ist.

TIPP: Dies ist eine Variante der klassischen melanzane alla parmigiana. Man kann also natürlich die Zucchini auch gegen Auberginen austauschen oder eine Kombination aus beidem machen. Die Auberginen einfach auf die gleiche Weise wie die Zucchini zubereiten.

15
MINUTEN

Melonen-Schinken-Salat

Insalata con prosciutto e melone

FÜR 6 PERSONEN

♥ Vorbereitung

15 Minuten

♥ Kochzeit

keine

• 1 Cantaloupe-Melone

• 300 g Rucola

• 8 Scheiben Parmaschinken

Für das Dressing

• 4 EL natives Olivenöl extra

• 2 EL Zitronensaft

• 1 TL brauner Zucker

• Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Melone schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Parmaschinken zerpfücken und alles vermischen.

2 Für das Dressing den Zitronensaft mit dem Olivenöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Über den Salat trüpfeln und servieren.

Draußen genießen

Draußen genießen

Salate, Salsas und Saftiges vom Rost. Nach Lust und Laune wird endlich der Grill wieder angefeuert und der Picknickkorb mit lauter Leckereien vollgestopft. Hier kommen unsere besten mediterranen Rezepte zum gemeinsamen Schlemmen im Freien.

Grillgerichte ab Seite 14



Sommersalate ab Seite 26



Obstsalate ab Seite 36



Reissalate ab Seite 44



Kartoffelsalate ab Seite 50



Noch nie war Grillen so lecker!

*Fröhlich brutzeln mediterrane Kreationen auf dem
heißen Rost und verströmen einen Duft, der jedem das
Wasser im Munde zusammenlaufen lässt.*



Gegrillter Thunfisch
mit Paprika-Tomaten-Salsa

Rezept auf Seite 23



Schweinemedaillons
auf Rosmarinzweigen

Rezept auf Seite 23



Pfeffersteaks
mit Rotweinbutter

Rezept auf Seite 23



Grillgemüse in
Knoblauchmarinade
Rezept auf Seite 21



Grillkäse-Spieße
mit Zitronensalsa
Rezept auf Seite 21



Hähnchen mit Kapern,
Pinienkernen und Petersilie
Rezept auf Seite 22

Knoblauch-Garnelen mit Paprikasoße



Lammkoteletts mit Senf-Minze-Soße

Rezept auf Seite 22



Knoblauch-Garnelen mit Paprikasoße

Gamberetti al aglio con salsa di peperoni

40
MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

- Vorbereitung 30 Minuten zzgl. Marinierzeit
- Grillzeit 10 Minuten

Für die Marinade

- 500 g Garnelen, ohne Darm und Schale
- 120 g passierte Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 EL frischer Estragon, gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Soße

- 2 EL Butter
- 100 ml Weißwein
- 1/3 Schalotte, geschält, fein gehackt
- 50 ml Schlagsahne
- 1 Handvoll Kirschtomaten, klein gehackt
- 1 TL Paprikapulver

1 Für die Marinade alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Die Garnelen in eine dichte Plastiktüte geben, die Marinade darübergeben und die Tüte verschließen. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, von Zeit zu Zeit vorsichtig schütteln, um die Marinade gleichmäßig zu verteilen.

2 In der Zwischenzeit die Soße zubereiten. Dazu 1 EL Butter in einem Topf schmelzen. Wein und Schalotten dazugeben und das Ganze bei starker Hitze köcheln, bis das meiste der Flüssigkeit verdampft ist. Sahne, Tomaten und Paprikapulver zugeben und bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Flüssigkeit leicht angedickt ist. Die restliche Butter zugeben und rühren, bis sie geschmolzen ist. Die Soße von der Herdplatte nehmen und warm stellen.

3 Die Garnelen aus der Marinade nehmen und diese entsorgen. Die Garnelen auf ein eingeöltes Rost auf den heißen Grill legen und 6–8 Minuten grillen, bis sie rosa sind. Zwischendurch wenden. Zusammen mit der warmen Soße servieren.

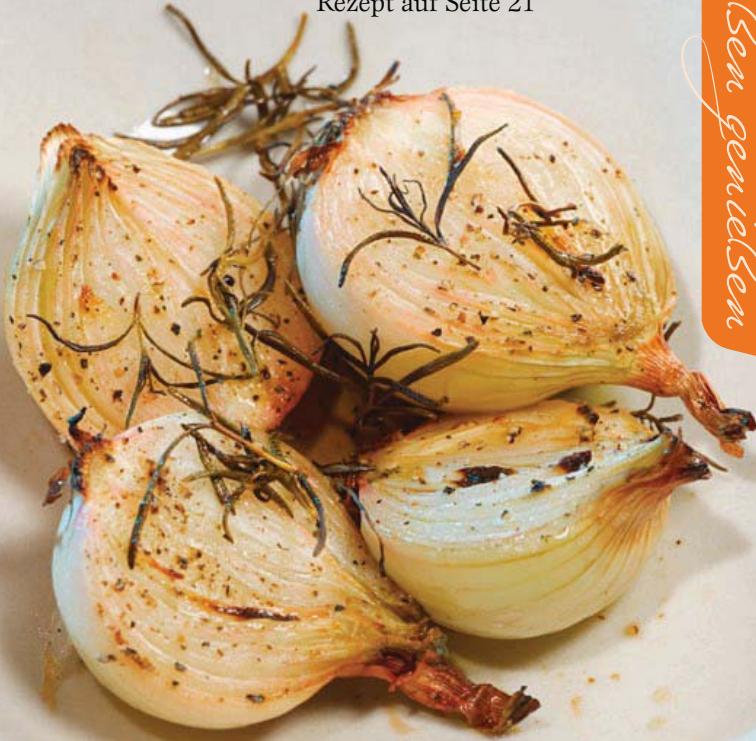
Gegrilltes Schweinefilet
mit Salbei und Prosciutto

Rezept auf Seite 22



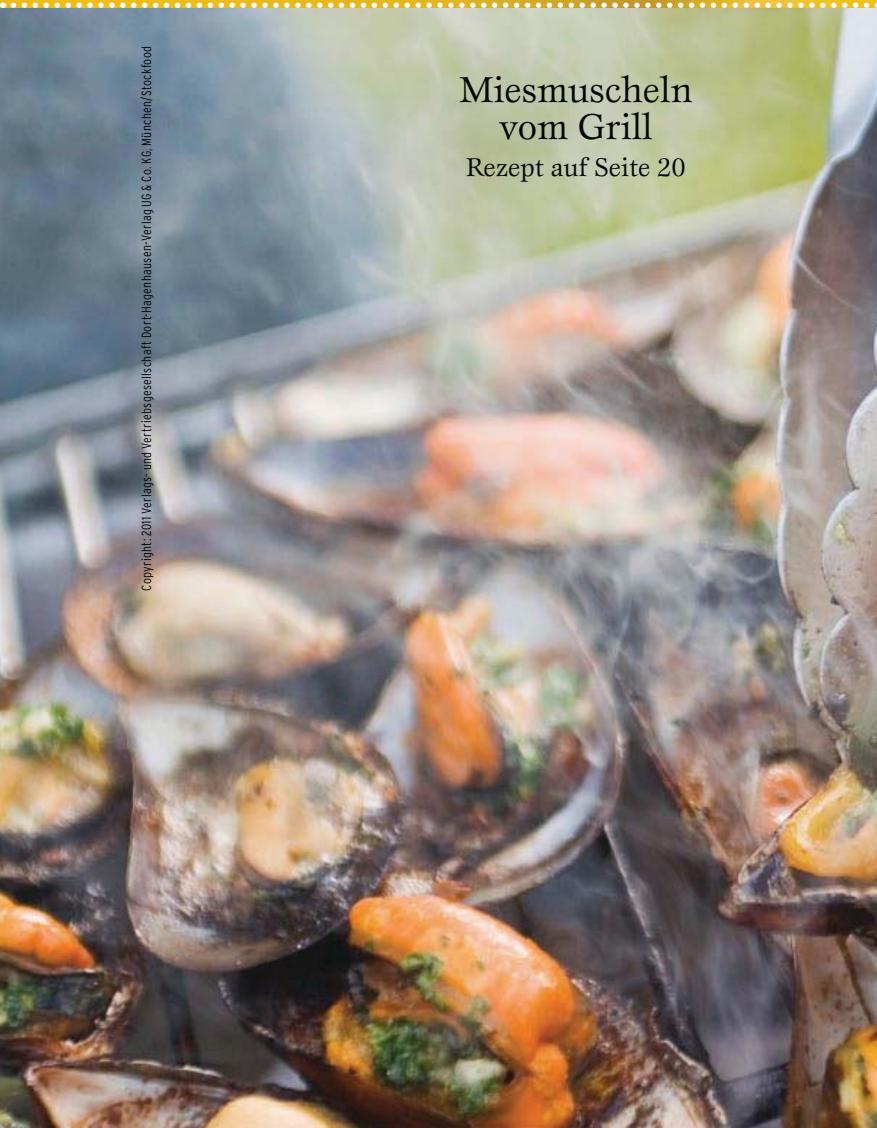
Gegrillte Zwiebeln
mit Rosmarin

Rezept auf Seite 21



Miesmuscheln
vom Grill

Rezept auf Seite 20





Tomaten-Fladen

Focaccia al pomodori

55
MINUTEN

FÜR 2 FLADEN (CA. 30 CM DURCHMESSER)

♥ Vorbereitung 40 Minuten zzgl. Ruhezeit
♥ Grillzeit 15 Minuten

Für den Teig

- 150 g Weizenmehl
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 20 g Hefe (1/2 Würfel)
- 1 Prise Zucker
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- 4 EL Öl
- Mehl zum Ausrollen
- Fett für das Blech

Für den Belag

- 1 große Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 6 EL Tomatenmark
- Je 2 TL getrockneter Oregano, Thymian und Basilikum
- 4 große Tomaten
- 250 g Büffel-Mozzarella
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln, mit Zucker, Salz, 3 EL warmem Wasser und etwas Mehl verrühren. Den Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen.

2 Inzwischen die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl erhitzen, die Zwiebel darin weich dünsten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Tomatenmark und die Tomaten hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian und Basilikum würzen. Die Soße etwa 30 Minuten kochen lassen, bis sie schön sämig ist.

3 Das Öl zum Vorteig geben, dann so viel von dem Wasser dazugeben, dass ein geschmeidi-

ger Teig entsteht. Alle Zutaten gründlich verkneten und den Teig zugedeckt weitere 45 Minuten gehen lassen.

4 Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Ein Pizzablech einfetten.

5 Den Teig halbieren, eine Hälfte rund ausrollen, den restlichen Teig beiseite legen. Den ausgerollten Teig auf das Pizzablech legen, mit Tomatensoße bestreichen und mit Tomaten und Mozzarella belegen. Den Fladen auf dem Grill bei starker Hitze backen. Mit der zweiten Teighälfte ebenso verfahren.



30
MINUTEN

Miesmuscheln vom Grill

Cozze grigliate

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 20 Minuten ♥ Grillzeit 10 Minuten

- 2 kg Miesmuscheln
- 1 kleine Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Sellerie
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 200 ml Weißwein
- 2 EL halbtrockener Sherry
- Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Miesmuscheln gründlich abbürsten und waschen, geöffnete Exemplare wegwerfen, sie sind verdorben.

2 Die Möhre schälen und in kleine Würfchen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Sellerie waschen und ebenfalls fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein zerkleinern.

3 Eine Aluschale mit Olivenöl bestreichen, die Miesmuscheln hineingeben und mit dem Gemüse bestreuen. Den Wein und den Sherry darübergießen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Aluschale mit einem Stück Alufolie abdecken. Die Muscheln auf dem Grill etwa 10 Minuten garen, dann die Folie entfernen. Noch geschlossene Muscheln wegwerfen. Die geöffneten Muscheln mit dem Sud und frischem Weißbrot servieren.



50
MINUTEN

Gegrillte Zwiebeln mit Rosmarin

*Cipolle grigliate
al rosmarino*

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Grillzeit 40 Minuten

- 4 große Zwiebeln, äußerste Haut entfernt, halbiert
- 2 EL Rotweinessig
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 Handvoll frische Rosmarinnadeln
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. Die Zwiebeln mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen. Mit Essig, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer bestreuen. Die Rosmarinnadeln obenauf legen. Das Ganze mit Alufolie abdecken und 30 Minuten im Ofen backen.

2 Die Zwiebeln auf den heißen Grill legen und 10 Minuten grillen, bis sie ein wenig dunkel sind, zwischendurch wenden. Als Beilage servieren.



30
MINUTEN

Grillkäse-Spieße mit Zitronensalsa

*Spiedini di formaggio
con salsa di limone*

FÜR 2 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Grillzeit 20 Minuten

- 4 Holzspieße
- 2 x 250 g Grillkäse (z. B. Halloumi), abgetropft
- Etwas Olivenöl
- Verschiedene frische Kräuter, fein gehackt

Für die Salsa

- 3 EL natives Olivenöl extra
- 15 schwarze Oliven, entkernt, gehackt
- 1 kl. Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 TL Kapern, abgetropft
- Zesten von 2 Biozitronen
- 2 TL Rotweinessig
- 1 kleine rote Zwiebel, geschält, fein gewürfelt

1 Alle Zutaten für die Salsa in eine kleine Schüssel geben und miteinander vermengen.

2 Die Käseblöcke je in 2 gleich große Stücke unterteilen. Die Stücke von beiden Seiten mit etwas Öl und den frischen Kräutern einreiben.

3 Den Käse auf den Grill legen und von beiden Seiten goldbraun grillen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann in jedes Stück Käse einen kleinen Spieß stecken, sodass sie aussehen wie Lollis.

4 Die Spieße warm zusammen mit der Salsa servieren.



35
MINUTEN

Grillgemüse in Knoblauchmarinade

*Verdure grigliate in
marinata di aglio*

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 25 Minuten ♥ Grillzeit 10 Minuten

- 2 rote Paprikaschoten, entkernt, in Stücke geschnitten
- 2 gelbe Paprikaschoten, entkernt, in Stücke geschnitten
- 1 mittelgroße Zucchini in Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, geschält, gewürfelt
- 1 Zwiebel, geschält, gewürfelt
- 100 ml Gemüsebrühe
- Saft von einer Zitrone
- Natives Olivenöl extra
- 2 EL frischer Thymian, gehackt
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zucchinistreifen und Paprikastücke mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Auf einem eingölten Rost auf dem heißen Grill ca. 10 Minuten grillen, gelegentlich wenden.

2 Die Gemüsebrühe aufkochen. Knoblauch, Zwiebel, Zitronensaft und 2 EL Olivenöl unterrühren. Nach Geschmack salzen und pfeffern und das Gemüse hineingeben.

3 Thymian untermengen und abkühlen lassen. Mit Brot oder als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Fisch servieren.



35
MINUTEN

Hähnchen mit Kapern, Pinienkerne und Petersilie

Pollo con capperi, pinoli e prezzemolo

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Grillzeit 25 Minuten

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 EL Kapern
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt
- 1 kl. Bund glatte Petersilie, gehackt
- Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Küchengarn oder Holzspieße

1 Die Filets mit einem scharfen Messer halbieren. Kapern, Pinienkerne, Knoblauch, Petersilie, Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl miteinander vermischen. Mit der Hälfte der Mixtur jeweils eine Seite des Fleisches einreiben. Dann die Hähnchen einrollen und mit Küchengarn oder kleinen Spießen fixieren. Die Spieße grillen, bis das Hähnchen goldbraun, knusprig und durch ist.

2 5 Minuten stehen lassen, dann den Weinessig unter die restliche Mixtur mischen und vor dem Servieren mit einem Löffel über den Spießen verteilen.



40
MINUTEN

Gegrilltes Schweinefilet mit Salbei und Prosciutto

Filetto di maiale alla salvia con prosciutto

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 20 Minuten ♥ Grillzeit 20 Minuten

- 85 g Prosciutto, zerrupft
- Saft und Abrieb von 1,5 Biozitronen
- 3 EL Salbeiblätter, grob gehackt
- 4 Stücke Schweinefilet à 200 g
- Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Servieren

- 50 g Butter
- Saft von 1-2 Zitronen
- Salbeiblätter

1 Prosciutto, Zitronensaft und -abrieb, den gehackten Salbei und reichlich Salz und Pfeffer vermischen, sodass eine Paste entsteht. Beiseite stellen.

2 Jedes Stück Fleisch längs einschneiden, schmetterlingsförmig ausbreiten und leicht flachklopfen. Jedes Fleischstück einige Male tief einschlitzen und mit der Paste bestreichen. Zu einer Tasche falten und die Öffnung mit Zahnstochern schliessen.

3 Die Fleischstücke mit Öl bepinseln und mit der bestrichenen Seite auf den heißen Grill legen. 6-8 Minuten grillen, wenden und weitere 6-8 Minuten grillen, bis es durch ist. Die Zahnstocher entfernen.

4 Das Fleisch auf eine Platte legen und mit dünnen Butterscheiben belegen, solange es noch heiß ist. Warten, bis die Butter vollständig geschmolzen ist, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salbeiblättern garnieren und servieren.



30
MINUTEN

Lammkoteletts mit Senf-Minze-Soße

Agnello alla senape e menta

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 20 Minuten zzgl. Kühlzeit
♥ Grillzeit 10 Minuten

- 8 Lammkoteletts
- 1 Knoblauchzehe, geschält, zerdrückt
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 EL Olivenöl
- Nadeln von 2 Zweigen Rosmarin
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Soße

- 1 EL Dijonsenf
- 2 EL Zitronensaft
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL frische Minze, fein gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch, Balsamico, Öl und Pfeffer verrühren und das Fleisch beidseitig damit einreiben. Abdecken und 30 Minuten in den Kühl schrank stellen.

2 Für die Soße Senf, Zitronensaft und Minze miteinander verrühren. Nach und nach Olivenöl darunterschlagen, sodass eine dicke Soße entsteht. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Koteletts auf dem heißen Grill 3 Minuten von jeder Seite grillen (medium). Die Koteletts salzen, pfeffern, mit frischem Rosmarin bestreuen, mit der Soße beträufeln und servieren.



40
MINUTEN

Pfeffersteaks mit Rotweinbutter

Bistecca al pepe con burro di vino rosso

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 30 Minuten zzgl. Kühlzeit
♥ Grillzeit 10 Minuten

- 4 Rumpsteaks à ca. 200 g
- Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Rotweinbutter

- 150 g Butter, Raumtemperatur
- 300 ml Rotwein
- 2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- Salz

1 Für die Rotweinbutter den Rotwein zusammen mit dem Knoblauch, dem Lorbeerblatt und den schwarzen Pfefferkörnern einkochen, bis er sich auf 2 EL reduziert hat. Lorbeer und Pfefferkörner entfernen, das Ganze abseihen und abkühlen lassen.

2 In einer weiteren Schüssel die Butter mit einem Handrührgerät schlagen, bis sie weich ist. Nach und nach den Rotwein unterrühren. Dann die Petersilie unterrühren und salzen. Die Butter auf ein Stück Frischhaltefolie geben und aufrollen. Die Enden aufdrehen, sodass sie wurstförmig ist. In den Kühlschrank geben, bis sie fest ist.

3 Jedes der Steaks mit Olivenöl bepinseln, salzen und ordentlich frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer darübergeben. Auf den heißen Grill legen und 3 Minuten von jeder Seite grillen (medium). Ein wenig abkühlen lassen, dann mit einigen Scheiben der Rotweinbutter servieren.



30
MINUTEN

Schweinemedaillons auf Rosmarinzweigen

Medaglioni di maiale al rosmarino

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 20 Minuten ♥ Grillzeit 10 Minuten

- 8 Schweinemedaillons à ca. 100 g
- 8 Scheiben Frühstücksspeck
- 1 mittelgroße Zucchini in Scheiben geschnitten
- 1 gelbe Paprikaschote, entkernt, in Stücke geschnitten
- 3 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Rosmarinzweige à ca. 20 cm

1 Die Rosmarinzweige zur Hälfte von den Nadeln befreien, unten beginnen und die oberen stehen lassen.

2 Die Medaillons mit dem Frühstücksspeck umwickeln und diese abwechselnd mit Zucchini und Paprika auf die Rosmarinzweige spießen. Mit Olivenöl bepinseln, salzen und pfeffern.

3 Die Spieße auf dem eingeölt Grillrost ca. je 3 Minuten von jeder Seite grillen, bis sie durch sind und der Speck schön knusprig ist. Mit Brot und Dip nach Wahl servieren.



25
MINUTEN

Gegrillter Thunfisch mit Paprika-Tomaten-Salsa

Tonno alla griglia con salsa di pomodori e peperoni

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 20 Minuten ♥ Grillzeit 5 Minuten

- 4 Thunfischsteaks à 180 g
- 4 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Salsa

- 50 g Kirschtomaten, geviertelt
- 1/2 Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt
- 1/4 grüne Paprikaschote, entkernt, klein geschnitten
- 1 Handvoll Weißbrot, ohne Rinde, zerkrümelt
- 1 EL Rotweinessig

1 Für die Salsa alle Zutaten mit dem Pürierstab pürieren, mit Klarsichtfolie abdecken und bis zum Servieren kalt stellen.

2 Die Thunfischsteaks mit Öl bepinseln und ca. 2 Minuten von jeder Seite grillen. Salzen, pfeffern, die Salsa obenauf geben und servieren.



BUCHTIPP:

Grillen und draußen genießen

Grillen wird eine immer beliebtere Freizeitbeschäftigung und ist ein guter Anlass, um Freunde zu treffen und gemeinsam zu schlummern. Dabei haben Grillklassiker wie Würstchen Konkurrenz bekommen, denn die Auswahl wird immer raffinierter, sowohl für Fleischfans als auch für Vegetarier. In „Grillen und draußen genießen“ finden Fans des heißen Rosts über 140 köstliche Rezepte. **Dort-Hagenhausen-Verlag, 19,95 Euro.**

Tomaten-Zucchini-Chutney

Salsa di pomodori e zucchini

50
MINUTEN

FÜR 8 GLÄSER À CA. 250 ML

♥ Vorbereitung 20 Minuten ♥ Kochzeit 30 Minuten

- 1 kg Tomaten
- 500 g Zucchini, in kleine Würfel geschnitten
- 250 g rote Zwiebeln, geschält, fein gehackt
- 1-2 rote Chilischoten, fein gehackt
- 450 ml Balsamicoessig
- 100 g Zucker
- Blätter von 1/2 Bund Thymian
- 2 EL Tomatenmark
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Tomaten nach dem Waschen ein Kreuz einritzen und sie dann in kochendes Wasser geben. Nach wenigen Minuten aus dem Wasser nehmen und kalt abschrecken, dann die Haut abziehen. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden.

2 Zucchini, Zwiebel und Chili zusammen mit den Tomatenwürfeln in einen Topf geben. Essig und Zucker hinzufügen und miteinander verrühren. Alles aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 25-30 Minuten köcheln lassen, bis alles zu einer sämigen Masse wird.

3 Den Thymian zusammen mit dem Tomatenmark in den Topf geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Das Chutney in Einmachgläser füllen, zuschrauben und kurz auf den Kopf stellen, das erhöht die Haltbarkeit. Im Kühlschrank hält sich das Chutney dann ca. 2-3 Wochen.

Würziges Zucchini-Chutney

Salsa aromatica di zucchini

150
MINUTEN

FÜR 1 KG CHUTNEY

♥ Vorbereitung 30 Minuten zzgl. Ziehzeit
♥ Kochzeit 2 Stunden

- 2 rote Zwiebeln, geschält, fein gewürfelt
- 500 g Tomaten, fein gewürfelt
- 500 g Zucchini, gewürfelt
- 300 ml Weißweinessig
- 2 Äpfel, geschält, gewürfelt
- 250 g brauner Zucker
- 2 TL gemischte Gewürze (Oregano, Thymian etc.)
- 1 EL Senfkörner
- 1 daumengroßes Stück Ingwerwurzel, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Alle Zutaten gemeinsam in einen großen Topf geben und langsam zum Köcheln bringen. Regelmäßig umrühren, damit nichts am Boden des Topfes kleben bleibt.

2 Das Ganze für 2 Stunden ohne Deckel köcheln lassen, bis es dunkel und dickflüssig ist. Das Chutney nach dem Kochen in Einmachgläser umfüllen und vor dem Verzehr 2-3 Wochen stehen lassen.

Mango-Gurken-Salsa

Salsa di mango e cetrioli

15
MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 15 Minuten ♥ Kochzeit keine

- 1/4 Salatgurke
- 1/2 Mango
- 1 Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 2 EL Orangensaft
- 2 EL natives Olivenöl extra
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Gurke halbieren, Kerne entfernen und die Gurke fein würfeln. Mango schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Chilischote aufschneiden, die Kerne entfernen und die Schote klein schneiden.

2 Orangensaft und Balsamico mischen, das Öl darunterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Ganze mit Gurke, Mango und Zwiebel vermischen.

Paprika-Oliven-Salsa

Salsa di peperoni e olive

10
MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Kochzeit keine

- 50 g grüne Oliven mit Paprikafüllung
- 2 kleine rote Paprikaschoten
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 EL frischer Oregano
- 2 EL natives Olivenöl extra
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Paprika entkernen und fein würfeln. Oliven abtropfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Paprika, Oregano, Zitronensaft und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem Brot oder zu Kartoffeln servieren.

Mango-Gurken-Salsa

Paprika-Oliven-Salsa

Tomaten-Zucchini-Chutney

Würziges Zucchini-Chutney

Wenn der perfekte Strandtag vor der Tür steht,

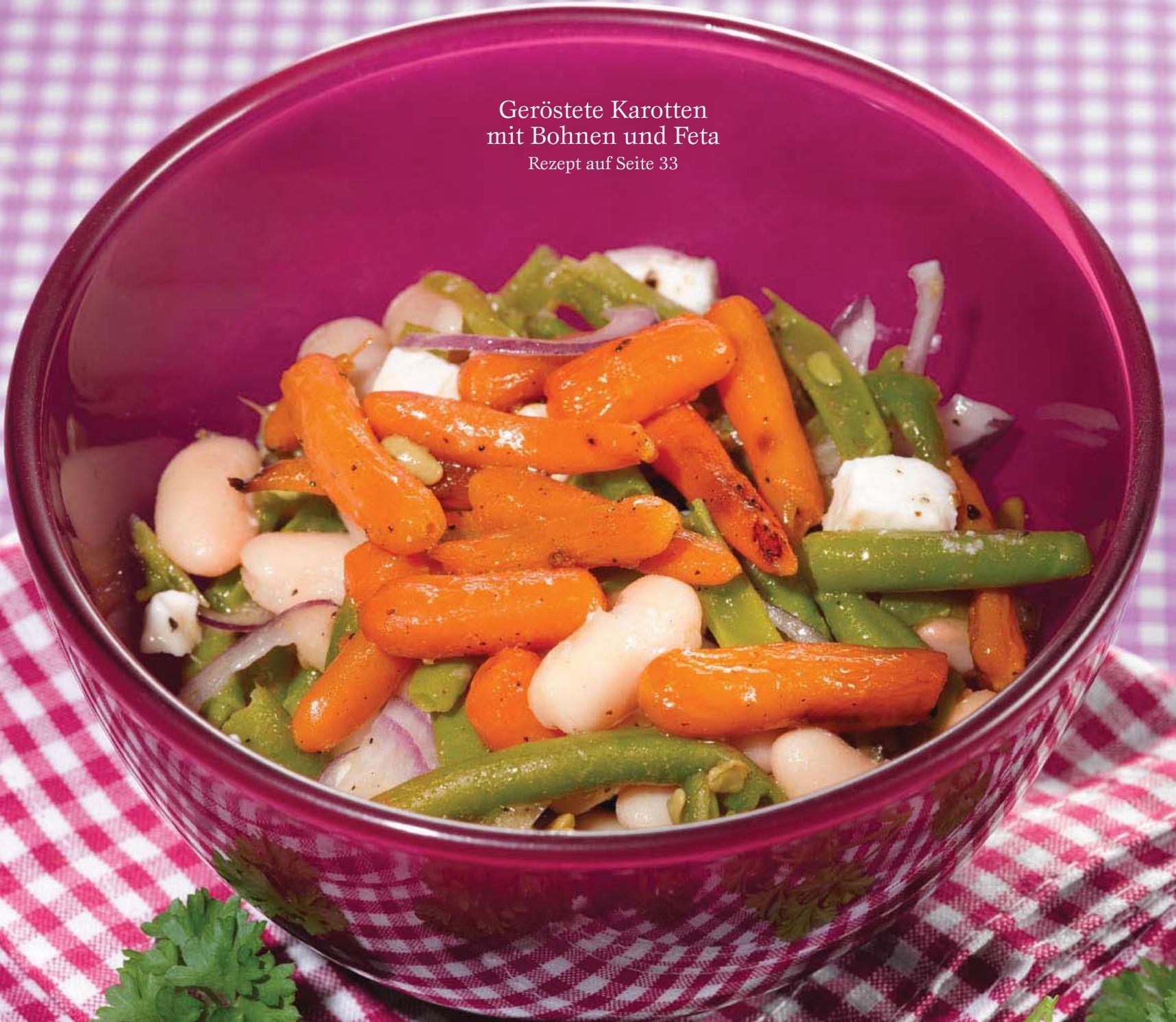
*dürfen sommerliche Gemüse- und Geflügelsalate für
das Picknick nicht fehlen. Ob mit spritziger Melone,
Hähnchenfleisch oder gerösteten Karotten, wir haben ein
paar schmackhafte Begleiter für Sie zusammengestellt!*



Linsensalat mit
Tomaten und Rucola
Rezept auf Seite 33

Geröstete Karotten
mit Bohnen und Feta

Rezept auf Seite 33

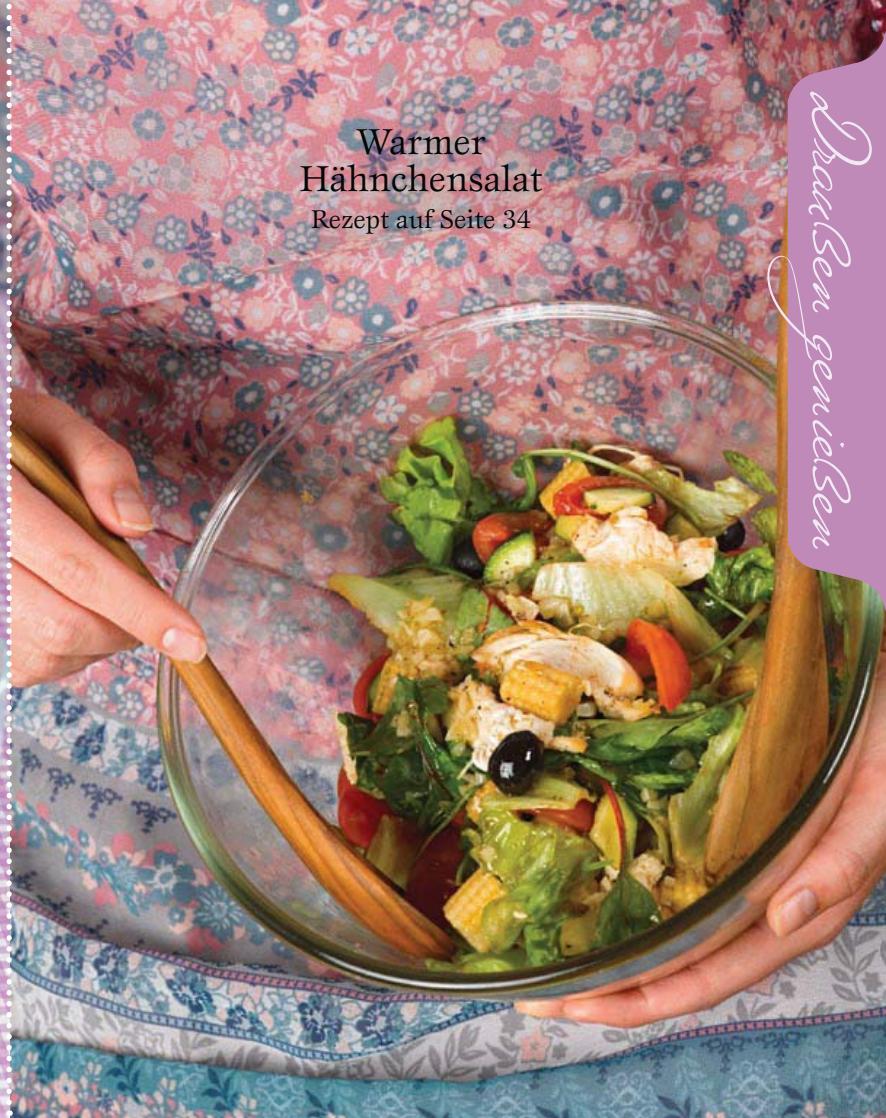


Warmer
Hähnchensalat

Rezept auf Seite 34

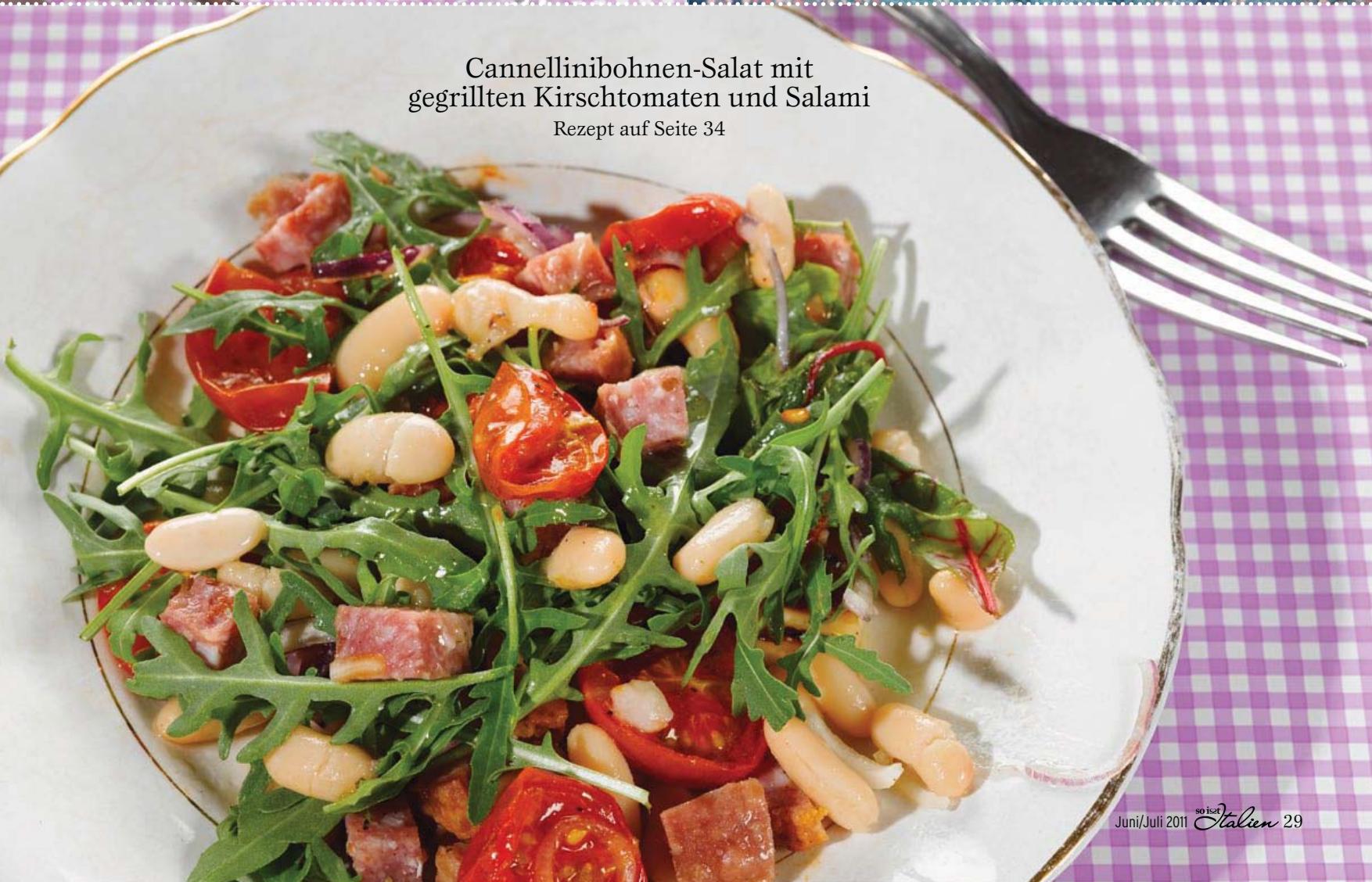
Linsensalat
mit Grillkäse

Rezept auf Seite 33



Cannellinibohnen-Salat mit
gegrillten Kirschtomaten und Salami

Rezept auf Seite 34





Wassermelonen-Salat
mit Feta und Ciabatta
Rezept auf Seite 34



Garnelen-
Bohnen-Salat

Rezept auf Seite 35



Thunfisch-
Artischockensalat

Rezept auf Seite 35





Mediterraner Hähnchen-Salat

Rezept auf Seite 35



Scharfer Hähnchensalat mit Brokkoli

Scharfer Hähnchen-salat mit Brokkoli

Insalata piccante di pollo e broccoli

25
MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 15 Minuten ♥ Kochzeit 10 Minuten

- 4 Hähnchenbrüste, angebraten, in Stücke geteilt
- 2 Brokkoliköpfe, in Röschen geteilt
- 1 EL Olivenöl
- 1 Handvoll schwarze Oliven, entsteint
- 5 Schalotten, geschält, in Scheiben geschnitten
- 4 EL Sojasoße
- Saft von 1 Limette
- 2 rote Chilischoten, entkernt und gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält, in Scheiben geschnitten

1 Den Brokkoli 4 Minuten lang in kochendem Wasser garen, bis er weich ist, in eine große Schüssel abgießen und würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin 2 Minuten anschwitzen. Knoblauch und Chili zugeben und weitere 4 Minuten kochen, bis sie weich sind.

2 Schalotten, Knoblauch und Chili mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen, dann mit dem Brokkoli, den Oliven und dem gebratenen Hähnchen vermengen.

3 Sojasoße und Limettensaft in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen, dann über den Salat gießen. Der Salat kann sowohl warm als auch kalt genossen werden.

Avocado Dip

Salsa d' avocado

15
MINUTEN

FÜR 8 PERSONEN

♥ Vorbereitung 15 Minuten ♥ Kochzeit keine

- 2 vollreife Avocados
- Saft von 1 Limette
- 1 Schalotte, geschält, grob gewürfelt
- 1-2 Knoblauchzehen, geschält, grob gewürfelt
- 1 rote Chilischote, entkernt, in Ringe geschnitten
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Avocados schälen und halbieren, dann den Stein entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Avocado, Limettensaft, Schalotte und Knoblauch mit einem Pürierstab oder in einem Mixer zerkleinern. Die Chiliringe unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



25
MINUTEN

Linsensalat mit Tomaten und Rucola

Insalata di lenticchie con pomodori e rucola

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Kochzeit 15 Minuten

- 200 g braune Linsen
- 150 g Rucola
- 8 Kirschtomaten
- 8 schwarze Oliven
- Etwas Schnittlauch, in Ringe geschnitten

Für das Dressing

- 8 EL natives Olivenöl extra
- 4 EL Balsamicoessig
- 1 TL Senf
- Zucker
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Linsen nach Packungsanweisung zubereiten, sodass sie weich, aber nicht zerkocht sind, mit kaltem Wasser abschrecken, abgießen und beiseite stellen.

2 Den Rucola und die Tomaten waschen und die Tomaten in Stücke schneiden. Die Oliven klein hacken.

3 Für das Dressing die angegebenen Zutaten miteinander vermengen, je nach Gusto nachwürzen.

4 Die Linsen, wenn sie abgekühlt sind, mit den Tomaten, Oliven, Rucola und Schnittlauch vermengen, das Dressing darüber verteilen und servieren.



40
MINUTEN

Geröstete Karotten mit Bohnen und Feta

Carote arrostiti con fagioli e feta

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Kochzeit 30 Minuten

- 1 kg Babykarotten
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL weißer Balsamicoessig
- 175 g grüne Bohnen, halbiert
- 400 g Cannellinibohnen, aus der Dose, abgegossen
- 1 kleine rote Zwiebel, geschält, halbiert und fein geschnitten
- 200 g Feta, zerkrümelt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Ofen auf 200 Grad/Gas Stufe 7 vorheizen. Die Karotten auf ein Backblech legen und mit Olivenöl besprengen. Gut würzen. Ca. 30 Minuten im Backofen backen, bis sie goldbraun sind.

2 In der Zwischenzeit die grünen Bohnen in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken, dann erneut abgießen. Die grünen Bohnen mit den Cannellinibohnen, dem restlichen Öl, Balsamico, den Zwiebeln und dem Feta vermischen, dann abschmecken. Die heißen Karotten darüber verteilen.



15
MINUTEN

Linsensalat mit Grillkäse

Insalata di lenticchie con formaggio alla griglia

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Kochzeit 5 Minuten

- 2 Dosen braune Linsen, abgegossen
- 1 kleine rote Zwiebel, geschält, in feine Ringe geschnitten
- 1 Salatgurke, halbiert, in Scheiben geschnitten
- 2 Tomaten, klein gehackt
- 1/2 Bund Minze, zerkleinert
- 1,5 EL Zitronensaft
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 400 g Grillkäse (z. B. Halloumi)
- Mehl zum Bestäuben

1 Linsen, Zwiebel, Salatgurke, Tomaten, Minze, Zitronensaft und 2 EL Öl zusammen in eine Schüssel geben. Würzen, dann durchmischen.

2 Den Käse in 8 Stücke schneiden. Mit Küchenkrepp trocken tupfen. Leicht mit Mehl bestäuben, überschüssiges abschütteln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Käse darin von jeder Seite 2 Minuten braten, bis er goldbraun ist. Oder den Käse auf dem Grill goldbraun anrösten.

3 Den Käse auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf den Linsensalat geben. Mit dem warmen Käse servieren.



25
MINUTEN

Warmer Hähnchensalat

Insalata calda di pollo

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 15 Minuten ♥ Kochzeit 10 Minuten

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1/2 kleiner Salatkopf, z. B. Lollo rosso
- 150 g Rucola
- 250 g Kirschtomaten, halbiert
- 50 g schwarze Oliven
- 2 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 2 Stangen Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1/2 Dose kleine Maiskolben
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 6 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Salat und den Rucola waschen und trocken schleudern, in kleine Stücke zerkleinern und in eine Salatschüssel geben. Tomaten und Oliven dazugeben und vermischen. Maiskolben in Stücke schneiden.

2 Essig, Salz, Pfeffer und 4 EL Olivenöl gut miteinander vermischen, den Knoblauch mit untermischen.

3 Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und in dem restlichen Olivenöl anbraten, dann salzen und pfeffern und zum Salat geben. Im Bratfett die Maiskolbenstücke, Lauchzwiebeln und die Zucchini kurz anbraten. Mit etwas Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zum Salat geben und gut vermengen. Mit etwas Brot servieren.



60
MINUTEN

Wassermelonen-Salat mit Feta und Ciabatta

Insalata di cocomero e feta

FÜR 6 PERSONEN

♥ Vorbereitung 30 Minuten ♥ Kochzeit 30 Minuten

- 1/2 Wassermelone, geschält, entkernt, in Stücke geschnitten
- 200 g Feta, gewürfelt
- 50 g schwarze Oliven
- 1 große Handvoll glatte Petersilie und Minze, grob zerkleinert
- 1 rote Zwiebel, geschält, in feine Ringe geschnitten
- Olivenöl
- Balsamicoessig
- 1 Ciabatta, geröstet und in Scheiben geschnitten

1 In einer großen Servierschüssel Wassermelone, Feta und Oliven vorsichtig miteinander vermengen. Die Zwiebelringe und Kräuter darübergeben.

2 Öl und Balsamicoessig extra mit etwas geröstetem Ciabatta zum Salat reichen.



35
MINUTEN

Cannellinibohnen-Salat mit gegrillten Kirschtomaten und Salami

Insalata di fagioli cannellini

FÜR 2 PERSONEN

♥ Vorbereitung 5 Minuten ♥ Kochzeit 30 Minuten

- 250 g Kirschtomaten, halbiert
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dose Cannellinibohnen, abgetropft
- 50 g Salami, in Scheiben und geviertelt
- 1 kleine rote Zwiebel geschält, in dünne Ringe geschnitten
- 1 EL Sherryessig
- 1 EL Honig
- 50 g Rucola
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Ofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. Die Tomaten auf ein Backblech legen und mit etwas Olivenöl besprengen. Würzen, für 20 Minuten im Ofen lassen und dann herausnehmen.

2 Die Salami in einer Pfanne knusprig anbraten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. In einer neuen Pfanne Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln hinzugeben und würzen. Für 5 Minuten anschwitzen lassen, dann Essig zugeben und warten, bis er sich zur Hälfte reduziert hat. Den Honig hinzufügen und vermischen.

3 Das warme Dressing über die Bohnen geben und vermengen. Die Salami, Tomaten und Salatblätter untermischen. Den ganzen Salat auf 2 Teller aufteilen und servieren.



15
MINUTEN

Garnelen-Bohnen-Salat

Insalata di gamberi e fagioli

FÜR 6 PERSONEN

♥ Vorbereitung 15 Minuten ♥ Kochzeit keine

- 2 Dosen Cannellinibohnen, abgespült, abgegossen
- 1 kg Garnelen, geschält, gekocht
- 2 reife Avocados, halbiert, entsteint, geschält, in Streifen geschnitten
- 1 Bund frische glatte Petersilie, grob zerrupft
- 60 ml natives Olivenöl extra
- 80 ml frischer Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Cannellinibohnen, Garnelen, Avocado, die Hälfte des Zitronensafts und Petersilie in einer Salatschüssel miteinander vermischen. Mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen, bis das Ganze wieder benötigt wird.

2 Öl, den restlichen Zitronensaft und Knoblauch in einer kleinen Schüssel miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

3 Den Salat aus dem Kühlschrank nehmen und das Dressing darüber verteilen. Umgehend servieren.



40
MINUTEN

Mediterraner Hähnchen-Salat

Insalata mediterranea di pollo

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Kochzeit 30 Minuten

- 2 kleine rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten
- 250 g Kirschtomaten
- 80 ml Olivenöl
- Etwas Ciabatta, in Stücken
- 2 kleine Hähnchenbrustfilets
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- 200 g gemischte Salatblätter (Rucola o. ä.)
- 1/2 Bund frischer Basilikum

Für das Dressing

- 1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 EL natives Olivenöl extra

1 Den Ofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen. Die Zwiebeln und die Tomaten in verschiedene Schüsseln geben und mit je 2 TL Olivenöl besprengen. Die Zwiebeln auf ein Backblech geben und für 20 Minuten weich backen. Die Tomaten und das Ciabatta für die letzten 8 Minuten auf das gleiche Blech geben, bis die Tomaten eingefallen und das Brot braun und knusprig ist.

2 In der Zwischenzeit die Hähnchen zusammen mit den italienischen Kräutern und dem Olivenöl in einer Schale vermengen. Das Hähnchen auf dem Holzkohlegrill ca. 4–5 Minuten grillen, danach in Streifen schneiden.

3 Knoblauch, Essig und Olivenöl gut miteinander verquirlen.

4 Die Salatblätter in eine große Schüssel legen, Hähnchen, Tomaten, Ciabatta und die Basilikumblätter hinzugeben. Das Dressing darübergießen und alles gut vermengen.



10
MINUTEN

Thunfisch-Artischockensalat

Insalata di tonno e carciofi

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Kochzeit keine

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 10 Artischockenherzen aus der Dose
- 2 hartgekochte Eier, fein gehackt
- 1 TL Thymianblättchen
- 2 EL Schmand
- 6 EL Gemüsefond
- 1 EL Zitronensaft
- 4 TL Kapern
- 1 Stängel glatte Petersilie, gehackt
- Salz, Cayennepfeffer und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Thunfisch abtropfen lassen und mit Schmand, Thymian, Gemüsefond, Zitronensaft und der Hälfte der Kapern fein pürieren, mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

2 Die Artischockenherzen vierteln, die Thunfischsoße daraufgeben. Mit den übrigen Kapern, den gehackten Eiern und der Petersilie bestreuen und servieren.

*Obstsalate,
im Italienischen
„Macedonia“
genannt,*

sind erfrischend und genau das Richtige, wenn die Temperaturen immer weiter nach oben klettern. Aufgepeppt mit leckeren Cremes und Soßen, kann man alle Früchte frei nach Geschmack wunderbar variieren.

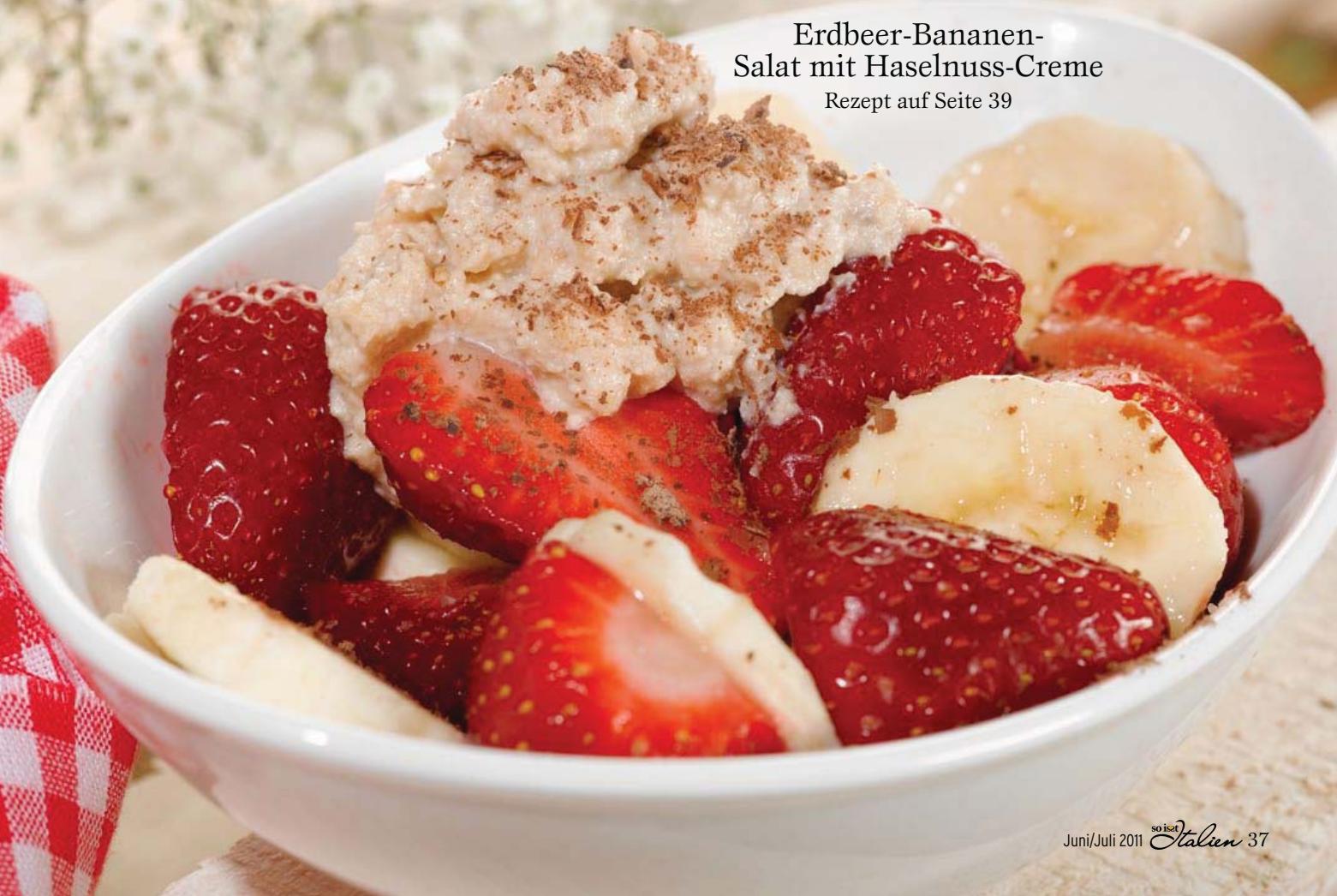
Gegrillte Früchte
mit Erdbeermousse

Rezept auf Seite 39



Erdbeer-Bananen-
Salat mit Haselnuss-Creme

Rezept auf Seite 39





Obstsalat mit
Mascarpone-Maracuja-Soße



Trauben-Feigen-Salat
mit Ziegenkäse

Obstsalat mit Mascarpone- Maracuja-Soße

Macedonia con mascarpone

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 15 Minuten ♥ Kochzeit keine

- Früchte nach Wahl
- 150 g Mascarpone
- 250 g Joghurt
- 75 g Sahne
- Mark einer Vanilleschote
- 1 EL Honig
- Fruchtfleisch von 3 Maracujas (durch ein Sieb passieren)

1 Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden.
Mascarpone und Joghurt vermischen.

2 Die Sahne steif schlagen und darunterheben, Maracuja ebenfalls daruntermischen. Vanille und Honig nach Geschmack zugeben und gut vermischen. Zusammen mit dem Obst servieren.

15
MINUTEN

Trauben- Feigen-Salat mit Ziegenkäse

Macedonia di uva e fichi

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Kochzeit keine

- 200 g blaue Weintrauben
- 4 Feigen
- 150 g Ziegenkäse

Für das Dressing

- 1 EL Honig
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Orangensaft
- 6 EL Traubenkernöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zitronensaft, Orangensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen.

2 Die Weintrauben halbieren, die Feigen vierteln und auf die Trauben legen. Den Ziegenkäse in Stücke schneiden, auf das Obst geben, mit dem Dressing beträufeln und servieren.

10
MINUTEN



25
MINUTEN

Erdbeer-Bananen-Salat mit Haselnuss-Creme

Macedonia di fragole e banane

FÜR 4 PERSONEN

• Vorbereitung 20 Minuten
• Kochzeit keine

- 500 g Erdbeeren
- 3 Bananen

Für die Creme

- 200 g Haselnusskrokant
- 50 ml Haselnusslikör
- 200 g Mascarpone
- 150 ml Sahne
- 50 g Zucker

1 Mascarpone, Sahne, Zucker und Likör zusammen in eine Schüssel geben, mit einem Handrührgerät steif schlagen. Haselnusskrokant unterheben.

2 Die Erdbeeren vom Stielansatz befreien und vierteln. Die Bananen in Scheiben schneiden. Beides vermischen und zusammen mit der Haselnuss-Creme servieren.



20
MINUTEN

Gegrillte Früchte mit Erdbeermousse

Frutta alla griglia

FÜR 4 PERSONEN

• Vorbereitung 10 Minuten zzgl. Kühlzeit
• Kochzeit 10 Minuten

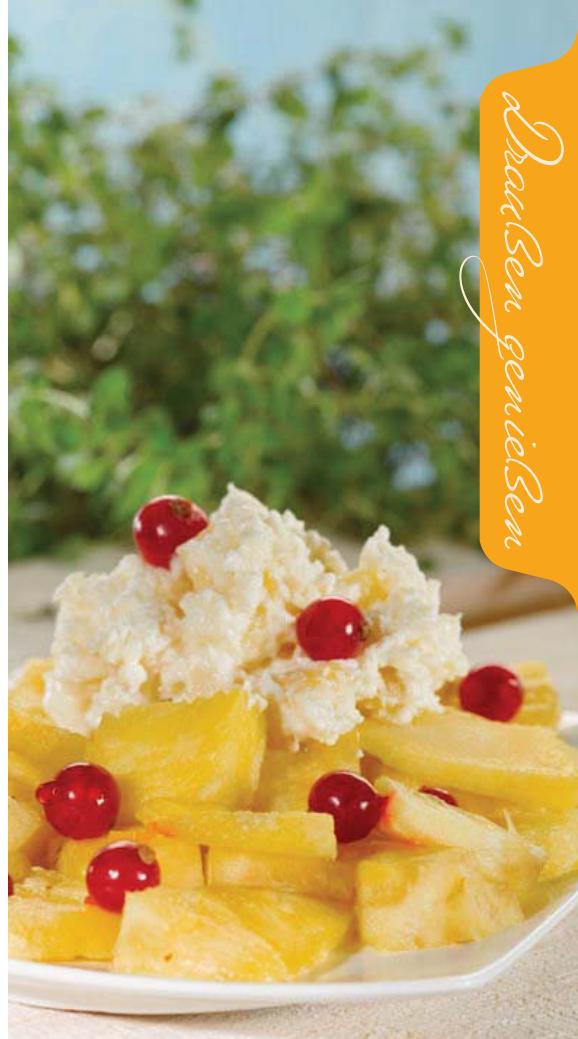
- Früchte nach Wahl, z. B. Ananas, Banane, Pfirsich
- 500 g Erdbeeren
- 300 g Naturjoghurt
- 250 g Sahne
- 2 EL Orangensaft
- 80 g Zucker
- 6 Blatt Gelatine
- Etwas Honig

1 Erdbeeren säubern und zusammen mit dem Orangensaft, Joghurt und Zucker pürieren.

2 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann bei schwacher Hitze auflösen. Löffelweise Erdbeermasse einrühren, bis die Gelatine abgekühlt ist, dann den Rest der Erdbeermasse unterrühren. Kalt stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt.

3 Die Sahne steif schlagen und mit dem Schneebesen gleichmäßig unterziehen. Die Mousse wieder in den Kühlschrank geben, bis sie fest geworden ist.

4 In der Zwischenzeit das Obst in Stücke schneiden, mit etwas Honig beträufeln und auf dem Grill oder im Backofen (220 Grad/Gas Stufe 7) grillen, bis es leicht gebräunt ist. Zusammen mit der Erdbeermousse servieren.



Ananas-Johannisbeer-Salat mit Kokos-Mandel-Mousse

Macedonia di ananas e ribes

FÜR 4 PERSONEN

• Vorbereitung 30 Minuten zzgl. Kühlzeit
• Kochzeit 10 Minuten

40
MINUTEN

- 1 Ananas
 - 200 g rote Johannisbeeren
 - Saft von 1/2 Zitrone
 - 50 g Zucker
 - 2 Blatt Gelatine, eingeweicht
 - 300 ml Schlagsahne, geschlagen
 - 50 g Kokosraspel
 - 50 g Mandelstifte, geröstet
- Für die Mousse**
- 100 g Kokosmilch
 - 100 g weiße Schokolade

1 Kokosmilch aufkochen, Schokolade und Zucker zugeben und darin auflösen. Die eingeweichte Gelatine einrühren und auskühlen lassen. Geschlagene Sahne, Kokosraspel und Mandelstifte unterheben und im Kühlschrank mindestens 3 Stunden (am besten über Nacht) stehen lassen.

2 Die Ananas schälen und in Stücke teilen. Mit den Johannisbeeren mischen und in etwas Zitronensaft marinieren. Die Mousse darübergeben und servieren.

Gut gerüstet ins Grüne



1. Alle auf einen Streich: Der farbenfrohe Tragekorb von Overbeck sieht nicht nur wunderschön aus, er erleichtert auch so manchen Gang in den Garten. www.overbeckandfriends.de, ca. 45 Euro.

2. Raffiniert kariert: Diese Picknick-Kühltasche von Esschert Design bietet gleich zwei Funktionen in einer. Angeschlossen an den großen Kühltascheninnenraum ist ein kleines Fach, in dem sich Teller, Besteck, Becher und Servietten verstecken. Sind die Köstlichkeiten erst einmal verstaut, kann es also im Nu zum Schlemmen im Freien gehen. Erhältlich unter www.design-3000.de, 49,50 Euro.

3. Grillspaß sicher, gesund und lecker: Ob Sie Grillen, Braten, Backen oder Räuchern möchten, der Cobble Stone ist nach nur 2 Minuten bereit (auch normale Briketts können verwendet werden). Der Grill wird während des Betriebs außen nicht warm, außerdem werden Fett und Flüssigkeiten abgeleitet, d. h. hier wird gesund, immer ohne Stichflammen und Rauchentwicklung gegrillt. Eine ideale Multifunktionsküche für Boot, Camping und Outdoor. Für den Cobb Grill gibt es einiges an Zubehör. www.cobb-grill.de, 149,90 Euro.

4. Aufgeklappt, fertig, los: Design, Funktionalität und Qualität treffen bei dem Grill von Küchenprofi aufeinander und bieten ein stilvolles Grillerlebnis. Die praktische Klappfunktion ermöglicht einen leichten Transport und einen schnellen Auf- und Abbau. Im Handumdrehen kann man so nach kürzester Zeit mit dem Barbecue im Park beginnen. www.kuechenprofi.de, 99,95 Euro.

5. Schön muss es sein: Ob am Strand, in der Stadt oder auf dem Markt – sehen und gesehen werden ist die Devise. Um die Tragetaschen von Overbeck werden Sie auf jeden Fall beneidet, und ganz nebenbei sind die schmucken Begleiter auch noch praktisch. Problemlos können Badehandtuch, Einkäufe oder Trinkflasche im Inneren verstaut werden. www.overbeckandfriends.de, ca. 31 Euro.

6. Nostalgie pur: Die romantisch-verspielte Bestecktasche von LeLys ist eine Augenweide und darf bei keinem Grillen oder Picknick fehlen. Hergestellt in liebevoller Handarbeit, bietet sie Platz für je zwei Gabeln, Messer, Löffel, Teelöffel und Servietten. Auch das schmutzige Besteck darf mit zurück, durch das Wachstuch-Innenfutter kann man die Bestecktasche ganz leicht wieder reinigen. www.lelys.de, ca. 29 Euro.

7. Klein, aber fein: Der charmante Minigrill von contento überzeugt schon mit seinem Aussehen. Die kleine Kugel kommt gleich in mehreren Farben daher und bietet so für jeden Grillliebhaber das passende Exemplar. Die Tage der tristen grauen Standardgrills sind gezählt, Individualität ist gefragt, auch beim Würstchenbrutzeln. www.contento-shop.de, 49,90 Euro.





3



4



2



5

6

SPAREN SIE 15 %

„So is(s)t Italien“ abonnieren, Wunschprämie sichern!

IHRE VORTEILE IM ÜBERBLICK:

- Wunschprämie auswählen
- Sie sparen 15 % gegenüber dem Einzelhandel
- Lieferung bequem frei Haus im Schutzhumschlag
- Sie erhalten ihr Heft früher als der Handel
- keine Ausgabe verpassen

PRÄMIE
DES
MONATS



AUTOMATIK- MILCHAUF SCHÄUMER

Heiß oder kalt: Professioneller feinporiger Milchschaum. Edelstahl Isolierkanne mit innerer Antihaftbeschichtung, kabellos auf Elektro-Basisstation, 16 x 11,5 x 20 cm hoch, wiegt 1 kg, 230V/600W, Abschaltautomatik, 70 cm Anschlusskabel, geprüfte Sicherheit, 2 Jahre Garantie. UVP 59,95 Euro

Zuzahlung nur 29,90 Euro



HÖRBUCH „ITALIEN HÖREN“

Eine klingende Reise durch die Kultur und Geschichte Italiens von den Etruskern bis in die Gegenwart. UVP 24 Euro

ohne Zuzahlung



PASTA-SCHLEMMERPAKET

Beste Zutaten für Ihre Küche:

- 1 Liter edles Casolare extra vergine Olivenöl
- 1 Packung original italienische Kakaokekse
- 1 Packung Spaghetti von la Molisana
- 1 Packung Rigatoni-Nudeln von la Molisana
- 1 Glas exquisite Pomodoro al basilico (Tomatensoße)

ohne Zuzahlung



BUCH „KRÄUTER, GEWÜRZE & ESSENZEN“

Dieses Nachschlagewerk stellt über 200 Kräuter und Gewürze aus aller Welt vor und liefert hilfreiche Tipps zu Aufbewahrung, Herkunft und Verwendung in der Küche.

ohne Zuzahlung



KRÄUTER-SCHNEIDEMÜHLE

Wie in einer Kräuterschere schneiden gegenläufige Messer die frischen Kräuter. Nichts wird gequetscht, damit kein wertvoller Saft verloren geht. So bleiben die wichtigen Vitamine und Aromen mit ihrem herrlich frischen Kräuterduft erhalten. Edelstahlkörper, 17 cm hoch, Ø 7 cm, geätzte Edelstahlklingen. UVP 39,95 Euro

Zuzahlung nur 18 Euro



HOCHWERTIGES WEINPAKET

Einen tollen Querschnitt von Italiens Weinregion bietet dieses hochwertige Weinpaket. 6 hochwertige Weine inklusive dem bekannten und prämierten Casa Defra Merlot – einer der besten 2008! UVP über 30 Euro.

Zuzahlung nur 4,90 Euro

Versand nur innerhalb Deutschlands.

→ Weitere Prämien: www.soisstitalien.de/abo

Bestellen per Telefon: +49 (0)781 639 45 62



JA, ich möchte 6 x „So is(s)t Italien“, 15% sparen und meine Wunschprämie

Aktions-
Code: **SI11E04**

Ich bestelle „So is(s)t Italien“ im Jahresabo zum Vorzugspreis von derzeit nur 24,90 € (europ. Ausland zzgl. 10 €) frei Haus. Wenn ich im Anschluss keinen weiteren Bezug möchte, genügt die schriftliche Kündigung beim Verlag bis 6 Wochen vor Ablauf der Bezugszeit. Ansonsten verlängert sich das Abonnement um jeweils ein Jahr.

Ich möchte keine interessanten Angebote verpassen und bin damit einverstanden (jederzeit widerruflich), dass der Verlag mich per E-Mail oder telefonisch informiert.

Meine Wunschprämie:

- Automatik-Milchaufschäumer (Zuzahlung nur 29,90 Euro)
- Hörbuch „Italien hören“ (ohne Zuzahlung)
- Pasta-Schlemmerpaket (ohne Zuzahlung)
- Buch „Kräuter, Gewürze & Essenzen“ (ohne Zuzahlung)
- Kräuter-Schneidemühle (Zuzahlung nur 18 Euro)
- Hochwertiges Weinpaket (Zuzahlung nur 4,90 Euro)

COUPON BITTE EINSENDEN AN:
FALKEMEDIA ABOSERVICE
POSTFACH 114, 77649 OFFENBURG

Die Prämie wird nach Rechnungsbegleichung zugestellt. (Prämienversand ins Ausland zzgl. 16 € Porto und Verpackung). Ich kann die Bestellung beim Verlag ohne Angabe von Gründen binnen 30 Tagen schriftlich widerrufen.

<input type="text"/> <small>*Name Vorname</small>	<input type="text"/> <small>Geburtsdatum (TT:MM:JJ)</small>
<input type="text"/> <small>*Straße Hausnummer Postfach</small>	
<input type="text"/> <small>*Postleitzahl Ort</small>	
<input type="text"/> <small>*Telefon</small>	<input type="text"/> <small>E-Mail</small>
<input type="checkbox"/> BEQUEM PER BANEINZUG* oder per <input type="checkbox"/> RECHNUNG	
<input type="text"/> <small>Konto-Nummer</small>	<input type="text"/> <small>Bankleitzahl</small>
<input type="text"/> <small>Geldinstitut</small>	
<input type="checkbox"/> PER KREDITKARTE	<input type="checkbox"/> Visa <input type="checkbox"/> Eurocard Mastercard
<input type="text"/> <small>Kreditkarten-Nr.</small>	
<input type="text"/> <small>*Unterschrift</small>	
<small>gültig bis</small>	
<input type="text"/> <small>KPN-Nr.</small>	
<input type="text"/> <small>Datum</small>	

Reissalate eignen sich wunderbar

*als Grillbeilage, zum Befüllen von Gemüse, wie
Paprika und Tomaten, oder einfach nur so.*

Curry-Reissalat
mit Mandarinen

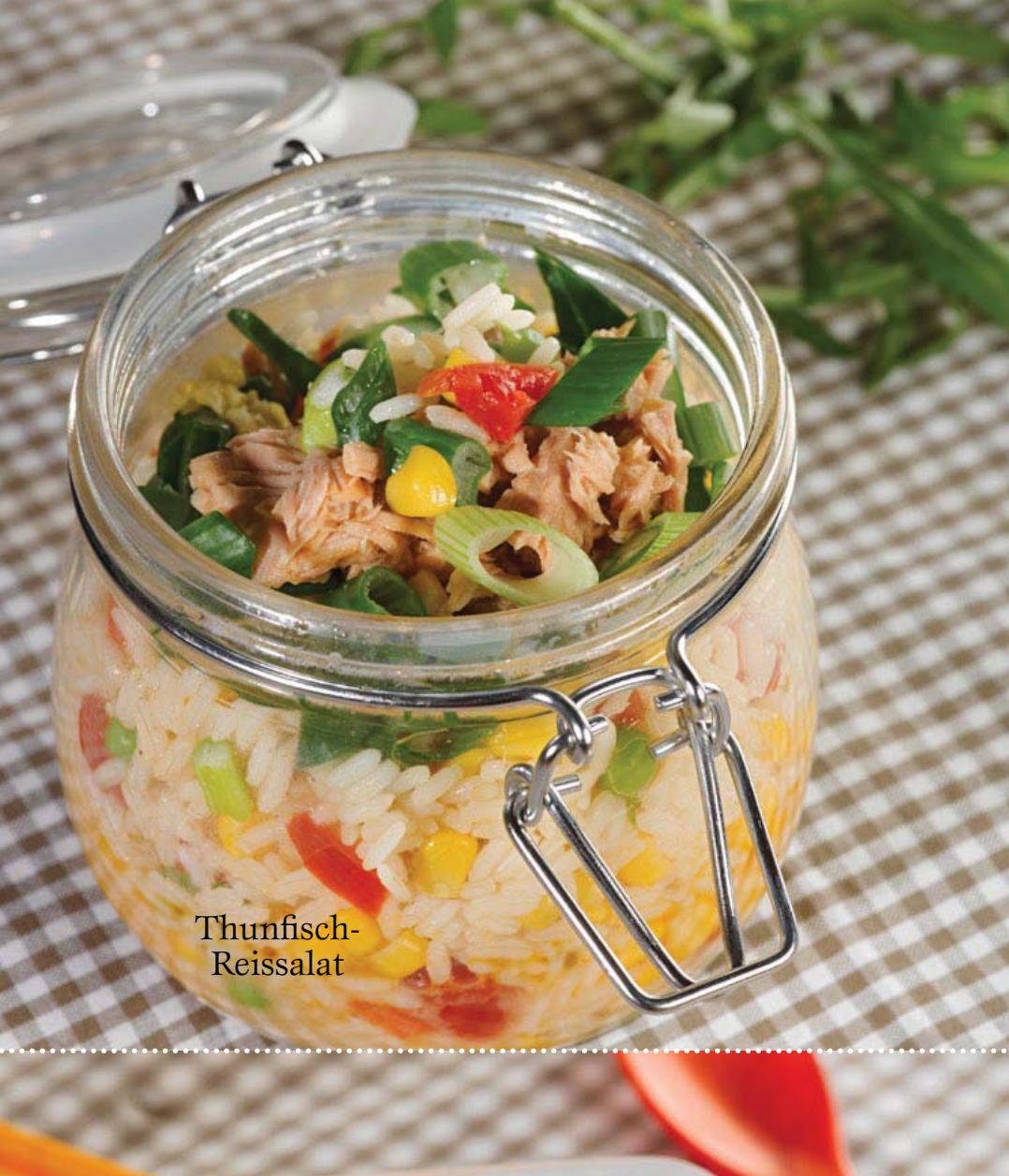
Rezept auf Seite 48



Bunter Reissalat

Rezept auf Seite 49





Thunfisch-Reissalat



Reissalat
Primavera
Rezept auf Seite 49

Thunfisch-Reissalat

150
MINUTEN

Insalata di riso al tonno

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten zzgl. 2 Stunden Marinieren
♥ Kochzeit 20 Minuten

- 200 g Langkornreis
- 100 g Erbsen (TK)
- 250 g Kirschtomaten, halbiert
- 4 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 100 g Mais aus der Dose
- 1 Dose Thunfisch in Öl, abgetropft, zerkleinert
- 1 Bund Estragon, gezupft und grob gehackt

Für das Dressing

- 2 TL Dijonsenf
- 1 TL Sardellenpaste
- 2 EL Weißweinessig
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 100 ml Kalbsfond
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Reis nach Packungsanweisung al dente kochen, abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Erbsen 2–3 Minuten in kochendem Salzwasser kochen, abschrecken und beiseite stellen.

2 Kalbsfond erhitzen. Senf, Sardellenpaste, Essig und Öl verrühren, Kalbsfond zugeben und nach Geschmack salzen und pfeffern. Reis, Erbsen, Tomaten und Mais in einer großen Schüssel mischen. Das warme Dressing unterrühren und 2 Stunden gut durchziehen lassen, nochmals abschmecken und Estragon unterheben.

3 Den zerkleinerten Thunfisch und die Frühlingszwiebelringe auf dem Salat verteilen und servieren.

Reissalat
mit Krabben
Rezept auf Seite 48



Reissalat mit
Parmaschinken
Rezept auf Seite 48



Reissalat mit
Meeresfrüchten
Rezept auf Seite 49



30
MINUTEN

Curry-Reissalat mit Mandarinen

Insalata di riso con curry e mandarini

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 5 Minuten ♥ Kochzeit 25 Minuten

- 300 g Langkornreis
- 4 TL Currys
- 1 Zwiebel, geschält, gewürfelt
- 3 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 200 g Champignons in Scheiben
- 1 kleine Dose Mandarinen zzgl. 3 EL von dem Saft
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 6 TL Zitronensaft
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebelwürfel in etwas Olivenöl glasig andünsten. 3 EL Currys zugeben und verrühren. Den Reis zugeben und mit den Curryzwiebeln verrühren. $\frac{1}{4}$ l Wasser zugießen, salzen, das Ganze gut verrühren und abgedeckt bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten köcheln lassen. Umrühren und vom Herd nehmen.

2 Die Mandarinen abgießen, 3 EL von dem Saft auffangen und mit dem Zitronensaft verrühren. Mit dem restlichen Currys, Salz, Pfeffer und Öl vermengen.

3 Den Reis in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Frühlingszwiebeln, Mandarinen und die Pilze mit dem Reis vermengen und servieren.

85
MINUTEN

Reissalat mit Krabben

Insalata di riso con gamberi

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 5 Minuten zzgl. 1 Stunde Marinieren
♥ Kochzeit 20 Minuten

- 250 g Langkornreis
- 150 g Krabben
- 1 kleine Dose Mandarinen

Für das Dressing

- 4 EL Weißweinessig
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Dijonsenf
- 1 Prise Zucker
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Reis nach Packungsanweisung al dente kochen, abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.

2 Krabben und Mandarinen mit dem Reis vermengen. Die Zutaten für das Dressing vermischen und mit dem Reis verrühren. Ca. 1 Stunde durchziehen lassen, noch mal abschmecken und servieren.

30
MINUTEN

Reissalat mit Parmaschinken

Insalata di riso con prosciutto di Parma

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Kochzeit 20 Minuten

- 4 Scheiben Parmaschinken
- 200 g Langkornreis
- 250 g Kirschtomaten, halbiert
- 2 Karotten, geschält gewürfelt
- 3 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 2 Stiele Staudensellerie, klein geschnitten
- 1 Bund Rucola, klein geschnitten

Für das Dressing

- Saft von einer Zitrone
- 2 EL Weißweinessig
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 TL Dijonsenf
- 1 Prise Zucker
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Reis nach Packungsanweisung al dente kochen, abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen, dann zusammen mit den restlichen Zutaten – bis auf den Schinken – in eine große Schüssel geben.

2 Zitronensaft, Essig, Öl, Senf, Salz, eine Prise Zucker und Pfeffer gut verrühren und anschließend mit dem Reis vermengen. Die Schinkenscheiben auf einer Servierplatte anrichten, den Salat obenauf portionieren und servieren.



30
MINUTEN

Bunter Reissalat

Insalata colorata di riso

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Kochzeit 20 Minuten

- 300 g Langkornreis
- 200 g Erbsen (TK)
- 2 gelbe Paprikaschoten, entkernt, geschält, in kleine Stücke geschnitten
- 1 rote Peperoni, entkernt, in kleine Stücke geschnitten
- 3 EL frische gemischte Kräuter nach Wahl, fein gehackt (Petersilie, Basilikum, Estragon, Thymian)

Für das Dressing

- 2 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL Apfelessig
- Abrieb und Saft einer Biozitrone
- 1 Prise Zucker
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Reis nach Packungsanweisung al dente kochen. Kurz vor Schluss die Erbsen zugeben und mitkochen, bis sie gar sind. Beides abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit Paprika, Peperoni und den gemischten Kräutern vermengen.

2 Für das Dressing alle Zutaten gut vermischen, mit dem Reis vermischen und servieren.



30
MINUTEN

Reissalat Primavera

Insalata di riso primavera

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Kochzeit 20 Minuten

- 300 g Langkornreis
- 200 g weicher Schafskäse (oder Feta)
- 250 g Thunfisch in Öl, abgetropft
- 4 mittelgroße Tomaten, entkernt, gewürfelt
- 8 eingelegte Artischockenherzen
- 1 Handvoll eingelegte Silberzwiebeln
- 2 EL Kapern
- 1 Bund glatte Petersilie, grob gehackt
- Blätter von 5 Zweigen Thymian, fein geschnitten
- 6 EL natives Olivenöl extra
- Saft von einer Zitrone
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Reis nach Packungsanweisung al dente kochen, abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.

2 In der Zwischenzeit Schafskäse, Thunfisch, Tomaten, die Kräuter und Kapern in eine große Schüssel geben. Mit dem Reis vermengen. Artischocken und Silberzwiebeln dazugeben.

3 Olivenöl und Zitronensaft vermischen und über den Reis geben, alles gut vermischen, nach Geschmack salzen und pfeffern und servieren.



25
MINUTEN

Reissalat mit Meeresfrüchten

Insalata di riso ai frutti di mare

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 5 Minuten ♥ Kochzeit 20 Minuten

- 250 g Langkornreis
- 4 Tomaten, in Würfel geschnitten
- 150 g Mais aus der Dose
- 150 g geräucherter Lachs, gewürfelt oder in Streifen geschnitten
- 150 g Thunfisch in Öl, abgetropft, mit der Gabel zerkleinert
- 200 g gegarte Garnelen, Darm und Schale entfernt
- 2 EL Kapern
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1 Bund Basilikum, fein gehackt
- Natives Olivenöl extra
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Reis nach Packungsanweisung al dente kochen, abgießen und noch warm in eine große Schüssel geben.

2 Tomaten, Mais, Lachs, Thunfisch, Garnelen, Kräuter und Kapern mit dem Reis vermengen, das Ganze mit Olivenöl beträufeln, nach Geschmack salzen und pfeffern, gut vermischen und servieren.

Kartoffelsalate

Kartoffelsalate sind beliebte Mitbringsel

zum Picknick oder Grillbüfett. Hier kommen ein paar frische, italienische Varianten – mal ganz ohne Majonäse.

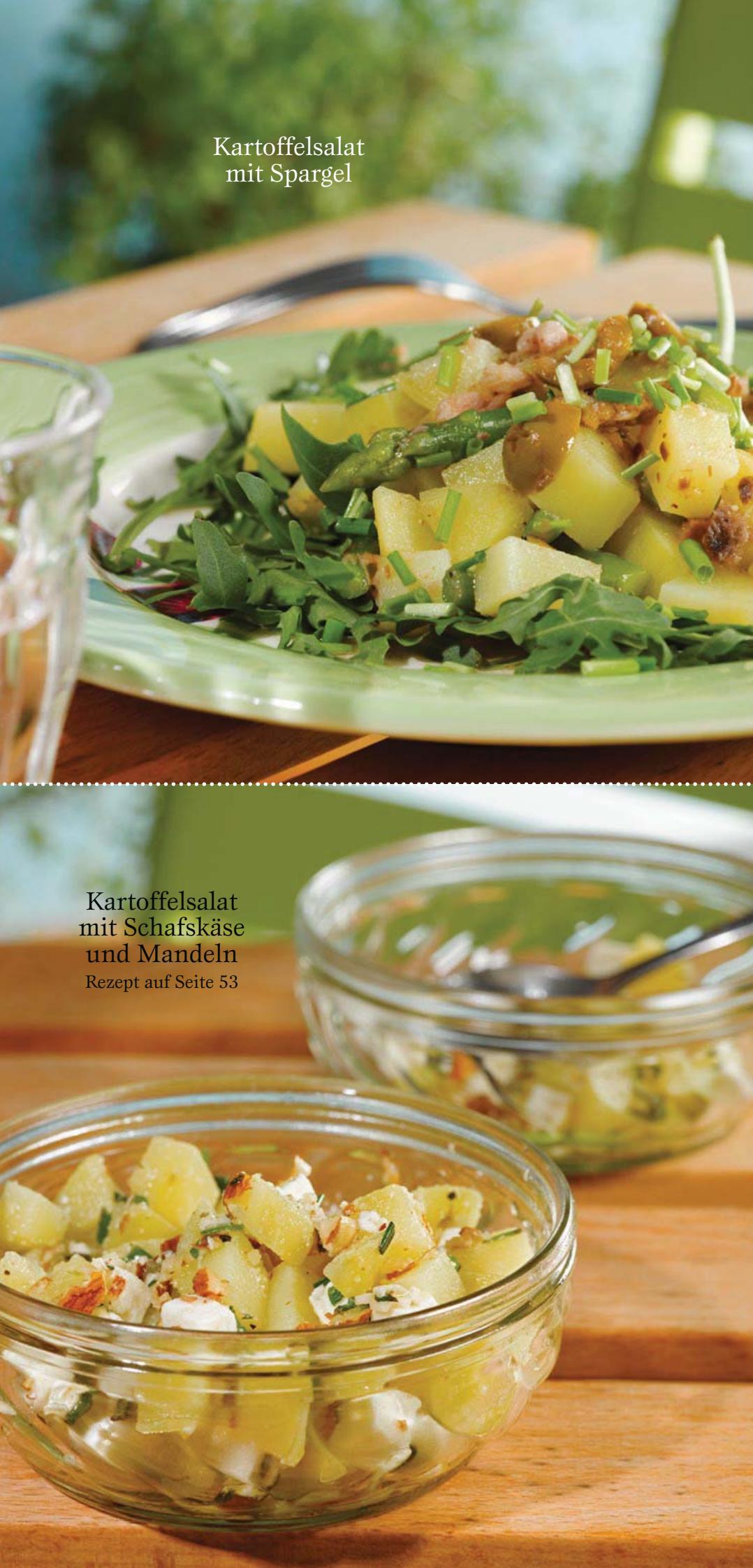
Kartoffelsalat
mit Sardellen
Rezept auf Seite 53



Kartoffel-Paprika-Salat
mit Ziegenkäse
Rezept auf Seite 53



Kartoffelsalat mit Spargel



Kartoffelsalat mit Schafskäse und Mandeln

Rezept auf Seite 53

Kartoffelsalat mit Spargel

35
MINUTEN

Insalata di patate con asparagi

FÜR 4 PERSONEN

🕒 Vorbereitung 15 Minuten 🍲 Kochzeit 20 Minuten

- 750 g kleine neue Kartoffeln, gesäubert, geschält
- 1 kg grüner Spargel
- 1 Bund Rucola, grobe Stiele entfernt
- 100 ml heiße Brühe
- 40 ml Rotweinessig
- 100 ml natives Olivenöl extra
- 3 Anchovis, klein gehackt
- 10 grüne Oliven, entsteint, gehackt
- 1/2 Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Spargel abspülen, die holzigen Enden abschneiden und die Spargelstangen in 4 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke zu den Kartoffeln geben und weitere 5 Minuten kochen. Beides abgießen und abtropfen lassen.

2 Essig, Brühe und Olivenöl verrühren. Oliven, Anchovis und etwas Pfeffer dazugeben. Das Dressing mit den Kartoffeln und dem Spargel vermischen. Kalt werden lassen und mit Salz abschmecken. Den Rucola auf einer Platte anrichten, den Kartoffel-Spargelsalat daraufgeben, das Ganze mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.



50
MINUTEN

Kartoffel-Paprika-Salat mit Ziegenkäse

Insalata di patate e peperoni al formaggio di capra

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 20 Minuten ♥ Kochzeit 30 Minuten

- 300 g neue Kartoffeln, gesäubert
- 3 grüne Paprika
- 200 g Zuckerschoten
- 100 ml natives Olivenöl extra
- 50 ml weißer Balsamicoessig
- 1 Handvoll glatte Petersilie, grob gehackt
- 300 g Ziegenkäse, in Stücke geschnitten
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln ca. 20–25 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen, schälen und in Spalten schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und auf ein Backblech geben. Unter dem heißen Backofengrill grillen, bis sie schwarz sind und die Haut Blasen wirft.

2 In der Zwischenzeit die Zuckerschoten ca. 5 Minuten in Salzwasser kochen, dann abgießen. Die Paprika aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und in dünne Streifen schneiden.

3 Kartoffeln, Paprika und Zuckerschoten in einer großen Schüssel vermengen, mit Öl und Essig beträufeln, salzen und pfeffern. Den Käse und die Petersilie dazugeben, das Ganze vermischen und servieren.



60
MINUTEN

Kartoffelsalat mit Sardellen

Insalata di patate con le acciughe

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 15 Minuten ♥ Kochzeit 45 Minuten

- 700 g fest kochende Kartoffeln
- 1 hartgekochtes Ei
- 2 in Salz eingelegte Sardellen, filetiert
- 1 EL Kapern, abgetropft, gehackt
- 1 Handvoll glatte Petersilie, fein gehackt
- 6 mittelgroße Gewürzgurken, gehackt
- 1 eingelegte rote Paprika, abgetropft, gehackt
- 1 EL Silberzwiebeln, gehackt

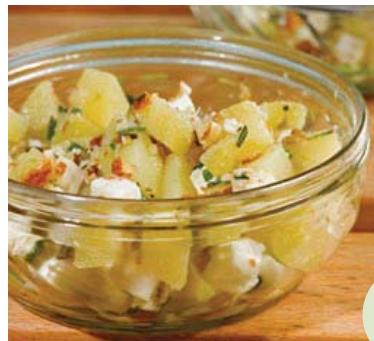
Für das Dressing

- 6 EL Weißweinessig
- 100 ml natives Olivenöl extra
- 100 ml Brühe
- 3 TL Dijonsenf
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln ungeschält ca. 45 Minuten in Salzwasser kochen, abgießen, schälen und in Scheiben schneiden. In eine große Schüssel geben, die Brühe einrühren und abkühlen lassen.

2 Das hartgekochte Ei halbieren, das Eigelb herauslöppeln und mit Sardellen, Kapern, Petersilie, Gurken, Paprika und Silberzwiebeln gut verrühren.

3 Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen, zu der Sardellenmischung geben und gut verrühren. Das Ganze über die Kartoffeln geben, gut verrühren und servieren.



30
MINUTEN

Kartoffelsalat mit Schafskäse und Mandeln

Insalata di patate con pecorino e mandorle

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Kochzeit 20 Minuten

- 500 g kleine neue Kartoffeln, gesäubert, geschält
- 1 Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt
- 1 Handvoll gemischte Kräuter (Petersilie, Thymian, Rosmarin etc.) gehackt
- 200 g weicher Schafskäse (oder Feta)
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL Weißweinessig
- 100 ml Brühe
- 1 Handvoll gehackte Mandeln
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, vierteln und mit der Brühe verrühren.

2 In der Zwischenzeit die Kräuter und den klein gehackten Knoblauch mit dem Öl und dem Essig vermischen, salzen und pfeffern.

3 Die Kartoffeln mit dem Schafskäse, den Mandeln und dem Dressing vermengen und servieren.

Pasta e vino

Ein leckeres Gericht ist nur der Anfang. Perfekt wird ein Mahl erst mit der passenden Weinauswahl ... Dieses Mal: sommerliche Pastasalate für einen unvergesslichen Tag im Freien.

Der Wein zum Essen

Die Rebsorte Vermentino, die vermutlich spanischen Ursprungs ist, findet auf Sardinien ideale Bedingungen vor und ergibt hier einen angenehm aromatischen Wein von strohgelber Farbe mit grünlichen Reflexen. Trocken, frisch und lebhaft im Mund mit schöner rebsortentypischer Frucht.

WIR EMPFEHLEN:
Sella & Mosca Vermentino di Sardegna DOC
Alkohol: 11% Vol.
Rebsorten: 100% Vermentino
Preis: ca. 6,95 Euro
Bezugsquellen unter: www.abayan.de

VERMENTINO DI SARDEGNA
Sella & Mosca

Pastasalat mit Spinat und getrockneten Tomaten

Insalata di pasta con spinaci e pomodori

30
MINUTEN

FÜR 6 PERSONEN

♥ Vorbereitung 20 Minuten ♥ Kochzeit 10 Minuten

- 500 g Farfalle oder andere Pasta nach Wahl
- 1 kg Spinatblätter, Stängel entfernt, grob geschnitten
- 3 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 50 g getrocknete Tomaten, in Streifen geschnitten
- 50 g Pinienkerne, in der Pfanne geröstet (ohne Öl)
- 1 EL frischer Oregano, fein gehackt

Für das Dressing

- 1 TL frische Chili, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, geschält, zerdrückt
- 60 ml natives Olivenöl extra
- 30 ml Rotweinessig
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen, abkühlen lassen und in eine große Salatschüssel geben.

2 Getrocknete Tomaten, Frühlingszwiebeln, Spinat, Oregano und Pinienkerne zu der Pasta geben und vermischen.

3 Für das Dressing Olivenöl, Essig, Chili, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren, über den Salat geben, das Ganze gut vermischen und servieren.



Pastasalat mit gegrilltem Huhn

Insalata di pollo arrosto

FÜR 6 PERSONEN • Vorbereitung 15 Minuten • Kochzeit 15 Minuten

30
MINUTEN

- 500 g Galletti oder andere Pasta nach Wahl
- 1 Grillhähnchen, ausgelöst und in kleine Stücke geschnitten
- 200 g Kirschtomaten, halbiert
- 80 g schwarze Oliven, entsteint, klein gehackt
- 1 Handvoll Basilikum, fein gehackt
- 60 ml Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen und in eine große Schüssel geben. Essig und Öl vermischen und unter die warme Pasta ziehen.

2 Fleisch, Tomaten, Oliven und Basilikum zu der Pasta geben, alles gut vermengen, nach Geschmack salzen und pfeffern. Warm oder kalt servieren.

Der Wein zum Essen

Der Calafuria Rosé präsentiert sich mit einem Bouquet von weißen Früchten und floralen Noten, ist sanft und äußerst delikat. Charakteristisch sind die schonend gereiften Negroamaro-Trauben, die das ganze Aromenpotential dieser Rebsorte in sich vereinen, was keinesfalls zu Lasten der Frische geht.

WIR EMPFEHLEN:

Tormaresca Calafuria Rosé Negroamaro IGT Salento
Alkohol: 11,5% Vol.
Rebsorte: 100% Negroamaro
Preis: ca. 12,50 Euro
Bezugsquellen unter: www.abayan.de



Mediterraner Pastasalat

45
MINUTEN

Insalata di pasta mediterranea

FÜR 6 PERSONEN

♥ Vorbereitung 30 Minuten ♥ Kochzeit 15 Minuten

- 350 g Makaroni oder andere Pasta nach Wahl
- 200 g gekochter Schinken, in dünne Streifen geschnitten
- 100 g getrocknete Tomaten, in Streifen geschnitten
- 200 g eingelegte rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 2 Stangen Staudensellerie, geschält und in Streifen geschnitten
- 60 g schwarze Oliven, entsteint, in Scheiben geschnitten
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 Handvoll Rucola, gewaschen und fein geschnitten

Für das Dressing

- 2 EL Weißweinessig
- 1 Peperoncino, entkernt und fein geschnitten
- 1 EL Honig
- 5 EL natives Olivenöl extra
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen, abkühlen lassen und in eine große Schüssel geben.

2 Schinken, Tomaten, Paprika, Sellerie, Rucola und Oliven mit der Pasta vermengen.

3 Für das Dressing den Honig mit dem Essig, Öl, Peperoncino, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Pasta gießen, gut vermischen. Den Salat mit Petersilie bestreuen und servieren.

Der Wein zum Essen

Klare und brillante strohgelbe Farbe mit grünlichen Reflexen. Intensives und nachhaltiges, fein mineralisch und fruchtig ausgewogenes Bouquet. Kräftig und gut strukturiert mit einem angenehmen Nachgeschmack von Mandeln. Optimal auch als Aperitif und zu Hartkäse, Fisch, Carpaccio und Geflügel.

WIR EMPFEHLEN:

Teruzzi & Puthod Vernaccia di San Gimignano DOCG

Alkohol: 12,5% Vol.

Rebsorten: 100% Vernaccia di San Gimignano

Preis: ca. 7,99 Euro

Bezugsquellen unter: www.abayan.de





Der Wein zum Essen

Dieser Wein wurde erstmals mit dem Jahrgang 1931 auf den Markt gebracht. In den 80ern hat man dem Villa Antinori einen kleinen Anteil Chardonnay hinzugefügt, um ihm eine zusätzliche Dimension zu verleihen. So zeichnet er sich durch einen blumigen Duft und einen ausgewogenen Geschmack aus.



WIR EMPFEHLEN:

Villa Antinori Bianco Toscana IGT
Alkohol: 12% Vol.
Rebsorten: 70% Trebbiano und Malvasia,
30% Chardonnay und Pinot Bianco
Preis: ca. 9,49 Euro
Bezugsquellen unter: www.abayan.de

Pastasalat mit Huhn und Sahne-Basilikum-Dressing

Insalata di pasta con pollo e basilico

FÜR 8 PERSONEN Vorbereitung 30 Minuten zzgl. Marinierzeit Kochzeit 20 Minuten

50
MINUTEN

- 150 g Penne
- 3 Hühnerbrustfilets, von über- schüssigem Fett und Sehnen befreit
- 1 Knoblauchzehe, geschält, zerdrückt
- 100 g Prosciutto, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Gurke, längs halbiert, entkernt, in Scheiben geschnitten
- 120 g eingelegte Artischockenherzen, geviertelt
- 2 EL Olivenöl
- 60 ml Zitronensaft
- 80 g getrocknete Tomaten, in Streifen geschnitten
- 70 g schwarze Oliven, entsteint, halbiert
- 50 g Parmesan, frisch gehobelt
- 2 EL Steakpfeffer

Für das Dressing

- 80 ml natives Olivenöl extra
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Dijonensenz
- 170 ml Sahne
- 3 TL Soßenbinder
- 1 Handvoll Basilikumblätter, fein gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Hühnerbrustfilets vorsichtig flach klopfen. Zitronensaft und Knoblauch vermischen und über das Fleisch geben. Mit Klarsichtfolie bedeckt mindestens 3 Stunden marinieren, gelegentlich wenden.

2 Die Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen, abkühlen lassen und in eine große Salatschüssel geben.

3 Die Filets abtropfen und mit Steakpfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten leicht anbräunen lassen, bis es gar ist. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und klein schneiden.

4 Für das Dressing Öl, Essig, Senf und Pfeffer vermischen. Den Soßenbinder in etwas Wasser auflösen und glatt verschlagen. Bei mittlerer Hitze 2 Minuten mit dem Schneebesen einrühren, bis die Soße aufkocht und andickt. Die Sahne dazugießen, Basilikum untermischen und nach Geschmack salzen.

5 Pasta mit Fleisch, Gurke, Prosciutto, Oliven, getrockneten Tomaten und Artischocken vermischen und mit dem warmen Dressing übergießen. Alles gründlich vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Parmesan bestreuen und warm oder kalt servieren.

Tipps & Wissenswertes

Arriva l'estate –

Zeit für junge, frische Weine!



Natürlich werden in dieser Jahreszeit Weiß- und Roséweine bevorzugt, aber mancher Rote hat auch seine Berechtigung – doch dazu später.

Ein guter Wein zeichnet sich immer durch die Balance von Mineralität und Säure – bei Rotwein zusätzlich auch noch der Gerbstoffe/Tannine – aus. Es ist wie bei einem Gemälde, einem Blumenstrauß oder dem

Bild einer Landschaft, auf dem alles miteinander harmoniert. Oder anders gesagt: wie eine schöne Frau, die flaniert. Haare, Kostüm, Schuhe, Tasche – alles passt zusammen. Was für ein Bild. Freude pur! Das Gleiche sucht man auch in einem guten Wein – die Betonung liegt bei einem **guten** Wein.

Wie schon gesagt, kann man in dieser Jahreszeit ohne Weiteres auch einen Rotwein trinken – vorausgesetzt, er ist frisch und jung. Auch zu Fischgerichten kann diese Art Rotwein durchaus serviert werden, wobei es schon darauf ankommt, wie der Fisch zubereitet ist. Der Rotwein als Begleitung passt z. B. zu gegrilltem oder gebratenem Fisch, mit Oliven, Kapern, Auberginen, Artischocken, Tomaten, Sardellen – kein Problem! Am besten mit den passenden Gläsern – ich empfehle für diese jungen, frischen Roten Bordeaux- oder Chianti-Gläser.

Auch die Temperatur ist sehr wichtig. In der warmen Jahreszeit ist es durchaus sinnvoll, einen sommerlichen Rotwein leicht zu kühlen, sodass seine durchschnittliche Serviertemperatur zwischen 12 und 14°C liegt – zu Fleisch oder Käse auch 16 bis 18°C maximal. Denn je wärmer ein Roter ist, desto mehr treten seine möglichen Schwächen in den Vordergrund. Für Weißweine gilt dies übrigens gleichermaßen. Die leichten und ggf. eher säurebetonten „Terrassenweine“ dürfen gerne gut gekühlt sein, doch die Weine zum Abendessen sollten je nach Struktur bei 6 bis 8°C serviert werden.

Sauvignon Blanc oder italienische Gewächse präsentieren sich am vorteilhaftesten in schlanken, langstieligen Weißweingläsern, während ein reifer Chardonnay am besten in einem bauchigen Glas mit großzügigem Volumen zur Entfaltung kommt.

Bitte lassen Sie sich nicht davon verrückt machen, was all die Wein-VIPs und Experten in die Weine hineininterpretieren. Vieles ist gut und wahr, manches einfach Unfug. 5.000 Noten und Aromen sind angeblich in einem Wein enthalten, 500 nachgewiesen. Wenn Sie davon drei oder vier und evtl. ein paar mehr herausschmecken, dann – glauben Sie mir – sind Sie in bester Gesellschaft. Ein Tipp von mir: Versuchen Sie nicht, in einem Pinot Grigio den Duft eines wilden Bananenblattes zu finden. Das ist nur einigen seltenen Ausnahm exemplaren unter uns Menschen vorbehalten. Genießen Sie lieber entspannt einen Wein, der Ihnen gut schmeckt.

Alles Gute und viel Spaß mit Speis und Trank – und nicht die „amore“ vergessen ...

Ciao, Ihr

Sergio Camerini

Toskanischer Rigatonisalat

Insalata di rigatoni alla toscana

FÜR 6 PERSONEN Vorbereitung 15 Minuten Kochzeit 15 Minuten

30
MINUTEN

- 500 g Rigatoni oder andere Pasta nach Wahl
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 80 ml natives Olivenöl extra
- 1 Knoblauchzehe, geschält, zerdrückt
- 8 Scheiben Prosciutto, in dünne Streifen geschnitten
- 400 g Artischockenherzen aus der Dose, abgetropft, geviertelt
- 80 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Handvoll Basilikum, fein gehackt
- 70 g Rucola
- 50 g schwarze Oliven, entsteint
- 40 g Pinienkerne, in der Pfanne geröstet (ohne Öl)
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen und in eine große Schüssel geben.

2 In der Zwischenzeit Essig, Öl und Knoblauch verrühren und über die warme

Pasta geben. Vermischen und abkühlen lassen. Dann Prosciutto, Artischocken, getrocknete Tomaten, Basilikum, Rucola, Oliven und Pinienkerne zugeben und mit der Pasta vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

*Der Wein
zum Essen*

Am Fuße der Weinberge, die die Trauben für die großen Amarone liefern, wachsen die Reben für den Bonacosta. Sie verleihen ihm seine rubinrote Farbe sowie seinen Duft nach reifen Kirschen. Vollmundig und gleichzeitig frisch im Geschmack, harmoniert dieser Rotwein mit einer Vielzahl von Gerichten.

WIR EMPFEHLEN:

Masi Bonacosta Valpolicella Classico DOC

Alkohol: 12% Vol.

Rebsorten: 70% Corvina,

25% Rondinella, 5% Molinara

Preis: ca. 10,95 Euro

Bezugsquellen unter: www.abayan.de





Rotellesalat mit Salami und Artischocken

30
MINUTEN

Insalata di rotelle con salame e carciofi

FÜR 2 PERSONEN ♥ Vorbereitung 20 Minuten ♥ Kochzeit 10 Minuten

- 200 g Rotelle oder andere Pasta nach Wahl
- 100 g Artischockenherzen aus der Dose, abgetropft, geviertelt
- 60 g Salami, in Streifen geschnitten
- 4 Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten
- 60 g schwarze Oliven, entsteint
- Parmesan, frisch gerieben
- Getrocknete Chiliflocken
- 1 Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt
- 1/2 Bund glatte Petersilie, gehackt
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamicoessig
- Salz

Der Wein zum Essen

Der Wein präsentiert sich in lebhafter Roséfarbe mit kirschroten Nuancen. Sein Duft ist fruchtig mit anhaltenden Noten roter Früchte. Am Gaumen ist er ausgewogen und harmonisch, sein fruchtiger Nachhall lässt die Duftnoten erneut anklingen.

WIR EMPFEHLEN:

Santa Cristina Rosato Toscana IGT
Alkohol: 11% Vol.
Rebsorten: Cabernet Sauvignon, Sangiovese,
Merlot und Syrah
Preis: ca. 7,49 Euro
Bezugsquellen unter: www.abayan.de



1 Die Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen und abkühlen lassen.

2 Für das Dressing Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Salami, Knoblauch und Petersilie darin bei schwacher Hitze kurz anbraten, mit dem Balsamico ablöschen und mit Salz und Chiliflocken würzen. Die Pasta zusammen mit den restlichen Zutaten (bis auf den Parmesan) in eine Schüssel zu dem Dressing geben und das Ganze gründlich vermischen. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

Für Pasta-Fans!

Tolle Nudelrezepte – unkompliziert und unwiderstehlich lecker

Jetzt
überall im
Handel

Pasta Rezepte 2

Ausgabe

SCHNELL & EINFACH – RAFFINIERT REZEPTE FÜR JEDEN TAG • WWW.PASTA-MAGAZIN.DE

MIT PASSENDEN WEINEMPFEHLUNGEN ZU JEDEM GERICHT!

DEUTSCHLAND: EUR 3,00
ÖSTERREICH: EUR 3,20
SCHWEIZ: CHF 5,90
LUXEMBURG: EUR 3,60

4 191858 303002

Tolle Pasta-Rezepte von einfach bis raffiniert

Penne mit Saliccia und Sahne
Rezept auf Seite 30

ARTISCHOCKEN-LASAGNE
ZUM DAHNSCHMELZEN

NUDELN MIT OLIVENSOSE
MEDITERRAN-LECKER

SÜSSE LASAGNE
HIMMLISCHER GENUSS



Schritt  für  Schritt

Gegrillte gefüllte Tintenfischtuben

Calamari ripieni alla griglia sind herrlich saftig und genau das Richtige, um seine Gäste bei einem sommerlichen Grillabend zu erfreuen. Befolgen Sie die folgenden Schritte, werden Sie ordentlich Eindruck schinden.



Schritt ❤ für ❤ Schritt

Gegrillte gefüllte Tintenfischtuben

Calamari ripieni alla griglia

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung

20 Minuten

♥ Kochzeit

10 Minuten

- 8 mittelgroße Tintenfische: Tentakeln fein gehackt, Tintenfischtuben extra (so wie im Bild auf S. 63)
- 2 große, reife Pflaumentomaten
- 2 EL glatte Petersilie, gehackt
- 4 EL frische Brotkrumen
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

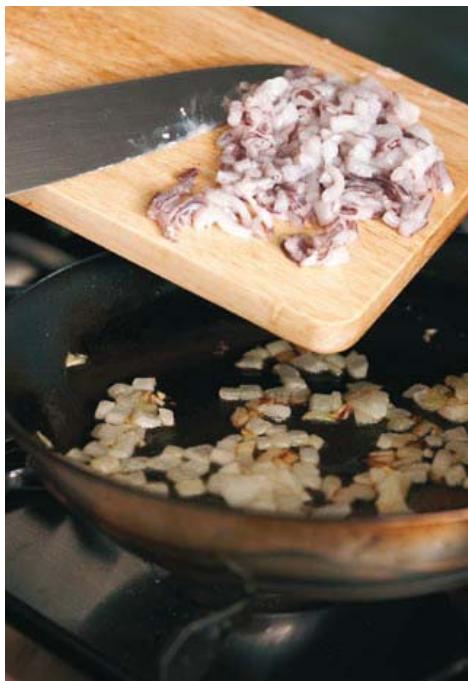
- 10 schwarze Oliven
- 2 EL gesalzene Kapern, abgespült
- Schale einer halben Biozitrone
- 3 EL Olivenöl zzgl. Öl zum Bepinseln
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Zitronenspalten zum Servieren

Tintenfische kann man fertig zubereitet beim Fischhändler bekommen, wer sie jedoch selbst vorbereitet, sollte folgendermaßen vorgehen: Die Tiere waschen und über einer Schüssel Kopf und Fangarme vorsichtig abziehen. Den Kopf entsorgen, die Tentakeln aufzubewahren. Den Tintenbeutel und das Rückgrat aus dem Körper entfernen. Die Tuben dabei ganz lassen (Achtung: Tintenflecken bekommt man aus der Kleidung nur schwer wieder heraus!). Die äußere braune Haut abschälen und die Tiere noch mal unter kaltem Wasser waschen.



Schritt ❤ Eins

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Steine der Oliven entfernen, indem man sie mit der flachen Seite eines Messers leicht andrückt und den Stein herausnimmt.



Schritt ❤ Zwei

Die Tomaten kreuzweise einschneiden und 30 Sekunden in kochendes Wasser geben. Dann in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser legen und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, die Kerne entfernen und würfeln.

Schritt ❤ Drei

Das Olivenöl in einer heißen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin anschwitzen, bis sie weich ist. Die kleingeschnittenen Tentakeln für 1 Minute dazugeben, bis sie sich verfärbten. Den Knoblauch für 1 Minute zugeben, dann die Tomaten für eine weitere Minute mit in die Pfanne geben.

Schritt ❤ Vier

Die ganze Mixtur aus der Pfanne in eine große Schüssel geben, Petersilie, Brotkrumen, Oliven, Zitronenschale und Kapern zugeben. Salzen und pfeffern und alles gut vermischen.



Schritt ❤️ Fünf

Einen Grill oder den Backofengrill erhitzen. Mit einem kleinen Löffel jede Tube mit der Mixtur vorsichtig befüllen. Dabei am Ende 1 cm Platz lassen, da die Tintenfische noch schrumpfen.



Schritt ❤️ Sechs

Jede Tube mit einem Zahnstocher fixieren. Die Zahnstocher vorher in Wasser einweichen, damit sie nicht anbrennen. Die Tintenfische mit etwas Öl bepinseln.



Schritt ❤️ Sieben

Die gefüllten Tuben für 2 Minuten unter den Grill geben, zwischendurch ein Mal wenden. Wenn sie weiß und undurchsichtig sind, sind sie fertig. Die Tintenfische herausnehmen, auf einer Platte mit Zitronenspalten anrichten und servieren.

Probieren Sie auch ... Gegrillter Tintenfisch mit Zitrone und Petersilie

FÜR 4 PERSONEN ♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Kochzeit 2 Minuten

- 8 mittelgroße Tintenfische, wie zuvor beschrieben zubereitet, die Tentakeln ganz gelassen
- 3 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL glatte Petersilie, zerrupft
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Zitronenspalten zum Servieren

1 Den Grill oder Backofengrill erhitzen, bis er sehr heiß ist. Die Tuben an einer Seite aufschneiden, sodass man sie flach auf den Grill legen kann.

2 Zitronensaft und Olivenöl vermischen, salzen und pfeffern. Mit dieser Flüssigkeit die Tintenfische und Tentakeln bepinseln, dann die aufgeschnittenen Tuben flach auf den Grill legen, mit einem Topf oder Teller beschweren, da sie sich sonst zusammenrollen und 1–2 Minuten lang garen, zwischendurch einmal wenden. Auf einer Platte anrichten, mit Petersilie bestreuen und mit Zitronenspalten servieren.



TESTEN SIE LANDGENUSS!

3 Ausgaben für nur 9,90 Euro
plus Küchenhelfer gratis!



3 AUSGABEN
+ PRÄMIE NUR
9,90 EURO



Geschirrhandtücher
Farbenfrohe Küchentücher, 3er Set

Gleich bestellen unter:

www.landgenuss-magazin.de/abo

Telefon: +49 (0)781 639 45 62

Aktions-
Code: **LG11MSI04**

Freche Früchtchen



*Was für eine Farbenpracht! Munter wuseln
Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren,
Himbeeren und Erdbeeren durch unsere som-
merlichen Traumdesserts und sorgen für bloßes
Entzücken. Ihr knallgelber Freund – die Zitrone
– macht aus jeder Speise eine besonders spritzige
Erfrischung. Vor dieser Früchtefreundschaft ist
garantiert keiner sicher!*



5
STUNDEN

Heidelbeertiramisù

Tiramisù ai mirtilli

FÜR 6 PERSONEN

♥ Vorbereitung

15 Minuten zzgl.

5 Stunden Ziehzeit

♥ Kochzeit

keine

- 200 g Löffelbiskuit
- 4 EL Zitronensaft
- 4 EL Zucker
- 800 g Heidelbeeren
- 250 g Mascarpone
- 150 g Schlagsahne
- 150 g Magerquark
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 200 g dunkle und helle Schokolade, geraspelt

1 Eine eckige Form mit Löffelbiskuits auslegen. Den Zitronensaft mit der Hälfte des Zuckers verrühren, die Biskuits damit beträufeln. Eine Schicht Heidelbeeren darüber verteilen.

2 Die Mascarpone mit der Schlagsahne und dem Quark, Vanillezucker und dem restlichen Zucker cremig schlagen und über den Heidelbeeren verteilen. Die restlichen Heidelbeeren daraufsetzen. Mit der geraspelten Schokolade bestreuen und ca. 5 Stunden, am besten jedoch über Nacht, in den Kühlschrank stellen und durchziehen lassen.





Gemischte Beeren mit Zitronen-Grappa-Sahne

Bacche miste con crema al limone e grappa

10
MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

- Vorbereitung 10 Minuten
- Kochzeit keine

- 400 g Beeren nach Wahl

Für die Sahne

- 500 ml Sahne
- 2 Päckchen Sahnesteif
- 4 EL Zucker
- Saft und Schale einer Biozitrone
- 4 EL Grappa

Zum Garnieren

- Zitronenzesten und Minze

1 Zucker mit Sahnesteif und etwas geriebener Zitronenschale vermischen. Sahne steif schlagen und nach und nach die Zuckermischung unterrühren. Vorsichtig den Grappa und den Zitronensaft unterheben.

2 Die Beeren vorsichtig säubern und mit der Zitronen-Grappa-Sahne in Schälchen füllen. Bis zum Servieren kalt stellen, mit Zitronenzesten und Minze garnieren.



20
MINUTEN

Beeren in Vanillesirup mit Mascarpone-Zitronen-Creme

Bacche miste in sciroppo di vaniglia

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung

10 Minuten

♥ Kochzeit

10 Minuten

- 500 g Beeren nach Wahl

- 100 g Zucker

- 100 ml Wasser

- Herausgelöstes Mark von 1 Vanilleschote

Für die Creme

- 500 g Mascarpone

- 2 Eigelb

- 6 EL Zucker

- 1 Biozitrone

1 Für die Creme die Zitrone schälen und die Schale in kleine Stücke schneiden. Dann die Zitrone auspressen. Eigelb mit dem Zucker weiß schlagen. Die Mascarpone dabei löffelweise zufügen. Den Zitronensaft hineingießen und vermischen, bis das Ganze eine cremige Konsistenz hat.

2 Zucker, Wasser und Vanillemark in einem Topf bei niedriger Temperatur erwärmen, dabei rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann die Temperatur erhöhen und das Ganze 5 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Sirup abkühlen lassen.

3 Die Früchte vermischen und den Sirup darübergießen. Die Mascarponecreme daraufsetzen und mit Zitronenschale dekorieren.



80

MINUTEN

Zitronencremetörtchen mit Heidelbeeren

Tortine al limone con mirtilli

FÜR 10 TÖRTCHEN

♥ Vorbereitung
20 Minuten zzgl.
30 Minuten Kühlzeit

♥ Backzeit
30 Minuten

• 500 g Heidelbeeren

• Muffinformen

• Puderzucker

Für den Teig

• 250 g Mehl

• 125 g Butter

• 100 g Zucker

• 1 Prise Salz

• 1 Ei

• Fett und Semmelbrösel
für die Formen

Für die Zitronencreme

• 75 g Speisestärke

• 150 ml Schlagsahne

• 250 ml Wasser

• 5 Eigelb

• 200 g Zucker

• Saft und abgeriebene
Schale einer Biozitrone

• 20 g Butter

• 1 Prise Salz

1 Für den Teig das Mehl mit der Butter, dem Zucker, dem Salz und dem Ei rasch verkneten. Muffinformen fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Den Teig in 10 Portionen teilen, mit den Fingern in die Formen drücken und 30 Minuten kalt stellen. (Oder Papierförmchen verwenden.) Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Teigböden im Ofen (mittlere Schiene) 12 Minuten vorbacken. Herausnehmen.

2 Für die Zitronencreme Stärke, Eigelb und 250 ml Wasser glatt rühren. Sahne, Zucker und 1 Prise Salz aufkochen. Eigelbmischung mit der Hälfte der heißen Sahne verrühren und zurück in den Topf zu der restlichen Sahne geben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen und 1 Minute unter Rühren weiterkochen. Das Ganze vom Herd nehmen. Butter, Zitronensaft und -schale mit dem Handrührgerät unterrühren. Die Creme abkühlen lassen, bis sie lauwarm ist.

3 Die Creme in die vorgebackenen Böden füllen und ca. 15 Minuten backen. Die Törtchen abkühlen lassen, die Heidelbeeren darauf verteilen und mit Puderzucker bestäuben.

**TITEL-
REZEPT**

Erdbeer-Carpaccio mit Zitroneneis

Carpaccio di fragole

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 20 Minuten zzgl. Einfrieren ♥ Kochzeit 5 Minuten

25
MINUTEN

Für das Zitroneneis

- 400 g Sahne
- 4 Eigelb
- 100 g Puderzucker
- Saft und Schale von 1,5 Biozitronen

Für das Erdbeer-Carpaccio

- 500 g Erdbeeren
- 50 g geröstete Pistazienkerne, gehackt
- Puderzucker zum Bestäuben

1 Die Sahne in einer Schüssel mit einem Handrührgerät steif schlagen. Eigelb in eine zweite Schüssel geben und schaumig schlagen. Dabei den Puderzucker nach und nach dazugeben und mit schaumig rühren. Die Sahne unterheben, dann den Zitronensaft zugeben und gut verrühren. Alles in einen Eisbehälter füllen und einfrieren lassen (alle 30 Minuten umrühren).

2 Die Erdbeeren vom Stielansatz befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben im Kreis schuppenförmig auf kalte Teller verteilen. Die noch warmen gerösteten Pistazien auf den Erdbeeren verteilen und satt mit dem Puderzucker bestäuben. In die Mitte des Erdbeer-Carpaccios je eine Kugel Zitroneneis geben und servieren.

Erdbeeren

gehören aus botanischer Sicht eigentlich nicht zu den Beeren, sondern zählen zur Gattung der Sammelnussfrüchte. Nussallergiker sollten also auf die roten Früchte verzichten!



Zitronencreme-Kuchen mit Brombeeren

Torta alla crema di limone

FÜR 6 PERSONEN

♥ Vorbereitung 30 Minuten ♥ Backzeit 20 Minuten

50
MINUTEN

Für den Kuchenboden

- 130 g Butter, Raumtemperatur
- 50 g Puderzucker
- Abgeriebene Schale einer Biozitrone
- 2 Eigelb
- 150 g Mehl
- 50 g Kokosraspeln
- 4 EL Milch
- 1 Prise Salz

Für die Zitronencreme

- 75 g Speisestärke
- 150 ml Schlagsahne
- 250 ml Wasser
- 5 Eigelb
- 200 g Zucker
- Saft und abgeriebene Schale einer Biozitrone
- 20 g Butter
- 1 Prise Salz

Zum Garnieren

- 400 g Brombeeren

1 Für den Kuchenboden Butter, Puderzucker, 1 Prise Salz und die Zitronenschale mit dem Handrührgerät cremig rühren. Eigelb nach und nach zugeben und gut verrühren. Dann Mehl, Kokosraspeln und Milch unterrühren.

2 Ein Backblech (ca. 29 x 20 cm) mit Backpapier belegen, den Teig gleichmäßig darauf verteilen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad/Gas Stufe 1-2 15-20 Minuten goldbraun backen, danach abkühlen lassen.

3 Für die Zitronencreme Stärke, Eigelb und 250 ml Wasser glatt rühren. Sahne, Zucker und 1 Prise Salz aufkochen. Eigelbmischung mit der Hälfte der heißen Sahne verrühren und zurück in den Topf zu der restlichen Sahne geben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen und 1 Minute unter Rühren weiterkochen. Das Ganze vom Herd nehmen, Butter, Zitronensaft und -schale mit dem Handrührgerät unterrühren. Die Creme abkühlen lassen, bis sie lauwarm ist.

4 Die Brombeeren vorsichtig säubern (nicht waschen, da sie sonst matschig werden). Den Kuchenboden vom Blech nehmen und auf eine Platte geben, das Backpapier entfernen. Die Zitronencreme gleichmäßig auf dem Boden verteilen und glatt streichen. Brombeeren darauf verteilen und leicht in die Creme drücken. Abkühlen lassen und servieren.



Schichtdessert mit Mokkamousse, Rieslinggelee und Brombeeren

105
MINUTEN

Dessert con crema di moka e more

FÜR 8 PERSONEN ♥ Vorbereitung 30 Minuten zzgl. 1 Stunde Kühlzeit ♥ Kochzeit 15 Minuten

- 500 g Brombeeren

Für die Mokkamousse

- 250 ml Milch
- 100 g weiße Schokolade
- 100 g Kaffeebohnen
- 2 Blatt Gelatine
- 250 ml Sahne

Für das Rieslinggelee

- 500 ml Riesling
- 50 g Zucker
- 8 Blatt Gelatine

1 Die Gelatine getrennt in kaltem Wasser einweichen. Milch mit den Kaffeebohnen aufkochen, die Schokolade darin auflösen, die Gelatine einrühren und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Den Riesling mit dem Zucker aufkochen und die Gelatine einrühren. Die Milch abseihen, die Sahne steif schlagen und unter die Milch heben.

2 Etwas (ca. 1 cm dick) von dem Rieslinggelee in Gläser füllen, eine Reihe Brombeeren einsetzen und für 5 Minuten in den Kühlschrank stellen, dann die Beeren mit Gelee bedecken, wieder kühl stellen, sobald das Gelee fest ist, die Mousse darauf verteilen und kühl stellen. Vor dem Servieren die restlichen Brombeeren auf die Mousse setzen. (Je nach Größe des Glases beliebig viele Schichten machen).



Mango-Erdbeer-Lasagne

Lasagne di fragole e mango

8
STUNDEN

FÜR 10 PERSONEN ♥ Vorbereitung 30 Minuten zzgl. 8 Stunden Kühlen ♥ Kochzeit keine

- 6 Mangos
- 2 Blatt Gelatine
- 800 g Erdbeeren
- 2 gleich große Behälter ca. 20 x 30 cm
- 50 g Zucker
- 50 g Wasser

1 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Zucker mit dem Wasser aufkochen und die Gelatine darin auflösen.

2 Die Erdbeeren gewaschen und geputzt längs in Scheiben schneiden, die Mangos schälen und parallel zum Kern in dünne Scheiben schneiden (am einfachsten mit der Aufschnittmaschine).

3 Einen Behälter mit Klarsichtfolie über den Rand auslegen, den Boden mit Mangoscheiben auslegen und mit der Zuckerlösung bepinseln, dann eine Lage Erdbeerscheiben darauf verteilen

und wieder mit der Zuckerlösung bestreichen. Den Vorgang so lange wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Schicht sollte Mango sein.

4 Frischhaltefolie auf die „Lasagne“ legen, den zweiten Behälter daraufsetzen und mit einem Gewicht beschwert über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

5 Den überschüssigen Saft vorsichtig ablaufen lassen, auf ein Brett stürzen und mit einem scharfen Messer portionieren. Zusammen mit Zitroneneis o. ä. servieren – je nach Gusto.



Ein neues Rezept von Sante de Santis



Erdbeerrisotto

Risotto alle fragole

FÜR 2 PERSONEN

- 200 g Erdbeeren
- 1 kl. Bund glatte Petersilie
- 1 l Gemüsebrühe (s. unten)
- 2 kleine Schalotten
- 100 g Butter
- 200 g Risottoreis (Carnaroli oder Arborio grosso)
- 200 ml Weißwein
- 100 g Grana Padano, gerieben



Exklusiv in
„So is(s)t Italien“:
TV-Starkoch
Sante de
Santis

1 Erdbeeren putzen, vier schöne Früchte fächern und zum Anrichten beiseite legen, die restlichen Erdbeeren vierteln. Vier Petersilienstängel zum Anrichten in kaltem Wasser frisch halten, die restliche Petersilie von den Stängeln zupfen und fein hacken.

2 Gemüsebrühe erhitzen, passieren und weiter warm halten. Schalotten schälen, fein hacken und mit der Hälfte der Butter in einen hohen Topf geben. Schön goldgelb anschwitzen, Risottoreis dazugeben und unter ständigem Rühren den Reis etwas anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen, weiterrühren und die Flüssigkeit komplett verdampfen lassen. Mit etwas Brühe ablöschen und unter ständigem Rühren nach und nach die ganze Brühe dazugeben, zwischendurch immer den Reis die Flüssigkeit aufnehmen lassen. Der Reis sollte im Kern noch bissfest, also auch al dente sein.

3 Die Erdbeeren kurz vor dem Servieren mit dem Reis vermengen, mit der restlichen Butter und dem Grana Padano cremigröhren, auf Tellern anrichten, mit der Petersilie und den gefächerten Erdbeeren garnieren und sofort servieren.

Der Sante de Santis

Gemüsebrühe

- 1 kg Gemüsereste
- 10 Pfefferkörner
- 1 EL grobes Meersalz
- 4 Lorbeerblätter

1 Gemüsereste grob würfeln und mit 4 Litern Wasser in einen hohen Topf oder eine Kasserolle geben. Das grobe Meersalz, Pfefferkörner und Lorbeerblätter zum Aromatisieren dazugeben. Alles einmal zum Kochen bringen, den Herd abschalten und den Fond ziehen lassen.

2 Wenn die Brühe kalt ist, lasse ich sie durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Spritzsieb, die Brühe wird auf diese Art goldgelb und so klar wie Wasser.

Besuchen Sie Santes Kochschule und lernen Sie direkt vom Chefkoch persönlich! Ob alleine oder mit Freunden, viel Spaß ist garantiert.

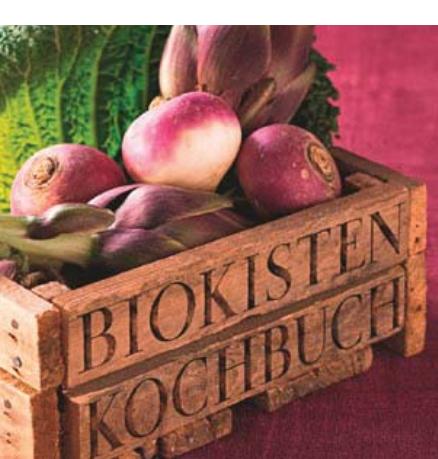
Reservierung unter:
Santes Kochschule, Heusteigstraße 45,
70180 Stuttgart, Tel.: (0711) 420 43 60
(Mo/Mi/Fr 9-13 Uhr),
www.santedesantis.de

Redaktionstipp:

Sante de Santis, bekannt aus verschiedenen TV-Shows, kennt als Italiener die Vorzüge seines Heimatlandes und gibt sie in seinem neuen Buch „La mia cucina“ zum Besten. Seine schmackhaften Pasta-, Fleisch- und Fischrezepte bringen „la dolce vita“ auf den Tisch. Mit den hilfreichen Tipps vom Spitzenkoch sind mediterrane Rezepte wie Schwertfischcarpaccio leicht nachzukochen. *Buon appetito!* Umschau, Neustadt/Weinstr. 2010, 240 Seiten, Hardcover, ISBN: 978-3-86528-710-6, 29,90 € (D) / 30,80 € (A) / 45,- sFr (CH).



Saubohnen-
Bruschetta
Rezept auf Seite 80



Grüner Gemüse- genuss

*Saftig, zart und knackig beglücken uns
Erbse und Bohnen in diesen
Monaten. Mit ein paar Handgriffen
lassen sie sich in tolle
italienische Köstlichkeiten verwandeln.*





Saubohnen-Bruschetta

Bruschette di fave

30
MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN
Vorbereitung 20 Minuten Kochzeit 10 Minuten

- 1 kg Saubohnen, in der Schote
- 100 g Quartirolo Käse
- 1 kleines Bund Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 4 EL natives Olivenöl extra
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Dünnnes Fladenbrot

1 Die Bohnen aus den Schoten lösen und in einen großen Topf mit kochendem Wasser geben. 5–7 Minuten kochen lassen, dann abgießen. Sollten die Bohnen größer als ein Daumen sein, die Bohnen abkühlen lassen und die Haut entfernen.

2 Als Nächstes die Frühlingszwiebeln zu den Saubohnen geben, dann den Quartirolo Käse darüberkrümeln. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer alles würzen. Gut durchmischen.

3 Zum Servieren einfach das Fladenbrot auf ein Rost legen und kurz in den Ofen schieben. Wenn es heiß ist, herausnehmen, in Stücke teilen, auf einen Teller legen und die Bohnenmischung darauf verteilen. Das Gericht kann sowohl kalt als auch warm serviert werden, bei Bedarf noch etwas Olivenöl dazu reichen.

Der Quartirolo ist ein junger Käse, frisch im Geschmack. Er hat eine dünne, weiche und weiße Kruste.

Grüne Bohnen mit Kartoffeln und Zwiebeln

Fagiolini con patate e cipolle

FÜR 4 PERSONEN
Vorbereitung 10 Minuten Kochzeit 25 Minuten

35
MINUTEN

- 300 g grüne Bohnen, Enden abgeschnitten
- 250 g Kartoffeln, geschält, grob gewürfelt
- 1 TL Thymianblättchen
- 1 Zweig Estragon, fein gehackt
- 2 große Frühlingszwiebeln
- 2–3 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Rotweinessig
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Einen großen Kochtopf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln hineingeben. Ca. 15 Minuten kochen, dann die grünen Bohnen hinzugeben und zusammen mit den Kartoffeln für weitere 5 Minuten kochen, bis die Kartoffeln gar sind und die grünen Bohnen weich genug, aber mit Biss.

2 Während die Kartoffeln kochen, die Frühlingszwiebeln grob in Ringe schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln kurz darin anbraten, bis sie weich sind. Sobald die Kartoffeln und die Bohnen gekocht sind, abtropfen und dann mit in die Pfanne geben. Alles miteinander vermischen und den Rotweinessig hinzufügen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Kräuter zugeben und alles gut würzen. Das Gericht kann sowohl warm als auch kalt serviert werden.





Bohnenpüree mit scharfem Gemüse

Passato di fagioli con verdure piccanti

FÜR 4 PERSONEN Vorbereitung 50 Minuten Kochzeit 20 Minuten

- 2,5 kg dicke Bohnen (in der Schote)
- 800 g grünes Blattgemüse und Kräuter (z. B. Spinat, Radieschenblätter, zarte Kohlrabibrüter, Löwenzahn und Rucola)
- 2 getrocknete Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 2 Stängel Petersilie
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

70
MINUTEN

1 Die dicken Bohnen aus den Schoten lösen und eventuell häuten. Das Blattgemüse von allen welken Blättern befreien, waschen und trocken schütteln.

2 Die Chilischoten im Mörser zerstoßen. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

3 Die Bohnen mit $\frac{1}{4}$ l Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten gut weich kochen.

4 Inzwischen für das Gemüse in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Das Gemüse darin in 1–2 Minuten zusammenfallen lassen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

5 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Knoblauch und Chili darin bei schwacher Hitze andünnen, aber nicht braun werden lassen. Gemüse dazugeben und erhitzen, mit Salz würzen.

6 Die Bohnen im Topf mit der Garflüssigkeit pürieren und das übrige Öl unterrühren. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden.

7 Das Püree in tiefe Teller füllen, etwas Gemüse darüber verteilen und mit Petersilie bestreuen. Gleich servieren. Dazu noch etwas Olivenöl auf den Tisch stellen und knuspriges Weißbrot servieren.

Hühnchen und Cannellinibohnen im Päckchen

Pollo e fagioli cannellini

FÜR 2 PERSONEN

Vorbereitung 15 Minuten
 Kochzeit 20 Minuten

35
MINUTEN

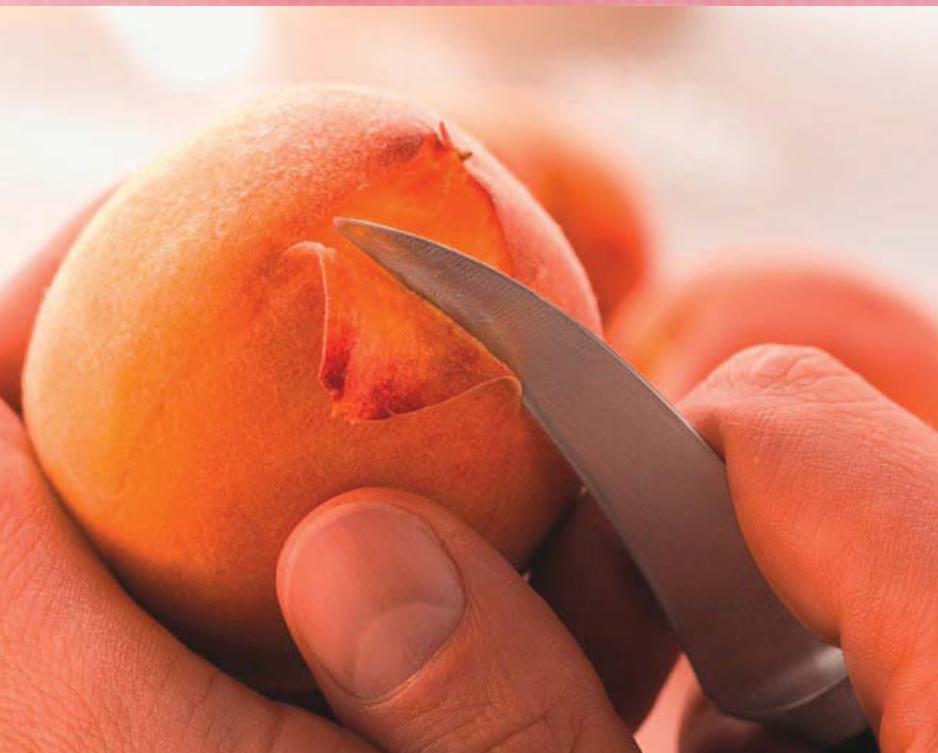
- 2 Hühnchenbrüste ohne Haut, gewürzt
- 300 g Dose Cannellinibohnen, abgetropft
- 1 kleine Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 2 gehäufte EL Kapern, abgespült
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 Handvoll Basilikumblätter, zerrupft
- Zesten und Saft von 1 Biozitrone
- 1 Prise getrocknete Chiliflocken
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Ofen auf 190 Grad/Gas Stufe 5 vorheizen. In einer großen Schale die Bohnen, die Zucchinischeiben, den Knoblauch, die Chiliflocken, die Kapern, Olivenöl, Basilikum, Zitronensaft und -zesten miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 2 gleich große Stücke Alufolie bereitlegen, je ein Drittel der Bohnenmischung daraufgeben. Die Hühnchenbrust auf die Bohnenmischung legen und das letzte Drittel der Bohnen auf die beiden Hühnchenbrüste verteilen. Die Alufolie zu einem Päckchen verschließen und diese vorsichtig für 20 Minuten im Backofen backen. Herausnehmen und sofort servieren.

*Ein Püree aus Südalien, wo es aus getrockneten Bohnenkernen zubereitet wird.
Mit frischen schmeckt es mindestens genauso gut!*





Bohnen-Pfirsich-Salat mit gegrilltem Ziegenkäse

35
MINUTEN

*Insalata ai fagiolini e pesca
con pecorino grigliato*

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 15 Minuten ♥ Kochzeit 20 Minuten

- 500 g Stangenbohnen oder breite Bohnen
- 6-8 Zweige Bohnenkraut
- 3 Frühlingszwiebeln (oder 1 milde weiße Zwiebel)
- 1/2 Biozitrone
- 1 TL scharfer Senf
- 5 EL Olivenöl
- 2 Pfirsiche
- 4 Scheiben Ziegenkäserolle (je knapp 1 cm dick) oder 4 kleine Ziegenkäse
- 2 TL flüssiger Honig
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Bohnen waschen und putzen. Lange Bohnen halbieren oder dritteln, breite Bohnen kleiner schneiden.

2 Das Bohnenkraut waschen und mit reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz dazugeben und die Bohnen im kochenden Salzwasser in 8-12 Minuten bissfest kochen.

3 Bohnen abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben, Saft auspressen.

4 Etwa 2 EL Zitronensaft mit der Zitronenschale, dem Senf und 4 EL Olivenöl verrühren, salzen und pfeffern. Bohnen und Zwiebelringe untermischen.

5 Die Pfirsiche häuten, halbieren, entsteinen und in dünne Schnitze schneiden. Vorsichtig unter den Salat mischen.

6 Den Backofengrill anheizen. Die Käse nebeneinander in eine ofenfeste Form legen und mit dem übrigen Öl einpinseln, jeweils etwas Honig darüberträufeln. Mit etwa 10 cm Abstand unter die heißen Grillschlangen schieben und in etwa 5 Minuten goldbraun grillen.

TIPP: Gute Pfirsiche erkennen Sie nicht am Aussehen, und auch die Farbe des Fruchtfleischs gibt nicht immer den Ausschlag. Verlassen Sie sich besser auf Ihre Nase, denn gute Früchte verströmen einen feinen und intensiven Duft.



Erbsen-Frittata mit Rucola

60
MINUTEN

Frittata di piselli con rucola

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 35 Minuten ♥ Kochzeit 25 Minuten

- 700 g Erbsen (in der Schote)
- 1 rote oder weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Rucola
- 4 EL Olivenöl
- 100 g Frischkäse
- 1/2 Biozitrone
- 8 Eier (Größe M)
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1 Die Erbsen aus den Schoten lösen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln und grob hacken.

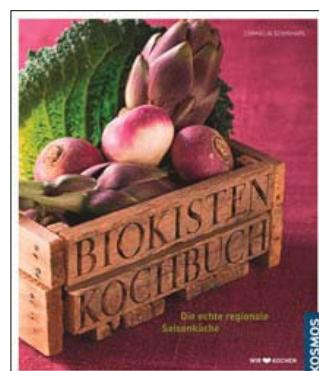
2 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Erbsen darin unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Den Knoblauch untermischen und ganz kurz mitdünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen.

3 Den Frischkäse mit einer Gabel in kleine Stücke teilen. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale dünn abschneiden und hacken. Die Eier mit Salz und Pfeffer gut verrühren, aber nicht schaumig schlagen. Die Erbsenmischung, Käse, Rucola und Zitronenschale unter die Eier mischen.

4 Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Eier-Erbsen-Masse hineingießen und bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten braten.

5 Die Frittata mit dem Pfannenwender vom Rand der Pfanne lösen, auf einen Teller gleiten lassen und mit der ungebackenen Seite nach unten zurück in die Pfanne stürzen. Nochmals etwa 5 Minuten backen, bis sie fest und gebräunt ist. Kurz stehen lassen, in Tortenstücke schneiden und servieren.

Die saftig-zarte Frittata schmeckt als kleines Essen, als feine Vorspeise oder auf dem Büfett.



Tipp der Redaktion:

Gemüsegenuss für alle Jahreszeiten: Im Biokisten Kochbuch erfahren Sie das Wichtigste über die einzelnen Sorten - und was Sie alles damit machen können. Das alles macht Sie vertraut mit den Gemüsesorten, sodass Sie bestimmt schon bald zu eigenen Kreationen angeregt werden. Biokisten Kochbuch, Kosmos-Verlag, 14,95 Euro.

so is(t) Italien Leserumfrage

Gewinnen Sie einen von vielen tollen Preisen, indem Sie uns helfen, „So is(s)t Italien“ noch attraktiver und lesenswerter zu machen. Nehmen Sie an der Leserumfrage teil, und verraten Sie uns, was Ihnen an unserem Magazin gefällt und was Sie verbessern würden. Einsendeschluss ist der 21. Juli 2011.



Welche Schulnote geben Sie „So is(s)t Italien“?

(1=sehr gut, 5= mangelhaft)

Wie wichtig sind Ihnen unsere folgenden Rubriken und wie zufrieden sind Sie damit?

	Wichtig	Unwichtig	Zufrieden	Unzufrieden
Saisonale Rezepte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pronto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amore	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta e vino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reise- & Restaurant-Tipps in Italien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weine aus Italien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Shoppingtipps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rund um die Küche				
Dekotipps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Welche Rubriken/Rezepte sollten stärker vertreten sein?

Vermissten Sie bestimmte Themenfelder? Wenn ja, welche?

Wie haben Sie „So is(s)t Italien“ entdeckt?

- Werbung in Zeitschriften
- Werbung im Internet
- E-Mail-Newsletter
- Werbung im Zeitschriftenkiosk
- Zufällig im Zeitschriftenkiosk
- Durch Freunde
- Ich beziehe das Magazin länger als 1 Jahr und weiß es nicht mehr

Wie beziehen Sie das Magazin?

- Ich kaufe das Magazin regelmäßig
- Ich bin Abonnent
- Ich kaufe das Magazin ab und zu
- Ich bekomme das Magazin über Freunde/Bekannte
- Sonstiges _____

Wie lange lesen Sie bereits „So is(s)t Italien“?

- Weniger als 1 Jahr 1 bis 2 Jahre
- Länger als 2 Jahre

Welche Wünsche/Anregungen haben Sie an „So is(s)t Italien“?

Essen Sie gern vegetarisch?

- ja nein ab und zu

Für wie viele Personen kochen Sie im Durchschnitt?

- Nur für mich Für 2 Personen
- Für 3-4 Personen Für 5 bis 10 Personen
- Sehr unterschiedlich

Welcher Koch-Typ sind Sie?

- Ich probiere gerne Neues und bin experimentierfreudig
- Ich lege viel Wert auf gute Qualität
- Ich bevorzuge Rezepte, die man leicht nachkochen kann
- Ich bevorzuge schnell gekochte Gerichte für den schnellen Hunger

Wo kaufen Sie Ihre Rezeptzutaten hauptsächlich ein?

- Im Feinkostgeschäft
- Auf dem Wochenmarkt
- Im Supermarkt
- Im Internet

Welche Kochzeitschriften lesen Sie außer „So is(s)t Italien“?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> La Cucina Italiana | <input type="checkbox"/> Lecker |
| <input type="checkbox"/> Lust auf Genuss | <input type="checkbox"/> Landlust |
| <input type="checkbox"/> Kochen & genießen | <input type="checkbox"/> essen & trinken |
| <input type="checkbox"/> Der Feinschmecker | <input type="checkbox"/> LandGenuss |
| <input type="checkbox"/> Sonstiges | |

Wie oft fahren Sie in den Urlaub nach Italien?

- Mehrmals pro Jahr 1 Mal jährlich
- Alle 2-3 Jahre Nie

Welche Region interessiert Sie besonders?

Ihr Geschlecht

- weiblich männlich

Ihr Alter

- 18-24 25-29 30-39 40-49
- 50-59 60-69 älter als 70

Monatliches Nettoeinkommen

- bis 1.000 Euro bis 2.000 Euro
- bis 3.000 Euro bis 4.000 Euro
- über 4.000 Euro

Möchten Sie Informationen über „So is(s)t Italien“ sowie über andere Magazine von falkemedia, was auch Informationen über andere Kochmagazine aus unserem Portfolio beinhalten würde?

- Ja – ich will
- Nein – weil _____

Machen Sie mit!

Per Post, Fax oder im Internet unter www.soisstitalien.de

Bitte senden Sie diese Seite per Fax an:

+49 (431) 200 766 50

Oder per Post an:

falkemedia Kochmedien GmbH
Stichwort „Leserumfrage“
An der Halle 400 #1
24143 Kiel

Ausfüllen & gewinnen

Name/Vorname

Straße

PLZ/Ort

Land

Tel./Fax

E-Mail

Wunschgewinn (siehe S.87)

Oder Online unter:

www.soisstitalien.de/umfrage

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Verlag sichert Ihnen zu, dass Ihre Daten nicht an Dritte weitergegeben werden.

Traumgewinne im Wert von über 6.000 Euro!



3x

Mit dem Autozug nach Italien

Mit dem Auto sicher, bequem und umweltschonend nach Italien? Der Autozug der Deutschen Bahn macht es möglich. Umweltfreundlich und preiswert, das Auto im Gepäck und selbst im bequemen Schlafwagen unterkommen. Endlose Fahrten auf überfüllten Autobahnen und unbequeme Schlafgelegenheiten auf dem Parkplatz der Raststätte passé. Von Hamburg, Berlin, Hildesheim, Düsseldorf und Frankfurt/Neu-Isenburg fährt der Autozug teilweise 2x wöchentlich nach Bozen in Südtirol, Alessandria im Piemont, Triest an der Adria und Verona, der Stadt von Romeo und Julia. Bis zu drei Personen finden im Schlafwagenabteil „Economy“ mit eigener Waschgelegenheit Platz.

Wir verlosen drei Autozug-Reisen im Wert von je bis zu 1.400 Euro. Für jeweils zwei Personen geht es im Schlafwagenabteil „Economy“ im wahrsten Sinne des Wortes „im Schlaf nach Italien.“ * Geben Sie als Wunschgewinn „Autozug“ an.

*Einfölsbar je nach Verfügbarkeit, ausgenommen Hochsaison, innerhalb 12 Monate nach Gutscheinausstellung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



1x

Edles Set von Lagostina

Diese Accessoires von Lagostina bringen Glanz auf den Tisch. **Wir verlosen ein Antipasti-Set** bestehend aus vier Glas-schälchen auf einem hochwertigen Edelstahl-Tablett zur vielseitigen Verwendung für Vorspeisen, Knabberereien o. ä., einer Menage mit Essig- und Öl-Fläschchen, Salz- und Pfeffer-Streuer und einer Käsedose aus Glas. **Das Set hat einen Wert von 340 Euro.** **Geben Sie als Wunschgewinn „Lagostina“ an.** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



1x

Langes Wochenende in Torgiano, Umbrien

Das Landhaus Poggio alle Vigne liegt inmitten der Weinberge des Weinguts Lungarotti. Die Wohnungen, alle mit Privatgarten, sind im umbrischen Landhausstil eingerichtet. Versteckt zwischen den Reben, steht den Gästen auch ein Pool zur Verfügung. **Gewinnen Sie drei Übernachtungen im DZ inkl. Besuch des Spas, der Wein- und Olivenölmuseen und ein Degustationsmenü im Wert von 550 Euro.** Bei einer eventuellen Aufenthaltsverlängerung erhalten die Gewinner einen Rabatt von 15 % auf den regulären Tagespreis. * **Geben Sie als Wunschgewinn „Lungarotti“ an.**

Dekorative Tupperware-Sets

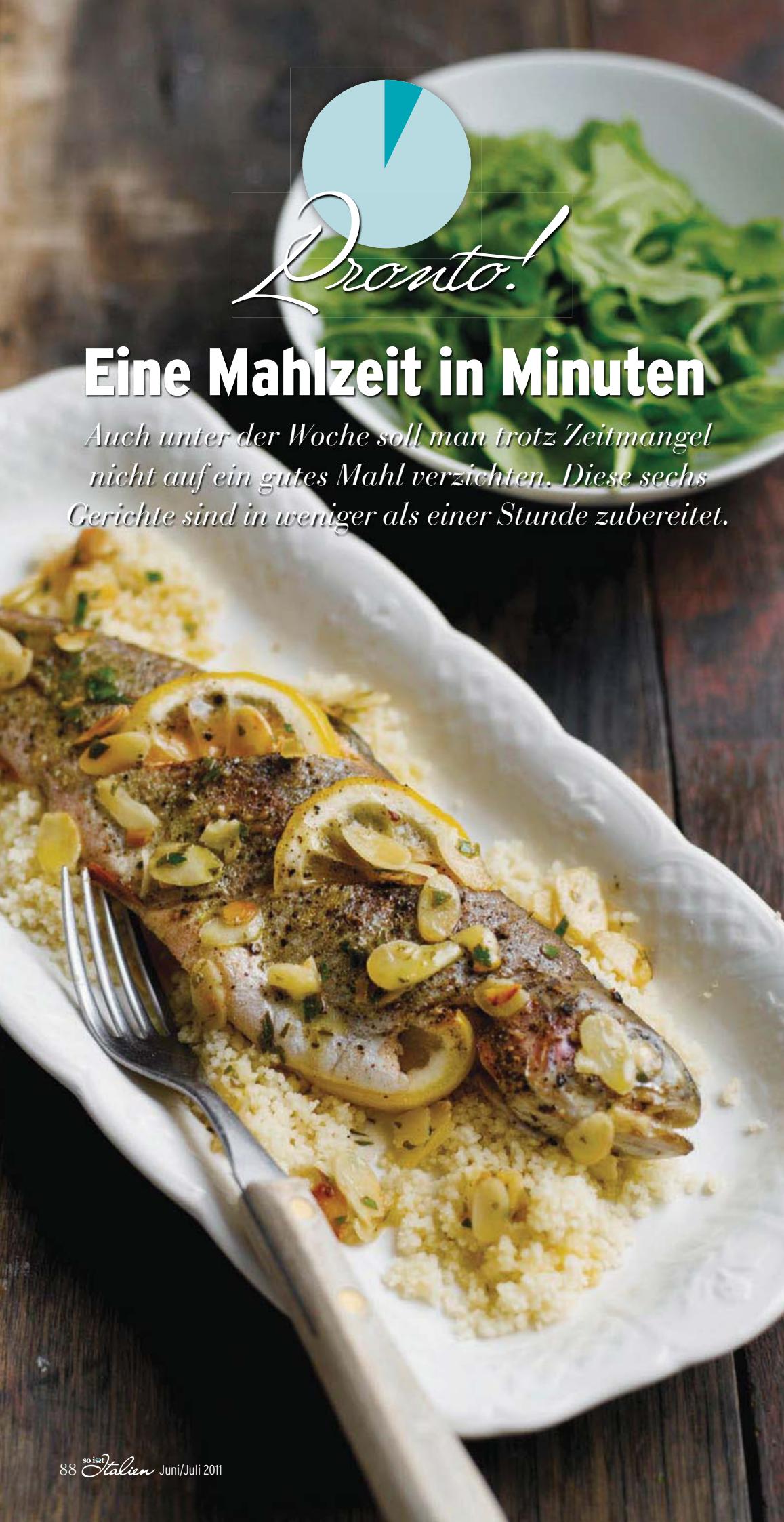
Tupperware ist nicht nur praktisch, sondern auch schön anzusehen. **Wir verlosen 20 Tupperware-Sets im Wert von je 50 Euro.** Diese beinhalten jeweils die Allegra-Servierschale, perfekt, um Obst oder Brot zu reichen, die Allegra, Perle, eine Servierschale mit Platz für Süßes, Salziges oder Herzhaftes, sowie einen Multi-Greifer zum Wenden von Gebratenem. **Geben Sie als Wunschgewinn „Tupper“ an.** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



20x

Tupperware®

*Einfölsbar je nach Verfügbarkeit. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Pronto!

Eine Mahlzeit in Minuten

Auch unter der Woche soll man trotz Zeitmangel nicht auf ein gutes Mahl verzichten. Diese sechs Gerichte sind in weniger als einer Stunde zubereitet.

Forelle aus dem Ofen mit Mandeln

Trota al forno con mandorle

FÜR 2 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten
♥ Kochzeit 30 Minuten

40
MINUTEN

- 2 Regenbogenforellen (ca. je 500 g), gesäubert, ausgenommen, entschuppt
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- Saft von 1,5 Zitronen
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 40 g Butter
- 3 EL Mandelblättchen, geröstet
- 2 EL glatte Petersilie, gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Servieren

- Gekochter Couscous
- Rucolablätter

1 Den Ofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. Den Fisch auf jeder Seite zweimal einschneiden und in jeden Schnitt eine Scheibe Zitrone schieben. Jeden Fisch auf ein großes eingeöltes Folienviereck legen und mit einer halben Zitrone beträufeln. Die restlichen Zitronenscheiben auf dem Fisch verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Enden der Folie zusammenbringen, dann einklappen, um ein Päckchen um den Fisch herum zu formen. Für 30 Minuten in den Ofen geben, bis er gar ist. Das Fleisch sollte nicht mehr glasig sein, sondern weiß.

2 Währenddessen die Butter in einer Bratpfanne bei kleiner Hitze schmelzen. Den restlichen Zitronensaft hinzufügen, dann die Mandelblättchen und die Petersilie hinzugeben. Würzen.

3 Wenn der Fisch gar ist, aus dem Ofen nehmen und vorsichtig die Folie entfernen. Den Fisch auf einem frisch gemachten Couscousbett mit dem Sud sowie einer Handvoll Rucolasalat servieren.

Kartoffel-Frittata mit Radieschensalat

*Frittata di patatine
nuovelle con insalata
di ravanelli*

FÜR 2 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten
♥ Kochzeit 30 Minuten

40
MINUTEN

- 100 g neue Kartoffeln, gut gesäubert, gekocht
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleine Zwiebel, geschält, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt
- 75 g Tiefkühlerbsen, aufgetaut
- 6 Eier, leicht geschlagen
- 60 g Pecorino oder Parmesan, fein gerieben

Für den Salat

- 1 kleines Bündel Radieschen, gesäubert, in 5 mm dicke Scheiben geschnitten
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 2 Minzeblätter, gehackt
- 1 Prise Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Öl in einer Pfanne mit ca. 20 cm Durchmesser erhitzen, dann die Zwiebel und den Knoblauch hinzugeben und bei schwacher Hitze anschwitzen, bis sie weich und glasig sind.

2 Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und hinzugeben, umrühren. Die Erbsen hinzufügen und weiterbraten.

3 Den Käse in die Eier mischen und über die Zutaten in der Pfanne geben, bis die Masse zu stocken beginnt, dann für ca. 15 Minuten in den auf 180 Grad Gas Stufe 4 vorgeheizten Ofen schieben. Auf ein Brett stürzen und portionieren.

4 Den Zitronensaft über den Radieschen verteilen, dann mit dem Olivenöl und der Minze verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Kartoffel-Frittata servieren.



Zucchini-Pasta-Suppe

Minestra di zucchine e pasta

FÜR 2 PERSONEN ♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Kochzeit 20 Minuten

30
MINUTEN

- 3 EL natives Olivenöl extra
- 2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
- 1 Handvoll Basilikumblätter, zerrupft
- 600 g Zucchini, längs halbiert, dann in Scheiben geschnitten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Sahne
- 2 EL glatte Petersilie, gehackt
- 100 g Parmesan, gerieben
- Chiliöl (optional)
- 100 g Dilitini oder andere Suppennudeln
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Bei geringer Hitze den Knoblauch kurz anschwitzen, dann die Zucchini hinzugeben und kurz anbraten, bis sie weich sind und anfangen, leicht golden zu werden.

2 Würzen und die Gemüsebrühe hinzugeben, 8 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Den Basilikum unterrühren.

3 Die Hälfte der Suppe fein pürieren. Zurück in den Topf geben und die Suppennudeln mit hineingeben, leicht erhitzen, bis sie gar sind. Wenn die Suppe anfängt zu köcheln, die Sahne und die Petersilie hinzufügen.

4 Abschmecken und in Suppenschalen servieren. Etwas Chiliöl darübertröpfeln und mit Parmesan bestreuen. Mit knusprigem Brot servieren.



Ziegenkäse-Erbsen-Tart

Torta di piselli e formaggio di capra

FÜR 6 PERSONEN ♥ Vorbereitung 15 Minuten ♥ Kochzeit 40 Minuten

55
MINUTEN

- 200 g fertig gerollter Blätterteig
- 150 g Tiefkühlerbsen, aufgetaut
- 1 mittelgroßer Porree, ohne Grün, gründlich gewaschen, in 1 cm dicke Ringe geschnitten
- 50 g Butter
- 150 ml Sahne
- 3 Eier
- 125 g milder, krümeliger Ziegenkäse, grob gewürfelt
- 50 g Parmesan, fein gerieben
- Blätter von einem Minzezweig, gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Ofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen. Eine ca. 25,5 cm große runde Tartform mit Blätterteig auslegen und mit einer Gabel den Boden einstechen. Mit Pergamentpapier abdecken und mit Backbohnen oder Reis beschweren. 10 Minuten backen, dann das Papier und die Bohnen entfernen und weitere 5 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen. Die Temperatur im Ofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 reduzieren.

2 Den Porree in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, bis er weich, aber nicht braun ist. Von der Flamme nehmen. Die Erbsen hinzugeben und in der Butter schwenken. Sahne, Eier, Minze und den Parmesan zusammen in eine Schüssel geben und gut würzen. Den Porree und die Erbsen dazufügen. In die vorbereitete Form geben und den Ziegenkäse darüber verteilen. Für 20–25 Minuten im Ofen backen. 10 Minuten abkühlen lassen, dann mit einem gemischten Salat servieren.

Pasta mit Sardinen und Semmelbröseln

Pasta con le sarde e pangrattato

FÜR 2 PERSONEN
♥ Vorbereitung 15 Minuten
♥ Kochzeit 15 Minuten

30
MINUTEN

- 15 g Butter
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 100 g Semmelbrösel, von 1 Tag altem Sauerteigbrot
- 1 Fenchelknolle, ohne Grün und in Scheiben geschnitten
- 2 EL glatte Petersilie
- 150 g Sardinenfilets in Olivenöl
- 20 g Pinienkerne, geröstet
- 20 g Rosinen
- Saft und Zesten von einer Biozitrone
- 220 g Pasta nach Wahl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pasta in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser für ca. 10 Minuten kochen, bis sie al dente ist. Das Olivenöl in einer Bratpfanne auf kleiner Flamme erhitzen, Fenchel und Rosinen hinzugeben und anbraten, bis der Fenchel weich ist, mit Zitronensaft ablöschen.

2 In der Zwischenzeit die Butter in einem weiten Topf schmelzen und die Semmelbrösel anbraten, kontinuierlich rühren und sicherstellen, dass sie nicht anbrennen. Von der Flamme nehmen, wenn sie golden sind, Zitronenzesten zugeben und großzügig salzen und pfeffern.

3 Die Pasta abgießen und mit den Sardinen, Pinienkernen und dem Fenchel mischen. Semmelbrösel und Petersilie darübergeben und zusammen servieren.



Steak mit gerösteten Auberginen

Bistecca con melanzane arrosto

FÜR 2 PERSONEN ♥ Vorbereitung 15 Minuten ♥ Kochzeit 25 Minuten

40
MINUTEN

- 2 Rumpsteaks à ca. 200 g
- 1 Aubergine, in kleine Stücke geschnitten
- 1 rote Zwiebel, geschält, fein gehackt
- 1 TL brauner Rohrzucker
- 1 EL Balsamicoessig
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 8 Pflaumentomaten, geschält, geviertelt, entkernt
- 1 Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt
- Blätter von einem Oreganozweig
- 50 g Rucola
- 50 g Pinienkerne
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Ofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen. Die Auberginen gleichmäßig in einer dünnen Schicht auf ein Backblech legen, darüber die rote Zwiebel, Oregano und Knoblauch verteilen. Zucker, Essig und das Öl miteinander vermischen und würzen. Über die Auberginen träufeln und diese dann für 10 Minuten in den Ofen geben. Die Auberginen wenden und die Tomaten dazulegen. Ca. 15 Minuten backen, bis die Auberginen weich sind.

2 Die Steaks mit Öl einreiben, würzen und dann 4 Minuten grillen oder braten, bei mittlerer Hitze von jeder Seite (so wird das Steak medium, je nach Geschmack brät man es länger oder kürzer an). 5 Minuten auf einer vorgewärmten Platte stehen lassen.

3 Die Auberginen mit Rucola und Pinienkernen durchmischen, dann den Salat auf zwei Tellern verteilen. Ein Steak auf jeden Teller legen, mit dem Bratensaft beträufeln und servieren.

Lukassisches Lecce

Lecces kleine Wunderküche hat sich über die Jahrhunderte wenig verändert. „So is(s)t Italien“ entdeckt eine verführerische Auswahl an Früchten, Gemüse, Öl und Fisch in diesem mediterranen Mekka.





Früchte und Gemüsesorten sind ein wichtiger Bestandteil der Küche vor Ort

Lecce ist eine Stadt, die nicht nur mit einer ansprechenden Lage im Absatz des italienischen Stiefels gesegnet wurde, sondern auch mit einer sagenumwobenen Geschichte. Dieser Teil der Region Apulien auf der Halbinsel Salento erfüllt viele der Einheimischen mit einem starken Gefühl von Stolz, und obwohl Lecce inzwischen eine blühende städtische Realität geworden ist, zieht es so manch einen auch immer wieder aufs Land. Die Flachlandebene und das ausgezeichnete Klima machen Salento zum idealen Gebiet für landwirtschaftliche Nutzung. Wie der Großteil Apuliens wird es seit Jahrhunderten von malerischen Olivenhainen, idyllischen Weingärten und hektarweiten Ackerflächen mit Obst- und Gemüsefeldern bedeckt. Mit diesen fantastischen Produkten zur Hand, überrascht es wenig, dass die Einheimischen von Lecce ihr Essen sehr schätzen.

Lecce ist ein wunderschöner Ort, der manchmal auch als „Florenz des Südens“ bezeichnet wird. Die Gebäude des historischen Kerns wur-

den aus der porösen gelb-weißen heimischen Steinsorte erbaut, die der Stadt einen gewissen Schimmer verleiht. Sie ist ebenso als Stadt der 100 Kirchen bekannt. Die herrlichen Fassaden sind bis unter das Dach in der Stilrichtung gehalten, die sich Lecceser Barock nennt. Selbst an dieser Stelle sind die lokalen Produkte im Überfluss präsent – viele der geschwungenen Designs zeigen üppige Ströme von Früchten und Blumen. Der fröhlich-bunte Stil der prächtigen Barockgebäude, von denen die meisten im 16. und 17. Jahrhundert unter der Spanischen Besatzung entstanden, spiegelt die lebensbejahende Einstellung der Einwohner wider. Die riesigen Menschenmengen, die die Fußgängerzonen im Zentrum während des Abendbummels (passeggia) bevölkern, verbreiten eine beständige partyähnliche Atmosphäre. Auch wenn der Abendspaziergang eigentlich das Ende des Tages markiert, nutzen ihn viele, um einen kleinen Stopp in ihrer Lieblingsbar einzulegen oder sich unterwegs an einigen von Lecces Snack-Spezialitäten zu erfreuen. Die beliebteste herzhafte Zwischenmahlzeit ist der rustico, ein eher einfach wirkendes rundes Gebäckstück, in dem sich eine köstlich-cremige Mozzarella-Tomaten-Füllung versteckt. Sein Gegenstück, der pasticciotto, ist rechteckig und weist eine süße Cremefüllung auf. Beide sind unglaublich populär und werden zu jeder Tages- und Nachtzeit verspeist.

Lecces heimische Brotsorten, beispielsweise puccia und pizzo, eignen sich ebenfalls zum Verzehr für unterwegs. An ihrer Herstellung ist eine ganze Reihe von Zutaten beteiligt. Dazu gehören Oliven, Zwiebeln, grünes Gemüse und Tomaten. Das macht aus ihnen exzellente Zwischenmahlzeiten, die für sich allein stehen können und überhaupt keinen Aufstrich benötigen.

Speisen mit Tradition

Doch Lecces kulinarische Kultur ist mit diesen Kleinigkeiten bei Weitem nicht erschöpft – die Einhei-

mischen lieben es, auswärts zu essen, besonders in großer Runde mit Familie oder Freunden. Davon zeugen auch die vielen betriebsamen Restaurants und Trattorien in der Stadt. Viele von ihnen, zumindest die im historischen Zentrum, verfügen über ein atmosphärisches Innenleben mit gemauerten Wänden und Gewölben aus dem hübschen lokalen Stein, tief in der Tradition verwurzelten Speisekarten und Öffnungszeiten bis zum Morgengrauen, denn Mahlzeiten werden in dieser Gegend recht spät eingenommen. Es gibt hier kaum Versuche, die althergebrachten und sehr beliebten Rezepte zu erneuern. Restaurants, die vorgeben, die lokalen Spezialitäten neu zu interpretieren, sind daher selten – man ist stolz darauf, Gerichte anzubieten, die bis aufs Gramm den Traditionen folgen. Die Namen der Speisen werden oft in dem lokalen Dialekt auf die Karte geschrieben, weil es manchmal gar kein hochitalienisches Wort dafür gibt, aber öfter noch, weil der satte Ton der Sprache vor Ort die Idee des Gerichts so viel besser wiedergibt – wie ciceri e tria zum Beispiel. Das Gericht finden Sie auf fast jeder Speisekarte in Lecce, und es ist ganz anders als die pasta e ceci (Pasta mit Kichererbsen), die Sie sonst in Italien vorgesetzt bekommen. Ein Teil der Nudeln wird zwar ganz normal gekocht, doch der andere wird frittiert – eine ungewöhnliche, aber sehr erfolgreiche Variation.

Wenn Sie in Lecce auf eine Speisekarte schauen, werden Sie vielleicht überrascht sein, weil viele Vorspeisen – für gewöhnlich der Pastagang – überhaupt keine Nudeln beinhalten. Zu diesen Gerichten gehört die lokale Variante der melanzane alla parmigiana. In verschiedenen Teilen Italiens wird diese Speise auf andere Weise hergestellt. In diesem Fall werden die frittierten Scheiben der Aubergine mit Fleischbällchen vermischt und zusammen mit Tomaten gebacken. Traditionell wird sie am Tag vor dem Festival gegessen, das zu Ehren des Lokalpatron Sankt Oronzo im späten August abgehalten wird. Eine weitere Vorspeise mit historischen Wurzeln ist fave e foje – im wahrsten Sinne des Wortes dicke Bohnen und Blätter. Sie besteht aus einem glatten Dicke-Bohnen-Püree und wird mit sautierten Chicorée-Blättern serviert. Viele dieser herzhaften Genüsse sind Grüße aus einer Zeit, als die Mehrheit der Bevölkerung, Männer wie Frauen, ihre Tage bei der Arbeit auf dem Feld verbrachten. Die Abendmahlzeit bestand damals nur aus einem einzigen Gericht, das einfach zuzubereiten und dazu noch sättigend sein musste. Zu den Speisen, auf die diese Beschreibung ebenfalls passt und die heute immer noch sehr beliebt sind, gehören auch tainedda und pignata. Beide Gerichte sind nach dem Behältnis benannt, in dem sie gemacht werden. Das erste beschreibt ein tiefes Backblech, in dem ein delizioser Kartoffel-Muschel-Auflauf gebacken wird. Bei pignata handelt es sich um einen hübschen hohen Topf aus Terrakotta, in dem alles Mögliche geschmort wird – polpo a pignata, Oktopus, gehört zu den beliebtesten Varianten.



Paradies für Fleischfreunde und Vegetarier

In einer Region wie Apulien, mit beinahe 800 km Küstenlinie, spielt Fisch eine wichtige Rolle in der lokalen Ernährung, aber in Lecce wird Fleisch, von dem es hier reichlich gibt, mindestens genauso gerne verzehrt. Zwei der bekanntesten Fleischgerichte sind pezzetti di cavallo und turcinieddi. Zu dem ersten ist zu sagen, dass Pferdefleisch überraschend beliebt ist in dieser Gegend und dass es sehr häufig in Stücken, oder eben pezzetti, in einer auf Tomate basierenden Soße gekocht wird. Turcinieddi anderseits ist ein altes Schäferrezept – gegrillt und aufgedrehte Lamminnereien. Beide Gerichte dominieren die kulinarische Seite von Lecces traditionellen Wirtshäusern, den putee, in denen einst ein ungeschriebenes Gesetz Frauen den Zutritt verwehrte. Sie bildeten einen Rückzugsort für Männer, in dem sie sich zum Kartenspielen, Trinken oder für eine herzhafte Mahlzeit treffen konnten. Drei dieser alten und beinah institutionellen Einrichtungen existieren heute noch – Cosimino, Angiulinu und Totù. Sie sind immer noch sehr stimmungsvolle Orte, gemütlich, heimisch und einladend, aber es ist ihnen nicht mehr möglich, Frauen den Eintritt zu verbieten!

Trotz solcher Spezialitäten wie Pferdefleisch und Lamminnereien bleiben Lecce und die Salento-Gegend ein Paradies für Vegetarier. Vieles auf dem Speiseplan der Einwohner besteht aus lokal angebautem oder wild wachsendem Gemüse – die köstlichen Zwiebeln, die lampascioni genannt werden, sind dafür ein gutes Beispiel.

„Italiens Weinkeller“

Wein ist sehr wichtig für die ansässige Wirtschaft. Apulien wird dank der produzierten Mengen manchmal sogar als „Italiens Weinkeller“ bezeichnet, obwohl Weinsorten wie Primitivo und Aleatico sich erst seit Kurzem über eine große Nachfrage freuen können. Lecces ausgezeichnete Lokalweine, roter und rosé Salice Salentino, werden hauptsächlich aus Negroamaro-Trauben hergestellt und sind DOC-zertifiziert. Die Weinherstellung blickt auf eine lange Geschichte zurück, die mit der Besiedlung der Phönizier etwa 2.000 v. Chr. begann. Im Weinanbau bewandert, brachten die Siedler neue Variationen und innovative Techniken mit und entwickelten diesen Wirtschaftszweig so stark, dass die antiken Griechen bei ihrer Ankunft ein Land vorfanden, das von der Weinproduktion beherrscht wurde. Daraufhin nannten sie die Apulien-Region Enotria. Solche uralten Traditionen bestehen weiterhin, sie wachsen und gedeihen. Zum Teil wegen der idealen Voraussetzungen, aber auch dank der tiefen Liebe und gegenseitigen Abhängigkeit, die die Einwohner für ihre Heimat empfinden. Dieser innige Enthusiasmus für das Land und seine Früchte, die Sie bei den Menschen von Lecce und der Gegend um Salento finden – ob sie nun Köche, Bauern oder ganz normale Leute sind – ist so ungewöhnlich wie stark. Er ist außerdem extrem ansteckend – nur ein Besuch in der Gegend und eine Kostprobe der authentischen und gesunden lokalen Gerichte, mehr braucht es nicht, um süchtig zu werden!

Unsere Lieblingsrestaurants in Lecce

Picton

Via Idomeneo, 14
+39 083 233 2383
www.acena.it/picton

♥ Essen für zwei Personen etwa 60 €

Das Picton ist elegant, ohne steif zu wirken, und außerdem ein großartiger Ort für eine unvergessliche Mahlzeit. Chefkoch Enzo Picecis ausgezeichnete Interpretationen lokaler Gerichte bereiten Ihnen garantierter Gaumenfreuden. Die Karte wechselt regelmäßig, aber hält immer zahlreiche inspirierte Gerichte bereit, darunter cocotte di fave con porcini e cipollata al vincotto (Dicke Bohnen mit Porcini-Pilzen und Zwiebeln in Wein gekocht, 9,50 €) und chitarrina piccante del Picton (würzige Fischpasta, 10,50 €). Eine weitere Spezialität ist gamberoni affumicati (geräucherte Riesengarnelen in Kartoffelkruste, 12,90 €), während gianduiotto del Picton (4,50 €) zu den leckeren Desserts gehört. Das Gebäude ist Teil eines barocken Palazzo, der über eine wunderschöne Einrichtung und einen ungewöhnlichen Innengarten am hinteren Ende verfügt.



Il Giardino

Via Cesare Battisti, 10
+39 083 230 9612
www.ilgiardino-ristorante.it

♥ Essen für zwei Personen etwa 65 €

Il Giardino hat seinen Namen aufgrund des reizenden Gartens im Innenhof erhalten, wo die Tische im Sommer unter den Zitronenbäumen stehen. Im Inneren herrscht eine ähnlich frische Atmosphäre durch das orange- und weißfarbene Dekor. Der Standard ist sehr hoch, und die Karte weist eine gute Auswahl an verführerischen Fisch- und Fleischgerichten auf. Auf der Fischseite stehen seppie con funghi (11 €), eine köstliche Mischung aus Tintenfisch mit Pilzen und knusprigen Auberginen, und vellutata di fagioli con pescatrice (11 €), ein Püree aus Cannellinibohnen mit gebratenem Seeteufel, der mit wildem Thymian abgeschmeckt wird. Capretto alle spezie alla griglia (12 €) ist ein würziges Fleischgericht aus gegrillter Ziege. Die Weinkarte enthält ein gutes Sortiment an lokalen Marken sowie anderen ausgewählten Flaschen.



Alle Due Corti

Corte dei Giugni, 1
+39 083 224 2223
www.alduedecorti.com

♥ Essen für zwei Personen etwa 45 €

Dieser ansprechende Ort verfügt über eine frische, wenn auch einfache Ausstattung und einen freundlichen Service. Die Speisekarte ist in einem lokalen Dialekt mit englischen Erklärungen geschrieben und beinhaltet eine gute Auswahl traditioneller Gerichte. Signora Rosalba, die Köchin, ist stolz darauf, die Aromen ihrer Kindheitserinnerungen heraufzubeschwören. Taiedda (7,50 €) ist ein köstliches Kartoffel-Miesmuschel-Ofengericht, während ciceri e tria (5,20 €) eine mundwässernde Kombination von Kichererbsen und Pasta sowie zum Teil frittierter Pasta darstellt. Zu den Hauptgerichten gehören calamari ripieni (Tintenfischringe gefüllt mit Brot, Knoblauch, Kapern und Pecorino-Käse, 8,50 €) und ricotta fritta (frittierter Ricotta, 6,80 €). Zum Dessert gibt es u. a. Früchte-Tarts mit hausgemachter Marmelade, die Sie auch für zu Hause kaufen können.



Osteria da Angiulinu

Via Principe di Savoia, 24
+39 083 224 5146

♥ Essen für zwei Personen etwa 26 €

Dies ist eine von Lecces alten putee – ein Ort, an den die Männer nach der Arbeit zum Kartenspielen und Trinken kamen, bevor sie nach Hause gingen. Heutzutage gilt es bei den Einheimischen, die hier die authentischen und lecker zubereiteten traditionellen Gerichte zu Niedrigstpreisen genießen, als eines der besten Restaurants im Stadtzentrum. Obwohl von den Touristen scheinbar noch unentdeckt, ist es immer sehr voll. Buchen Sie daher im Voraus, oder stellen Sie sich darauf ein, zu warten. Der Service ist flink und dynamisch, und die einfache Einrichtung sorgt für ein heimeliges Gefühl. Unter den lokalen Favoriten befindet sich fave e cicorie (Dicke Bohnen-Püree mit sautierten Chicorée-Blättern, 6 €) – eine köstliche vegetarische Speise. Eines von Lecces Lieblingsfleischgerichten wird hier ebenfalls serviert – pezzetti di cavallo (Pferdefleisch-Tomaten-Kasserolle, 5 €).



Le Sirene

Via Regina Isabella 2
+39 083 230 3706

♥ Essen für zwei Personen etwa 50 €

Die eingeborene Chefköchin Francesca ist leidenschaftlich, was die in Salento, die Umgebung um Lecce, produzierten Zutaten angeht. Sie tut wirklich alles, um die besten und geschmacksintensivsten Produkte zu erhalten und sie zu verarbeiten. Ihre einfachen, leckeren Gerichte kombinieren viele der frischen lokalen Fisch- und Gemüsesorten. Unter den Nudelgerichten finden sich tubetti al sugo di pesce (Pasta in Fischsoße, 10 €) und linguine con calamari (Linguine mit Tintenfisch, Aubergine und frischen Tomaten, 9 €). Die frittura mista (gemischte Fischgrillplatte, 12 €) ist exzellent, genau wie die verschiedenen Gemüsegerichte, beispielsweise finocchi stufati (geschmorter Fenchel, 4 €), während frittelle di mele (Äpfel im Teigmantel, 4 €) einen köstlichen Abschluss bilden. Das steinmauerte Innere des Restaurants ist sehr ansprechend, und im Sommer werden auch Tische in den idyllischen Innenhof gestellt.



Osteria da Cosimino

Via G Argento, 14
+39 083 249 3648

♥ Essen für zwei Personen etwa 32 €

Nur einen Steinwurf vom Altstadtzentrum entfernt, ist dieses Restaurant geradezu eine Institution in Lecce – eine ehemalige putee, in der es Frauen nicht erlaubt war, das Kartenspiel ihrer Männer zu stören. Heutzutage bietet sie eine warme Atmosphäre, die jeden willkommen heißt. Mit ihrer überdachten Veranda nach vorne raus, einer behaglichen Inneneinrichtung und Tischen im Hinterhof, gibt es hier viele Möglichkeiten, es sich gemütlich zu machen. Die Teller aus einer Töpferei in der Umgebung geben dem Ganzen ein weiteres schönes Ambiente. Zu den Antipasti gehören bruschetta classica (3 €) – eine großzügige Portion Bruschetta, die mit frischen Tomaten, Rucola und Scheiben von Ricotta-Käse belegt ist. Risotto alla pescatora (Meeresfrüchterisotto, 8 €) ist eine sehr geschmacksintensive Speise und heute wie damals gehört pezzetti al sugo (Pferdefleisch in Tomaten gekocht, 5 €) zu den Spezialitäten des Hauses.

„Überall in Lecce spürt man die tiefe Liebe der Einwohner zu ihrer Heimat und ihrer Küche“



Villa Giovanni Camillo della Monica

Via SS Giacomo e Filippo, 40
+39 083 245 8432
www.villadellamonica.it

♥ Essen für zwei Personen etwa 65 €

Die sorgsame Restaurierung hat der prächtigen Villa aus dem 16. Jahrhundert ihren früheren Glanz zurückgebracht. Die Sammlung prestigeträchtiger Gemälde und Skulpturen, die die Wände und den majestätischen Innenhof schmücken, passen perfekt hinein. Fisch ist hier die Spezialität – zu den Antipasti gehören Austern (2 € pro Stück). Eines der verlockendsten Nudelgerichte sind maccheroncini con spada e rugghetta (Pasta mit Schwertfisch und Rucola, 8 €). Unter den Hauptgerichten finden Sie fritto misto (gemischte Fischgrillplatte, 9 €), oder Sie bestellen sich ein einfaches Omelette (6 €). Auf der ausgesuchten Weinliste steht eine Reihe von Flaschen für jeden Geldbeutel. Es gibt zahlreiche Lokalweine, Sorten aus anderen Teilen Italiens sowie eine Auswahl an Champagner.



Corte dei Miracoli

Via A Galateo, 2-4
+39 083 227 9904

♥ Essen für zwei Personen etwa 40 €

Hier wird Ihnen eine gute Auswahl an Fischgerichten serviert sowie ein variantenreiches Angebot anderer traditioneller Lokalrezepte, in denen die Früchte der Region die Hauptrolle spielen. Das Restaurant befindet sich in einem traditionellen Steingebäude nahe dem Stadttor Porta Rudiae und ist ein gemütlicher und attraktiver Ort in angenehmer Atmosphäre. Verpassen Sie nicht die Antipasti, die in besonders großzügigen Portionen gereicht werden. Crostini ai ricci (Seeigel auf Toast, 5 €) ist allerdings eine Vorspeise, die Sie nur bestellen können, wenn die köstliche Meeresfrucht vorrätig ist. Gnocchetti di patate con ceci (Kartoffel-Gnocchi mit Kichererbsen, 6 €) eignet sich sehr gut für den Pastagang, genauso wie risotto al verde (Risotto mit Spinat und Garnelen, 6 €). Die drei Hausweine, roter Primitivo, rosé Rosato del Salento und weißer Chardonnay, werden im Liter serviert (6 €).



I Latini

Via Palmieri, 46
+39 083 224 4111
www.ilatini.it

♥ Essen für zwei Personen etwa 45 €

Dieses Restaurant ist in einem von Lecces traditionellen Gebäuden beheimatet, die aus dem gelblich-weißen Stein erbaut wurden. Es verfügt über eine fantastische Atmosphäre mit Gewölbedecke und einer jungen Belegschaft, die die perfekte Mitte zwischen Professionalität und Freundlichkeit trifft. Alle Nudelsorten sind selbst gemacht. Dadurch stellt es den perfekten Ort dar, um solche traditionellen Speisen wie sagne incannulate al sugo con ricotta forte (lange Nudelspiralen mit Tomatensauce, die mit kräftigem Ricotta aromatisiert werden, 6 €) und orecchiette alle cime di rapa (Pasta mit einer Brokkolisauce, 5,50 €) zu probieren. Der Rest der Menükarte basiert ebenfalls auf lokalen Gerichten, darunter cicorine selvatiche con olive nere (wilder Chicorée mit schwarzen Oliven, 3,50 €), während die Hausspezialität piattone dell'osteria heißt und aus einer riesigen Portion gebratenem Fleisch für zwei Personen (25 €) besteht. Verpassen Sie außerdem nicht die Antipasti, die in besonders großzügigen Portionen gereicht werden.

Le Zie

Via Costadura, 19
+39 083 224 5178

♥ Essen für zwei Personen etwa 45 €

Die Restaurantbesitzer haben es geschafft, ihr Restaurant so einzurichten, dass es sich wie zu Hause anfühlt. Kurz außerhalb der Stadtmauern liegt dieser kleine gemütliche Fleck mit weißgestrichenen, holzvertäfelten Wänden. Stellen Sie sicher, einen Tisch im Voraus zu buchen, da es extrem beliebt ist. Die regelmäßig wechselnde Karte bietet durchwegs gute Hausmannskost, inklusive vieler lokaler Lieblingsspeisen. Die Antipasti (5 €) bestehen hauptsächlich aus gemischten Gemüsegerichten, während die Vorspeisen häufig gar keine Nudeln enthalten, so wie fave con cicoria (dickes Bohnen-Püree mit sautierten Chicorée-Blättern, 7 €) und taidedha (Kartoffel-Miesmuschel-Auflauf, 8 €). Ein traditionelles und sehr schmackhaftes Meeresfrüchte-Hauptgericht ist das polpo in pignata (Oktopuseintopf, 10 €). Die Desserts, beispielsweise spumone (4 €) – eine lokale Variante der Eiscreme – sind alle selbst gemacht wie auch die Kräuterliköre.



Einkaufen in Lecce

Der beste Ort, um mit einer gastronomischen Shoppingtour in Lecce zu beginnen, ist der Hauptplatz, Piazza Sant'Oronzo. Unter der ungewöhnlichen Zusammenstellung der Gebäude finden Sie auch die beste Bäckerei der Stadt, Il Fornaio (Piazza Sant'Oronzo 23). Dieser winzige Laden verkauft schon seit über 50 Jahren seine Backwaren. Köstliche Brotsorten wie puccia und der rot gefärbte pizzo werden in einem Ofen gebacken, der mit Olivenbaumholz befeuert wird. Allein das Aroma, das einem beim Betreten des Geschäfts entgegenströmt, ist fabelhaft. Herzhaft, mit Gemüse gefüllte focaccia, Kuchen und Kekse, inklusive der knusprig-pikanten taralli, sind ebenfalls im Angebot.

Kaffee, Früchte und Weine

Wenn Sie der Versuchung einiger dieser Wonnen erliegen, ist ein anschließender Kaffee eine gute Idee. Suchen Sie dazu am besten die Bar Alvino auf (Piazza Sant'Oronzo 30). Diese historische Bar ist ein Favorit vieler Einheimischer, die sich hier sogar reihenweise anstellen, um den exzellenten Kaffee zu genießen. Die Menschen von Lecce sind stolz auf ihre vor Ort produzierte Kaffee-Marke Quarta, aus der einige außergewöhnliche Mischungen hergestellt werden. Was den Espresso angeht, probieren Sie einen caffè in ghiaccio – Kaffee mit Eis, von dem es heißt, er wäre zum allerersten Mal in der Avio Bar gemacht worden (Via Trinchese 16). Am besten, Sie bestellen ihn mit mandorla, denn die Kombination von kaltem Kaffee mit Mandelgeschmack ist exquisit. Sie können außerdem auch frisch gemahlene Kaffeebohnen in der Avio Bar kaufen, aber für eine größere Auswahl an Kaffeemischungen gehen Sie am besten zu einem der Caffè Quarta-Geschäfte – das zentralste von ihnen liegt gleich um die Ecke von der Piazza Sant'Oronzo (Via Fazzi 7). Auf derselben Straße, Via Fazzi, liegen viele weitere Lebensmittelgeschäfte, die einen Besuch wert sind. Zu ihnen gehört die Antica Panetteria Padula (Via Fazzi, 4), wo Sie sämtliche Lokalprodukte erhalten, wie beispielsweise Vollkornstreifen – grobe Platten aus

In der Antica Panetteria Padula erhält man lokale Spezialitäten





Der überdachte Markt im Viertel Settelacquare



Tarallini, der schmackhafte Salzcracker, wird für einen Kunden abgefüllt



In der Antica Panetteria Padula erhält man lokale Spezialitäten

von denen die taralli und die Mandelkekse besonders köstlich sind. Eine große Auswahl anderer Spezialitäten aus der Umgebung wird ebenfalls feilgeboten, darunter Gläser mit ricotta forte – ein würzig-cremiger Ricotta, der vielen Soßen die richtige Schärfe verleiht.

Eine außergewöhnliche Spezialität nennt sich coto gnata leccese, ein scharfes, dickflüssiges und fruchtiges Quittengelee, das für gewöhnlich in leicht erkennbaren Holzboxen verkauft wird. Der beste Ort, um diese zu kaufen, heißt tatsächlich auch Coto gnata Leccese (Viale Marconi, 51) und liegt gegenüber von der Burg von Lecce. Der Laden begann 1860 mit nichts anderem als der Produktion dieser Delikatesse, hat sich seitdem aber erheblich erweitert. Er wurde zu einer Bar und stellt nun neben seinem historischen Kernbereich auch alle möglichen anderen süßen Dinge her.

Ein paar Türen weiter befindet sich die Enoteca Castello Carlo V (Viale Marconi, 33), die nach der Burg benannt wurde. Das Geschäft hat sich auf Wein und Spirituosen spezialisiert. Ein weiterer toller Weinladen ist die 50 Jahre alte Enoteca Internazionale (Via c Battisti, 23), die von einem charmanten Sommelier geführt wird und ein Wirrwarr an Flaschen führt. Darunter befindet sich eine gute Auswahl an lokalen Weinen sowie einiger von weiter weg. Für eine bodenständige Weinerfahrung empfiehlt sich die Osteria (Vico Panenvino 12). Aus einem winzigen Raum heraus unterhält Michelino seine Klientel mit Erinnerungen aus seinem langen Leben und verkauft nebenbei lokale Weine im Liter.

kunzprigem Brot, die eingeweicht, mit Tomate und Oregano belegt und mit viel Olivenöl beträufelt werden – und traditionelle Nudelformen, inklusive sagne incannulate (lange, gedrehte Pasta) und die bekannteren kleinen und runden orecchiette. Die Hauptspezialität ist Käse, vor allem Ricotta. Genau gegenüber hat sich Ariete (Via Fazzi, 11) auch auf Käse spezialisiert. Hier ist Mozzarella das Produkt Nummer eins. Zwar stellen beide Geschäfte ihren Käse selber her, aber um zuzusehen, wie frischer Käse gemacht wird, sollten Sie zu Biancaneve e i 7 nodi gehen (Viale Lo Re, 13).

Die frischsten Früchte und Gemüsesorten finden Sie auf dem überdachten Markt, der jeden Morgen geöffnet ist. Vom Stadtzentrum aus laufen Sie zwar etwas länger zum Viertel Settelacquarel, aber die bunten Produkte sind es in jedem Fall wert. Am begehrtesten sind die cicoria (lange, grüne, bittere Blätter), die in allen Restaurants der Umgebung serviert werden. Auf dem Markt können Sie ebenfalls die kleinen, pinken, wilden Zwiebeln kaufen, die lampascioni genannt werden.

Zurück im Stadtzentrum, gibt es ein Geschäft, das Sie keinesfalls verpassen sollten. Valentina (Via Petronelli, 3) verkauft verschiedenste Backwaren,

Kochschulen

Für alle, die mehr über die Küche von Lecce erfahren möchten, gibt es keinen besseren Weg, als in die Lehre bei den Einheimischen zu gehen. Italia sun tours beispielsweise (www.iaстour.com) ermöglicht Ihnen, die traditionellen Rezepte während eines Urlaubs zu erlernen.

Ankunft und Unterkunft

Am dichtesten an Lecce liegt der Flughafen von Brindisi. Von Frankfurt fliegen Sie z.B. mit Tuifly direkt dorthin oder nehmen einen Transferflug von Rom oder Mailand. Mehrere Busse fahren täglich vom Flughafen zum ZOB in Lecce, die Einzelfahrt kostet nur 5 € und dauert ca. 45 Minuten. Den Fahrplan finden Sie auf der Webseite des Flughafens: www.seap-puglia.it. Eine gute Alternative bietet der Flughafen-Minishuttlebus, der Sie am Flughafen in Brindisi abholt und Sie für 15 € pro Person zu Ihrem Hotel in Lecce bringt. Buchen Sie unbedingt im Voraus: www.airshuttle.it. Einmal angekommen, könnten Sie sich vielleicht ein Zimmer im 5-Sterne-Hotel Risorgimento Resort gönnen, das dicht an Lecces Hauptplatz liegt, der Piazza Sant'Oronzo. Nach vier Jahren Restaurierungsarbeiten wurde es vor Kurzem wiedereröffnet und verbindet die traditionelle Bauweise eines Palazzo aus dem 18. Jahrhundert mit modernen Linien und Stoffen. Das Hotel verfügt über eine Wellness-Suite mit türkischem Bad und Fitnessraum sowie einer breiten Auswahl an Restaurants. Risorgimento Resort, Via Augusto Imperatore, 19, +39 083 224 6311, www.risorgimentoresort.it. Ein Doppelzimmer erhalten Sie ab ca. 340 €.





Aromatisches aus Apulien

*Im Absatz des Stiefels werden aus den frischesten
Zutaten die köstlichsten Gerichte gezaubert.*

Geschmortes Lamm mit grünen Blättern

Cutteriedde

FÜR 6-8 PERSONEN ♥ Vorbereitung 20 Minuten ♥ Kochzeit 2 Stunden

- 1 große Zwiebel, geschält, halbiert und fein in Scheiben geschnitten
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 kg Lammschulter, ohne Knochen, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 1 große Handvoll glatte Petersilie, gehackt
- 6-8 abgetropfte Dosentomaten, gehackt
- Blätter von 3 oder 4 Zweigen frischem Majoran oder Oregano
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Stangensellerie, inklusive Kopf, halbiert
- 1 kleine rote getrocknete Chili
- 750 g grüne Blätter (Löwenzahn, Tatsoi oder Pak Choi), vorsichtig gewaschen
- 500 g kleine Silberzwiebeln
- 15-18 kleine neue Kartoffeln, geschält
- 1 Handvoll Pecorino
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Ofen auf 150 Grad/Gas Stufe 2 vorheizen. In einer schweren Kasserolle bei mittlerer bis leichter Hitze vorsichtig die Zwiebelscheiben in 2 EL Olivenöl anschützen, bis sie weich sind und langsam goldbraun werden. Die Lammstücke hinzugeben, die Flamme auf mittlere Stufe erhöhen und kochen, öfter umrühren, bis das Fleisch anfängt, braun zu werden.

2 Das Tomatenmark mit dem Wein vermischen und mit in die Pfanne geben. Die Hitze noch etwas mehr erhöhen und schnell kochen, umrühren, bis der Alkohol verdampft ist. Die gehackte Petersilie, die Tomaten und die Kartoffeln hinzugeben, zusammen mit dem Majoran, den Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer, Sellerie und dem Chili. Alles gut verrühren. Wenn die Flüssigkeit anfängt zu köcheln, den Topf abdecken und für 1 Stunde in den vorgeheizten Ofen stellen.

3 Harte Stängel vom Grün entfernen und die Blätter grob schneiden. Wenn das Lamm 1 Stunde im Backofen war, das Grün und alle Silberzwiebeln hinzugeben. (Sollte das Lamm schon sehr trocken sein, etwas kochendes Wasser hinzugeben, bevor man das Grün hinzugibt). Den Topf wieder abdecken und weitere 30-45 Minuten im Ofen lassen. Dann sollten sowohl das Fleisch als auch das Gemüse weich sein.

4 Aus dem Ofen nehmen, die Lorbeerblätter, den Sellerie und die Chili herausnehmen und das Schmorgericht in eine vorgeheizte Suppenschüssel geben. Mit schwarzem Pfeffer, etwas Petersilie und dem Käse bestreuen. Umgehend servieren.

140
MINUTEN



Spaghetti mit grünen Oliven

Spaghetti con le olive verde

FÜR 4 PERSONEN
♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Kochzeit 25 Minuten

- 500 g Spaghetti
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 200 g frische Semmelbrösel
- 3 gesalzene Sardellen oder 3 in Öl eingelegte Sardellenfilets (Anchovis)
- 3 Knoblauchzehen, geschält
- 1/2 kleine getrocknete rote Chilischote, zerkleinert oder 1/2 TL rote Chiliflocken
- 230 g grüne Oliven, entsteint, grob zerkleinert
- Salz zum Abschmecken

1 Einen Teelöffel Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel bei mittlerer Flamme darin rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

2 Wenn gesalzene Sardellen verwendet werden, diese unter laufendem Wasser abspülen, die Gräten entfernen und grob zerkleinern; werden Filets verwendet, einfach grob zerkleinern.

3 In 3 EL Olivenöl die Knoblauchzehen bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sie weich und etwas braun sind. Die gehackten Sardellen hinzugeben, mit einer Gabel einrühren und zerdrücken. Chili in das Öl bröseln, etwas Wasser zugeben, die Oliven in das Öl rühren und 3 Minuten kochen lassen, gerade so lange, dass sich die Geschmäcker vermischen. Beiseite stellen.

4 Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, die Spaghetti hineingeben, nach Packungsanweisung al dente kochen und abgießen. Sobald die Pasta fertig gekocht ist, die Olivensoße erneut erhitzen. Die Spaghetti in vorgeheizte Teller füllen.

5 Das restliche Olivenöl und die gerösteten Semmelbrösel mit in die Olivensoße geben und über die Pasta geben. Umgehend servieren.



Kichererbsen-Suppe

Rezept auf Seite 102



Spaghetti mit
grünen Oliven
Rezept auf Seite 99



Kalbsröllchen
Rezept auf Seite 102



Kichererbsen-Suppe

Minestra di ceci

100
MINUTEN

FÜR 6 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten zzgl. Einweichen
♥ Kochzeit 1 Stunde 30 Minuten

- 230 g trockene Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe, geschält, grob gehackt
- 1 mittelgroße Zwiebel, geschält, gewürfelt
- 3-4 reife Tomaten, geschält, oder 1 Dose Tomaten, abgetropft, grob gehackt
- 1 Stangensellerie, gewürfelt (hellgrüne Blätter zum Garnieren aufheben)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kleine rote getrocknete Chilischote
- Etwas natives Olivenöl extra
- Etwas frische glatte Petersilie
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kichererbsen in eine Schale geben, mit kaltem Wasser bedecken und für 6-8 Stunden oder über Nacht einweichen lassen. Dann abtropfen und in einen Suppentopf mit frischem kalten Wasser geben, sodass sie 2,5 cm tief abgedeckt sind.

2 Das Wasser bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren, den Topf abdecken und köcheln lassen, bis die Erbsen halb gar sind – das dauert ca. 45-60 Minuten. Von Zeit zu Zeit etwas kochendes Wasser nachfüllen, wenn es so aussieht, als wäre alles Wasser verdunstet. Wenn die Erbsen halb gar sind, Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten und Sellerie mit in den Topf geben, zusammen mit dem Lorbeerblatt, der Chili, Salz und Pfeffer.

3 Weiter kochen, wenn nötig, etwas kochendes Wasser nachfüllen, bis die Kichererbsen gar sind. Dann das Lorbeerblatt und die Chili aus der Suppe entfernen.

4 Die Suppe umgehend servieren, mit etwas Olivenöl, Selleriegrün und Petersilie garnieren. Nach Belieben mit etwas geröstetem Brot, das mit Knoblauch eingerieben ist und auf den Tellerboden gelegt wird, servieren.

TIPP: Wer eine kleine Fleischeinlage wünscht, kann vor dem Servieren angebratene Speckwürfel mit in die Suppe geben.



Kalbsröllchen

Braciolini

80
MINUTEN

FÜR 4-6 PERSONEN ♥ Vorbereitung 20 Minuten ♥ Kochzeit 1 Stunde

- Für das Soffritto**
- 8 dünne Kalbskoteletts, ohne Knochen
 - 8 Scheiben Pancetta
 - 1 große Handvoll glatte Petersilie, gehackt
 - 2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
 - 1 gehäufter EL abgespülte Kapern
 - 100 g Pecorino, Grana Padano oder Parmesan, in schmale Streifen geschnitten
 - 4 EL natives Olivenöl extra
 - 2 EL Pancetta, gehackt
 - 1 mittelgroße Zwiebel, geschält, gehackt
 - 1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt
 - 1 Karotte, geschält, fein gehackt
 - 2 Stangen Staudensellerie, fein gehackt
 - 1 TL Thymianblättchen, fein gehackt
 - 125 ml trockener Rotwein
 - 1 Dose Tomaten, grob gehackt
 - 1 kleine getrocknete rote Chili schote oder 1/2 TL rote Chiliflocken
 - Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 - Zahnstocher

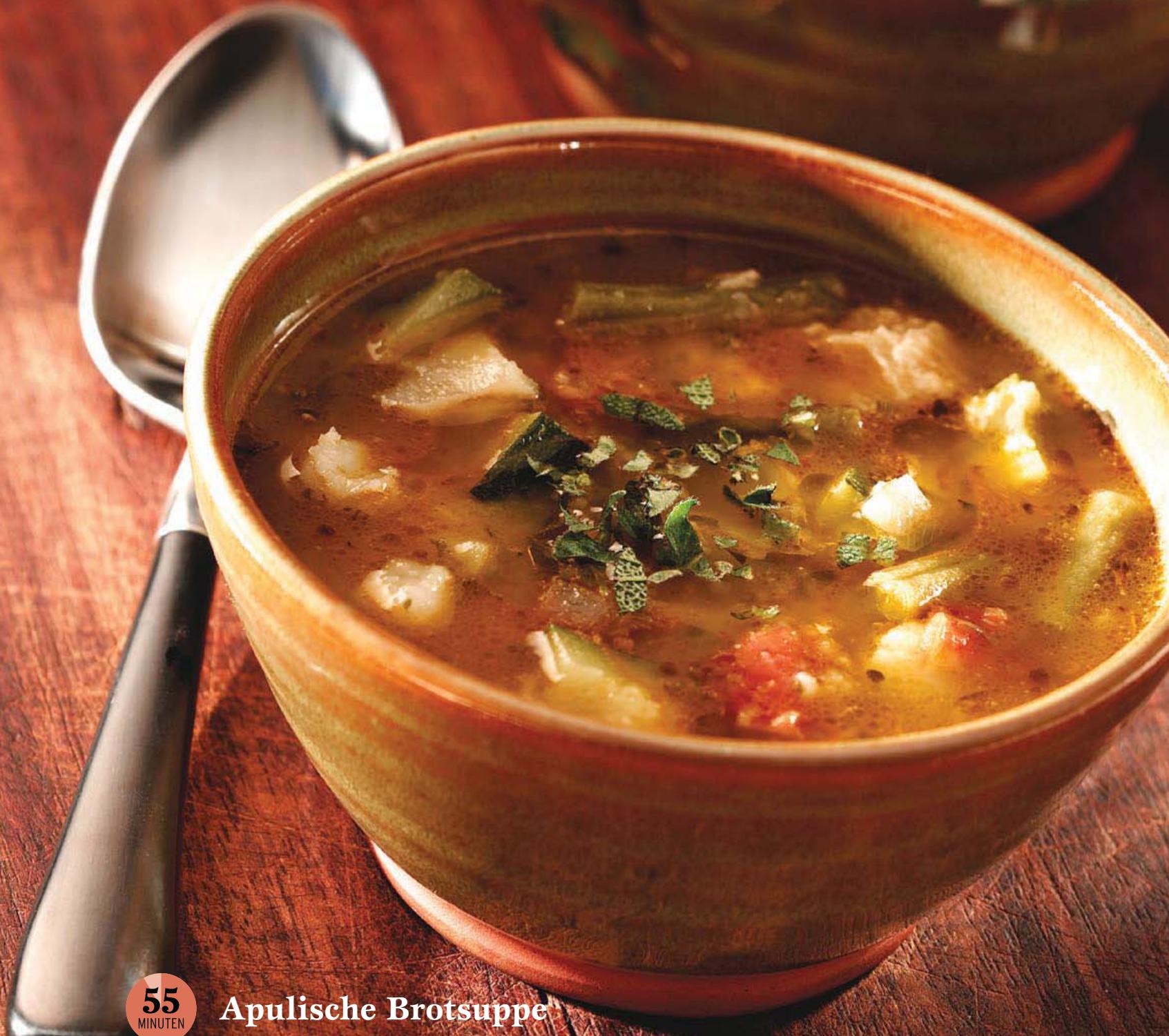
1 Gehackte Petersilie und Knoblauch vermischen. Das Kalbsfleisch mit einem Fleischklopfer dünn und lang klopfen. Eine Scheibe Pancetta auf jedes Kotelette legen und mit 1 TL von der Knoblauch-Petersilienmischung, Kapern und einem Streifen Käse belegen. Die Kotelettes zusammenrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

2 Die Kalbsröllchen in einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten braun anbraten und beiseite stellen.

3 Für das „Soffritto“ die gehackte Pancetta, Zwiebeln, den Knoblauch, Sellerie und die Karotte in dieselbe Pfanne geben. Die Flamme auf mittlere Stufe reduzieren und kochen, gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich, aber nicht braun ist. Den Wein hinzufügen, die Hitze wieder leicht erhöhen und kochen, braune Stücke herausfischen. Wenn sich der Wein bis zur Hälfte reduziert hat, Tomaten und Thymian mit in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten kochen.

4 Chili in die Soße krümeln. Die Kalbsröllchen wieder in die Pfanne geben und mit etwas Soße bedecken. Salzen und pfeffern. Die Pfanne abdecken und 25 Minuten, bis das Fleisch endgültig den Geschmack der Soße aufgenommen hat, köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Die Röllchen mit der Soße servieren. Nach Belieben kann die Soße auch mit Pasta als erster Gang serviert werden. Dazu wenige Löffel zurückbehalten, um die Kalbsröllchen damit zu garnieren und als Hauptgang zu servieren.



55
MINUTEN

Apulische Brotsuppe

Pancotto

FÜR 6-8 PERSONEN ♥ Vorbereitung 15 Minuten ♥ Kochzeit 40 Minuten

- 8 EL frische Kräuter, gehackt
- 2 Zucchini, geviertelt, in Stücke geschnitten
- 250 g frische grüne Bohnen, in kurze Stücke gebrochen
- 500 g kleine neue Kartoffeln, geschält
- 2 reife rote Tomaten, geschält, grob zerkleinert oder 400 g Dosentomaten, abgetropft
- 1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt
- 8 EL gehackte Zwiebel
- 2 Scheiben leicht angetrocknetes Bauernbrot, 2 cm dick
- 1/2 kleine getrocknete Chilischote
- 120 ml natives Olivenöl extra
- 50 g Parmesan, gerieben
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kräuter, Zucchini, grünen Bohnen, Kartoffeln, Tomaten, den Knoblauch und die Zwiebeln in einen Suppentopf geben und mit Wasser bedecken. Das Ganze etwas salzen und bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren, den Topf abdecken und köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind, ca. 20-30 Minuten.

2 Die Kruste vom Brot schneiden und das Brot vorsichtig in Wasser tunken, dann ausdrücken, um alles Wasser wieder herauszubekommen. Das feuchte Brot in die köchelnde Suppe bröseln, zusammen mit der Chilischote kochen und umrühren, bis das Brot vollständig krümelig ist und die Suppe andickt, dann noch weitere 10 Minuten kochen. Chili entfernen und nach Geschmack würzen.

3 Die Suppe umgehend mit einem guten Schuss Olivenöl, einer Prise Kräuter und etwas geriebenem Parmesan servieren.

Qualität erst spät entdeckt

In Apulien werden seit der Ära der Phönizier und Griechen Weine produziert – bis vor Kurzem leider eher mit Blick auf Quantität als auf Qualität. Doch mittlerweile haben sich viele Winzer besonnen und stellen Weine her, die sich mit denen anderer Gegenden durchaus messen können.

Über 350 Kilometer, vom Gargano bis zum Salento, zieht sich Apulien – auf Italienisch Puglia – am extrem südöstlichen Rande Italiens (es ist die Hacke vom Stiefel Italiens) und besticht durch seine Trullis, die imposanten und uralten Olivenbäume, und die Masserien, die wehrhaften apulischen Gutshöfe. Doch auch die Weine Apuliens sind nicht zu verachten, zumal sie in der letzten Zeit einen Qualitätssprung vollzogen haben.

Mehr als zwei Dutzend DOC-Weine

Apulien ist eher eine Rot- als eine Weißweingegend. Rund vier Fünftel der Reben bringen rote Tropfen hervor. Vorherrschende Traubensorten sind die einheimische Negroamaro, Primitivo (eng verwandt mit dem kalifornischen Zinfandel) und Nero di Troia. Darüber hinaus Montepulciano, Sangiovese, Malvasia Nera und Aleatico. Doch auch internationale Rebsorten werden gekeltert. An Weißweinrebsorten sind Bombino Bianco, Fiano, Falanghina und Moscato di Trani verbreitet.

Es gibt in Apulien, der Heimat des Staufenkaisers Friedrich II. (das berühmte achteckige Castel del Monte ließ er errichten), gut zwei Dutzend DOC-Appellationen und eine Handvoll IGT-Weine. DOCG-Weine, die höchste mögliche Qualitätsstufe, sucht man jedoch vergebens. In jedem Fall gehört Apulien mit seinen gut 100.000 Hektar Rebbergen zu den beiden Regionen Italiens – außer Sizilien –, die am meisten Wein produzieren. Ein guter Teil davon landet nie in Flaschen, sondern wird zu Alkohol destilliert.

Die Landschaft Apuliens besteht im Gegensatz zum Rest der Apenninhalbinsel, die oft gebirgigen Charakter hat, zumeist aus hügeligen Zonen und Hochebenen. Das Klima ist das Jahr über relativ mild, im Sommer kann es jedoch sehr heiß werden. Geringe Niederschläge sind die Regel, sodass am Weinberg oft mit künstlicher Bewässerung nachgeholfen werden muss.

Qualität statt Masse

Als die beste Weinbaugegend Apuliens wird das Salento im südlichsten Teil angesehen. Hier vor den Toren von Manduria gedeiht der Primitivo, ein körper- und alkoholreicher Wein, der früher gern (unerlaubterweise) in sonnenarmen Jahren den Weinen aus dem Norden Italiens (in der Toskana, aber auch im Piemont) mehr Kraft und Fülle geben musste. Als sehr guter Weißwein Apuliens gilt hinlänglich der Bianco aus Locorotondo, einem Ort, der auch durch die vielen Trullis weltweit bekannt ist und in dem besonders die Cantina Sociale eine stets gute Weinqualität produziert. Und auch der Rosa del Golfo gehört bereits seit einem guten halben Jahrhundert als einer der ersten Rosés seiner Art zur Spitzenklasse italienischer Roséweine. Er wird aus den Rebsorten Negroamaro und Malvasia Nera gekeltert.

Heute haben sich viele andere Winzer Apuliens, ähnlich wie die aus Sizilien, ihrer Stärken besonnen und setzen mehr auf Klasse als auf Masse. Darunter sind Namen wie Conti Zecca, Duca Carlo Guarini, Leone de Castris, Antica Enotria, Rivera, Cantele und Cantine Due Palme. Sie keltern gute Weine, die wegen ihres sehr guten und vernünftigen Preis-Leistungs-Verhältnisses auch für den täglichen Konsum gedacht sind.

Durch ihre meist kräftige und vollmundige Struktur passen sie hervorragend zur bäuerlichen Küche Apuliens. Zu Gerichten wie Orecchiette con cime di rape oder auch Kaninchenragout. Und die Weißweine lassen sich in einer Region, die von allen Seiten von Meer umgeben ist, gut zu den ungezählten Fisch- und Meeresfrüchtegerichten kombinieren.

Susanna del Pietro

Offizielle Website der Region Apulien:
www.viaggiareinpuglia.it



VIER
TOMATEN-
VARIATIONEN

Eine runde Sache

Tomaten gehören zu den Protagonisten in der italienischen Küche und sind besonders jetzt ungewöhnlich aromatisch.





40
MINUTEN

Caponata

Caponata

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung

10 Minuten

♥ Kochzeit

30 Minuten

- 2 Auberginen, grob gewürfelt
- 3 Stangen Staudensellerie, grob gewürfelt
- 1 Fenchelknolle ohne Grün, grob gewürfelt
- 2 EL gesalzene Kapern, abgewaschen
- 200 g Kirschtomaten, halbiert
- 3 EL Balsamicoessig
- 2 rote Paprika, entkernt, geachtelt
- 1 Handvoll grüne und schwarze Oliven, entkernt
- 1 gr. Bund Basilikum, Blätter gehackt, Stiele aufbewahren
- 1 rote Zwiebel, geschält, fein gehackt
- 2 große Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 1 EL getrockneter Oregano
- 2 EL Pinienkerne, geröstet
- Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Ofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen. Die Paprika mit Olivenöl besprühen und für 25 Minuten in den Backofen geben.

2 Öl in einem Topf erhitzen und Aubergine, Sellerie und Fenchel frittieren, herausnehmen und auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.

3 Einen großen Topf mit ausreichend Olivenöl, der Boden des Topfes sollte damit bedeckt sein, erhitzen. Die Stiele des Basilikums fein hacken und zusammen mit den Kapern, der Zwiebel und dem Knoblauch in den Topf geben. Glasig anbraten. Das frittierte Gemüse zugeben, mit Oregano bestreuen. Die Paprika aus dem Ofen nehmen, häuten und mit den Tomaten, dem Balsamicoessig und den Oliven ebenfalls in den Topf geben. 10-15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die gerösteten Pinienkerne und den restlichen Basilikum darüberstreuen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und z.B. mit etwas geröstetem Brot servieren..



55
MINUTEN

Kalabrisches Thunfischsteak

Tonno alla calabrese

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 20 Minuten

♥ Kochzeit 35 Minuten

- 800 g frischer Thunfisch (vorzugsweise 4 gleich große Steaks)
- 50 g Pancetta, fein gewürfelt
- 1 große Knoblauchzehe, geschält, gehackt
- 1 Zwiebel, geschält, gehackt
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Mehl
- 2 EL trockener Weißwein
- 2 EL glatte Petersilie, gehackt
- 4 Sardellenfilets in Öl, fein gehackt
- 300 g Kirschtomaten, entkernt, klein gehackt
- 1/2 scharfe rote Chilischote, gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Thunfisch unter kaltem Wasser abspülen und vorsichtig trocken tupfen. Die Thunfischsteaks dann von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Steaks von beiden Seiten vorsichtig mit Mehl bestäuben, und dann kurz für 3 Minuten von jeder Seite in dem Öl anbraten. Anschließend den Thunfisch mit dem Wein besprühen und dem Alkohol etwa 1 Minute Zeit geben, um zu verkochen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und behutsam mit Küchenpapier abtupfen.

3 Pancetta, Knoblauch, Zwiebel und die Hälfte der Petersilie in das Öl geben. Für 5 Minuten leicht anbraten, dann die Sardellenfilets hinzugeben und mit einer Gabel unter das Öl mischen. Nach ca. 1 Minute die Tomaten dazufügen und alles miteinander vermischen.

4 Chili mit in die Pfanne geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann den Fisch wieder mit in die Pfanne legen. Nochmals für 2-3 Minuten alles köcheln lassen.

5 Den Thunfisch auf einen vorgewärmten Teller legen, die Soße darübergeben und mit der restlichen Petersilie garnieren.



90
MINUTEN

Tomaten-Pizza

Pizza con pomodori

Für die Pizza

FÜR 2 PERSONEN

♥ Vorbereitung
20 Minuten
zzgl. Ruhezeit

♥ Backzeit
10 Minuten

- 1 TL Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 100 ml warmes Wasser, vielleicht noch etwas extra
- 2 TL Olivenöl zzgl. etwas zum Einfetten
- 160 g Mehl (idealerweise vom Typ "00")

Für den Belag

- 500 g Pflaumentomaten, dünn in Scheiben geschnitten
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 Zwiebel, geschält, in dünne Ringe geschnitten
- 100 g Ricotta
- 100 g Mozzarella
- Basilikum, zum Garnieren

1 Die Hefe, das Salz und das Wasser in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Schrittweise das Olivenöl hinzugeben, dann für ca. 10 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen, bis die Mischung anfängt zu blubbern. Das Mehl zufügen und 15 Minuten lang kneten, bis der Teig schön elastisch ist. Den Teig dann in eine eingeölte Schüssel geben und ca. 1-1½ Stunden gehen lassen, bis er die doppelte Größe erreicht hat. Dann den Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem großen Kreis ausrollen.

2 Den Ofen auf 250 Grad/Gas Stufe 9 vorheizen. Die Pflaumentomatscheiben auf dem Pizzaboden verteilen. Die Zwiebeln 4-5 Minuten vorsichtig in einer Pfanne anbraten, dann auf der Pizza verteilen. Löffelweise den Ricotta auf die Tomatenscheiben geben, den Mozzarella und die Kirschtomaten darüberstreuen und für 6-8 Minuten im Ofen backen. Vor dem Servieren mit Basilikum garnieren.

10
MINUTEN

Rucolasalat mit Kirschtomaten und Hummer

Insalata di rucola con pomodorini e aragosta

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung
10 Minuten
♥ Kochzeit
keine

- 1 mittelgroßer Hummerschwanz, gekocht und aufgeschnitten
- 100 g Kirschtomaten
- 100 g Rucola
- 2 EL Basilikum, gehackt

Für das Dressing

- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 TL körniger Senf
- 1/2 TL Zucker
- Einige Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Salz

1 Die Zutaten für das Dressing miteinander vermischen oder in ein Gefäß mit einem festen Verschluss geben und gut schütteln.

2 Den Rucola waschen und zusammen mit dem Basilikum in eine Salatschüssel geben. Die Kirschtomaten halbieren und mit dem Hummerfleisch über den Salat streuen.

3 Das Dressing darübegeben und alles miteinander vermischen.

La bella vita

Ein Stück
Italien zum
Stöbern,
Schwelgen
und Staunen

Andere Länder – andere Sitten

Julia Stary aus dem „So is(s)t Italien“-Team ist ein großer Italienfan und hat neben vielen Urlauben in dem Land sogar ein ganzes Au-pair-Jahr in Rom verbracht. In „La bella vita“ berichtet sie uns von ihren einschneidenden Erlebnissen.



Julia Stary

So finden Sie sich bei Ihrem nächsten Restaurantbesuch in Italien zurecht:

Buona sera!

Guten Abend!

Come stai?

Wie geht es dir?

Sto bene.

Mir geht es gut.

E tu, come stai?

Und wie geht es dir?

Dove trovo il ristorante più vicino?

Wo finde ich das nächste Restaurant?

Una tavola per due persone.

Einen Tisch für zwei Personen.

Per favore

Bitte

Grazie

Danke

Il cameriere

Der Kellner

Possiamo avere il menù?

Können wir bitte die Speisekarte haben?

Vorremo ordinare.

Wir möchten bitte bestellen.

Prendo un bicchiere di vino bianco.

Ich nehme ein Glas Weißwein.

Prendo la pizza al tonno.

Ich nehme die Thunfischpizza.

Per il dolce prendiamo il tiramisù.

Als Dessert nehmen wir das Tiramisù.

È stato molto buono.

Es war sehr lecker.

Il conto, per favore.

Die Rechnung, bitte.

Ci vediamo.

Wir sehen uns!

A presto.

Bis bald.

Arrivederci.

Auf Wiedersehen.

Buon appetito!

Guten Appetit!

Jährlich zieht es unzählige deutsche Touristen in das Land der blühenden Zitronenbäume, aber was ist es, das uns wie ein Magnet immer wieder gen Süden lockt? Das Land? Die Leute? Oder ist es doch das Essen? Es wird wohl eine Kombination aus allem sein, die den besonderen Zauber der Halbinsel ausmacht. Aber kann man, wenn man genauer hinschaut, erkennen, woraus dieser Zauber besteht?

Bewaffnet mit einer Lupe habe ich mich über meinen Globus gebeugt und Ausschau nach dem leicht zu erkennenden Stiefel gehalten. Wenn ich mir das Land genauer anschau, kann ich mir schon erklären, was es so attraktiv macht; Italien hat von Norden nach Süden und von Westen nach Osten gesehen für jeden etwas zu bieten. Angefangen beim Skirennen in den Alpen über Kultururlaub in den Städten bis hin zum klassischen Strandurlaub an der Adria. Was ich auf dem Globus nicht sehen kann, ist der überschwängliche Eisverkäufer, der nach dem zweiten Urlaubstag schon meinen Namen kennt und von dem ich zu Hause noch Monate später erzähle. Es scheinen also auch Italiens Einwohner zu sein, die uns mit ihrer südländischen, lockeren Art verzaubern und in so manch einem den Wunsch wecken, die deutsche Steifheit, die uns allzu oft umgibt, abzuwerfen.

Aber für jemanden, der in der deutschen Kultur groß geworden ist, ist es kein Leichtes, alte Gewohnheiten abzuschütteln, die uns seit unserer Geburt täglich begleiten. Stolpert man plötzlich in eine fremde Kultur, wird man sich ihrer Existenz überhaupt erst bewusst.

Sollten Sie schon einmal einen Urlaub in Italien verbracht haben, erging es Ihnen wahrscheinlich ähnlich. Ich zumindest verbrachte während meines ersten Urlaubs in der Ewigen Stadt Rom eine geschlagene halbe Stunde damit, an einem Zebrastreifen zu warten, dass ein Auto anhält, das mich hinüber auf die andere Straßenseite lässt. Ich würde wohl heute noch da stehen, wäre nicht



ein selbstbewusstes römisches Mädchen gekommen, welches einfach die Straße überquerte.

Wie kann es sein, dass in Ländern, die auf demselben Kontinent liegen, die Vorstellungen, wie ein Zebrastreifen zu überqueren ist, so auseinandergehen? Die weitverbreitete Meinung, der Italiener sei ein ignoranter Regelbrecher, ist nicht einfach hinzunehmen. Ein Italiener versucht einfach nur, Möglichkeiten abzuschätzen und abzuwagen, und dies in jeder nur möglichen Lebenslage. Wo der Deutsche brav an jeder roten Ampel, sei es auch mitten in der Nacht und auf dem Lande, anhält und auf das nächste Grün wartet, hinterfragt der Italiener die Notwendigkeit dieser roten Ampel. Und hält er es nicht für notwendig, mitten in der Nacht auf dem Land an einer roten Ampel stehen zu bleiben, dann tut er es auch nicht. Böswilligkeit kann man ihm damit nicht unterstellen, höchstens logisches Ermessen der italienischen Art, und das kann man wohl kaum jemandem vorwerfen. Wahrscheinlich kommt auch noch hinzu, dass in Italien in den seltensten Fällen solch ein Vergehen von der polizia bestraft wird, ein Italiener wäre schließlich kein Italiener, hätte er für seinen kleinen Verstoß nicht die passende Erklärung parat.



Julias Buchtipp

Möchten Sie sich noch etwas mehr in die Seelen der Italiener einlesen, dann greifen Sie zu Beppe Severgninis Bestseller „Überleben in Italien ... Ohne verheiratet, überfahren oder verhaftet zu werden“. Mit viel Feingefühl taucht der italienische Journalist in die Verhaltensweisen seiner Landsleute ein und beschreibt mit allerhand Charme und Witz, warum Italiener geborene Schauspieler sind. Heyne Verlag, 8,99 Euro.

Luigis Gerüchteküche

In Luigis Restaurant „Mamma Mia“ geht es heiß her.
Ständig erfährt er von seinen Gästen wieder etwas Neues
oder versorgt sie mit munteren Geschichten aus seinem Leben.



Ich als Italiener freue mich natürlich immer, wenn meine deutschen Gäste versuchen, mir etwas in meiner Muttersprache mitzuteilen. Manchmal muss ich mir jedoch ganz schön das Lachen verkneifen, wenn man als Vorspeise „bruschetta“ und nicht „brusketta“, wie man es eigentlich ausspricht, bestellt. Bitte sagen Sie das nie wieder! Befolgen Sie einfach die Regel, **wenn nach einem g oder einem c der Buchstabe h steht, werden sie hart ausgesprochen, wie bei Spaghetti. Folgen auf das g oder c ein e oder i dürfen sie die Buchstaben weich sprechen, wie bei Cappuccino.** Sie werden uns Italienern eine große Freude machen.

Pronto? Und schon folgt ein Gewirr von Worten, wenn ein Italiener an sein telefonino (Verniedlichung von Telefon) geht. Nicht-Italiener fragen sich dann oft, ob der am anderen Ende der Leitung überhaupt zu Wort kommt, ja, das kommt er, und er redet mindestens genauso viel. Ob es daran liegt, dass wir uns einfach selbst gerne reden hören, ich weiß es nicht. Wir haben einfach gerne viel zu sagen, auch wenn es nur die obligatorischen gefühlten 100 Mal sind, die wir am Ende eines Gespräches ciao, ciao sagen, bis wir endlich auflegen.

Noch heute kochen wir Italiener nicht allzu gerne mit Zwiebeln, vor langer Zeit galten sie nur als Zutat bzw. Essen armer Leute. Diesen kleinen Beigeschmack konnte die würzige Knolle bis heute nicht ganz ablegen. Aber da wir keine Unmenschen sind und auch das köstliche Aroma der Zwiebel zu schätzen wissen, darf sie mittlerweile auch bei gut betuchten italiani auf den Teller.

Für uns sonst so lockere Italiener ist das Thema bella figura machen ein großer Punkt in unserer Lebensweise. Mamma mia, wenn ich an die belle donne in Italia denke, geht mir das Herz auf! Egal, wie lang der Wanderweg auch sein mag, eine echte Italienerin beschreitet ihn mit hohen Absätzen. Wenn ich jedoch die deutschen Damen beobachte, die als Touristinnen in meine Heimatstadt kommen, sehe ich immer wieder, dass hier Bequemlichkeit vor dem schönen Aussehen steht. Aber ein bisschen mehr bella figura könnte man doch machen, oder?

Vergleicht man unsere italienische Kultur mit der deutschen Kultur, lassen sich viele kleine Unterschiede feststellen. Einer fiel mir wieder letzten Samstag auf. Eine deutsche und eine italienische Familie meldeten sich in meinem Restaurant zum Kindergeburtstag an. **Der erste Unterschied bestand schon darin, dass die deutsche Familie einen Tisch für 10 Personen bestellte und die italienische den Rest des Restaurants.** Italiener laden meistens nicht nur ein Kind, sondern dessen ganze Familie ein. Um die Kinderschar zu unterhalten, kommt es nicht selten vor, dass die Eltern auch einen Animatör oder einen Zauberer engagieren. Und das Lustigste ist, dass sich beide Familien unverständlich dabei mustern.



Impressum

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

Verlag

falkemedia Kochmedien GmbH
An der Halle 400 #1 · 24143 Kiel
Tel. + 49 (431) 200 766-0
Fax + 49 (431) 200 766-50
E-Mail: info@so-isst-italien.de
www.so-isst-italien.de



Herausgeber

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

Chefredaktion

Kathrin Hoberg (k.hoberg@soisstitalien.de)

Redaktion

(redaktion@so-isst-italien.de)
Katie Caldesi, Gennaro Contaldo, Friederike Schultz, Hanna Kirstein, Telsche Peters, Michael Baumgärtner, Julia Stary



Lektorat

Cathlin Kockel (www.textfachfrau.de)
Kerstin Klostermann

Fotografen

Frauke Antholz (www.fraukeantholz.de)
Charlotte Tolhurst



Grafik und Bildbearbeitung

Mareike Hansen, Marleen Osbahr

Abonnementbetreuung

abo@so-isst-italien.de, Tel. (0781) 639 45 62,
falkemedia Aboservice, Postfach 114,
77649 Offenburg



Anzeigen

Julia Buchholz (j.buchholz@falkemedia.de)
Ines Heinrich (i.heinrich@falkemedia.de)

Marketing

Jessica Timm (j.timm@falkemedia.de)

Anzeigenpreise

nach Preisliste 1/2011, gültig ab 01.01.2011
j.buchholz@falkemedia.de

Produktionsmanagement

Impress Media, www.impress-media.de



Bezugsmöglichkeiten

Abonnement, Zeitschriftenhandel, Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen

Einzelpreis:

4,90 Euro

Jahresabonnement:

24,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 6,00 Euro

In den Preisen sind die Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten. Bezogen auf 6 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.



Manuskripteinsendung

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



Urheberrecht

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



Veröffentlichungen

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

Haftungsausschluss

Für Fehler in Text, in Schaltbildern, Aufbauskizzen usw., die zum Nichtfunktionieren oder evtl. Schäden von Bauelementen führen, wird keine Haftung übernommen.

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen LandGenuss, Mac Life, MAC easy, DigitalPHOTO, iPad Life, BÜCHER, DigitalPHOTO Photoshop, BEAT und KIELerLEBEN.



falkemedia, 2011 | www.falkemedia.de
ISSN 2192-2144

Teile von „So is(s)t Italien“ sind Lizenzinhalte des englischen -Magazins „TASTE ITALIA“ von Anthem Publishing

„So is(s)t Italien“-Genuss-Rätsel

Ich-Mensch	glitschig, gallertartig	Kfz.-Z.: Ostallgäu	▼	ital. Süßspeise	▼	Abk.: Straßenverkehrsordnung	schwerfällig	ital. Tonsilbe	▼	ital. Künstler (Leonardo da ...)	▼	Stadt auf Sizilien
►	▼	▼				ital. Stadt an der Etsch	►	▼	5			
Gibbonaffenart			8	Krankheitserreger (Mz.)	►				ital. Insel			Zitrusfrucht
►		4				ital. Felseninsel vor Sardinien		italienischer Abschiedsgruß	►			
Stadt in Italien (Landessprache)	Europ. Weltraumorg. (Abk.)	Geschwindigkeit	Bergmassiv in den Westalpen	►					6			Hühner, Vogelweibchen (Mz.)
Mitgliedszahlung		▼						Stadt in Apulien	Abk.: Chefarzt	►		
hoher Fabrikschornstein				Leibesfrucht vom 3. Monat an	▼	Besitzform im MA.	►					7
►									Abk.: Ingenieur	►		
gewünschte ideale Partnerin	ital. weibl. Vorname	amerik. Schriftsteller †1849	►		9	kleiner Fluss auf Sizilien	►					
einer der 5 Sinne	▼					ital. Stadt in Apulien			Zirkusarena	Ureinwohner Italiens		Merkbuch, Terminkalender
Teil des Gartens	Aufsehen erregendes Ereignis	Schreibflüssigkeit	Seebad auf Sizilien	►			▼					
►	12	▼	Widerhall		Keimgut	►						ugs.: Hubschrauber (Kw.)
ugs.: Zank, Streit			▼	11	chemisches Element		nicht weit entfernt		3			
►					wertvolle Schmucksteine	►						
Berg der Alpen (Mont ...)	Herrschersitz							Zahlungsmittel				
Vorname von Lingen †	2			Nebenfluss der Tosa	►							1

Lösung:

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

Gewinnen Sie einen von drei edlen SodaStream®-Wassersprudlern mit Zubehör

Für Liebhaber frisch gesprudelten Trinkwassers gibt es von SodaStream® die limitierte Edition des „Dynamo“-Trinkwassersprudlers in edlem Titan-Silber. Die Maschine macht nicht nur in der Küche eine super Figur, sondern ist zudem eine umweltfreundliche Alternative zur PET-Flasche. Wir verlosen je 3 schicke Sprudler im Set mit einem Duo-Pack Flaschen, die sich über eine Lebensdauer von 3 Jahren freuen, sowie drei verschiedenen Sirups. **Teilnehmen können Sie unter www.soisstitalien.de/genussraetsel. Einsendeschluss ist der 21. Juli 2011. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.**



Der Geschmack der Erinnerungen

R sapore dei ricordi

Küche ist Kultur. Sie lässt uns andere Völker verstehen: ihren Geschmack, ihre Geschichte. Aber die Zutaten, die Art, sie zu kombinieren und zuzubereiten, sind nicht alles, die Küche erzählt auch wunderschöne persönliche Geschichten. Wir begegnen Menschen aus Italien, die uns ein Rezept verraten, aber nicht nur das – sie gewähren uns auch einen kleinen Einblick in ihr Leben und erlauben uns so, ein Stück echtes Italien zu genießen.



Von Valeria Vairo

Como in der Lombardei ist nicht nur für den Comer See berühmt, sondern auch für ein Produkt, das in der Vergangenheit für seine Bewohner die wichtigste Einkommensquelle war: die Seide. Auch heute noch gibt es in Como eine weltberühmte Seidenmanufaktur.

Und darum geht es in der Erinnerung von Ortensia, einer liebenswerten und schüchternen Dame. Sie ist heute 73 und wohnt in Faloppio, einem kleinen Dorf in unmittelbarer Nähe von Como, fast an der Grenze zur Schweiz. Sie bereitet für uns ein typisches Gericht aus dieser Gegend zu: „Usei scapà“. Ihre Erinnerung führt uns zurück zum Beginn des 20. Jahrhunderts, vieles davon weiß sie aus Erzählungen ihrer Großeltern. Zu dieser Zeit waren die Leute in ihrem Dorf sehr arm, sie bestellten ein kleines Stück Land, für das sie auch noch Pacht zahlen mussten. Wer nicht zahlen konnte, war Halbpächter und musste die erwirtschafteten Produkte mit dem Landbesitzer teilen. „Natürlich bekam die besten Produkte der Landbesitzer, zum Beispiel blieben nur die Füße und der Kopf eines Huhnes beim Bauern“, erklärt Ortensia.

„Ab den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts kam auch in unser Dorf etwas, das das Leben veränderte: die Seidenraupenzucht.“ Ortensia hat es später selbst erlebt: „Die Seidenraupen waren so schön!“, erinnert sie sich, und ihre Augen verwandeln sich in die eines Kindes: „Gelb mit blauen oder schwarzen Streifen.“

Im Frühling wurden die Bauern zu Seidenraupenzüchtern. Die Seidenraupe ernährt sich von den Blättern des Maulbeerbaumes. Diese Bäume gibt es am Comer See etwa seit dem Jahr 1400. Im 20. Jahrhundert war diese Zucht für die Bauern der Gegend ein zweites Einkommen. Um die Seidenraupen kümmerten sich die Frauen und die Kinder. Schon früh am Morgen machten sie sich auf den Weg, um die großen, hellgrünen Maulbeerblätter zu sammeln und brachten sie in ein Zimmer, in dem viele Holzbretter aufgestellt waren. Darauf legten sie die Blätter und die kleinen Raupen, die dann nichts anderes mehr taten als zu fressen. „Mein Opa hatte

eine Seidenraupenzucht, und im Februar und März, als das Wetter bei uns meistens noch sehr feucht und kalt war, waren die Räume, in denen die Raupen gezüchtet wurden, die wärmsten. Denn dort wurde geheizt. Ich bin als Kind oft dort hineingegangen. Ich habe die kleinen Raupen gemocht – und sie in der Wärme beobachtet.“ Ortensia lächelt. Die Arbeit war sehr aufwendig und zeitintensiv, die Blätter mussten aber nur alle drei Tage ausgewechselt werden.

Gegen Mai brachte man trockene Äste in die Räume, damit die Raupen anfangen konnten, ihre Kokons zu spinnen. Im Juni waren die Kokons fertig und wurden zu Sammelstellen gebracht. „Man musste darauf achten, dass die Raupen den Kokon nicht aufbrechen und als Schmetterlinge herauskommen. Deswegen wurden die Puppen etwa am zehnten Tag nach Fertigstellung des Kokons in kochendes Wasser gelegt und so getötet. Das passierte aber in den Seidenspinnereien. Dort wurde dann der Spinnfaden vorsichtig abgewickelt und vor der Weiterverarbeitung gereinigt.“ Auch in diesen ersten Fabriken arbeiteten nur Frauen und Kinder. „In den 30er Jahren mussten schon kleine Kinder von sechs, sieben Jahren dort arbeiten. Sie mussten stundenlang mit den Händen im Wasser bleiben. Bei meiner Oma war es noch schlimmer, sie ging mit ihrer Mutter schon mit vier Jahren in die Seidenspinnerei! Und eine Geschichte wird über sie noch immer erzählt: Sie mussten immer um vier Uhr in der Früh aufstehen, und sie war so müde, dass sie, immer wenn sie auf dem Kindertöpfchen saß, sagte: „Warte, während ich Pipi mache, mache ich auch noch ein Schläfchen.“

„Es waren schwierige Zeiten, kein Vergleich zu heute, hier bei uns. Aber die Usei scapà sind fertig, wollen Sie probieren?“ Die Usei scapà stehen schon auf dem gedeckten Tisch. Es riecht wunderbar! „Wissen Sie, warum man das Gericht ‚Weggeflogene Vögel‘ nennt? Das Rezept wurde ursprünglich mit Waldvögeln zubereitet. Aber wenn die Bauern ein Schwein für sich selbst behalten konnten, haben sie das Gericht mit Schweinefleisch zubereitet und gesagt: Die Vögel sind weggeflogen!“ Wir lachen zusammen und ... „Buon appetito!“

Usei scapà

von Ortensia aus Como

FÜR 4 PERSONEN

- 8 Scheiben Schweinelendenfleisch
- 16 Scheiben geräucherter Speck
- 24 kleine Salbeiblätter
- 1/2 Glas Weißwein, Zimmertemperatur
- Öl
- 1 Fleischbrühwürfel
- 1/4 Glas Fleischbrühe
- 16 Zahnstocher oder 8 Rouladenklammern
- Pfeffer

1 Auf jede Scheibe Fleisch ein wenig des Fleischbrühwürfels zerbröckeln, Pfeffer dazugeben und ein kleines Salbeiblatt (die Salbeiblätter müssen klein sein, um keinen bitteren Geschmack zu hinterlassen) darauflegen. Die Scheibe Fleisch einrollen und mit je 2 Scheiben geräuchertem Speck und 2 kleinen Salbeiblättern einhüllen. Dann mit 2 Zahnstochern oder mit einer Rouladenklammer befestigen.

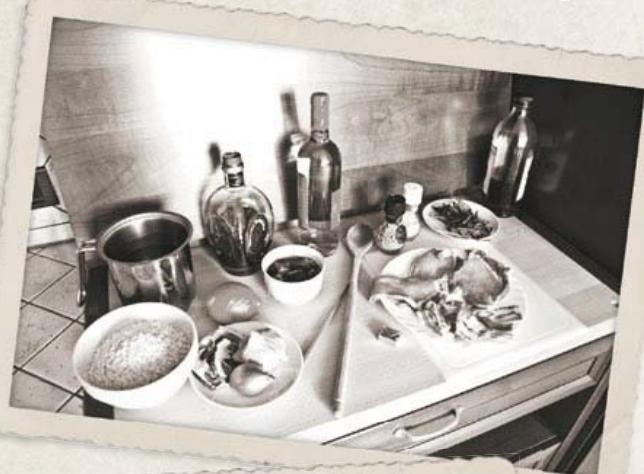
2 In einer Pfanne Öl erhitzen, die Rouladen von allen Seiten gut anbraten. Den Weißwein dazugeben und verdampfen lassen, anschließend die Brühe zugießen. Dann etwa 15 Minuten in der geschlossenen Pfanne schmoren lassen. Eventuell zwischendurch die Rouladen nochmals wenden und Flüssigkeit nachgießen. Mit Reis oder Polenta servieren.



Foto: Antonio Merello



„Usei scapà“
ist eigentlich Dialekt, auf Italienisch
heißt das Gericht „Uccelli scappati“. „Usei scapà“ sind Kalbsfleischspießchen, typisch für die Lombardei.



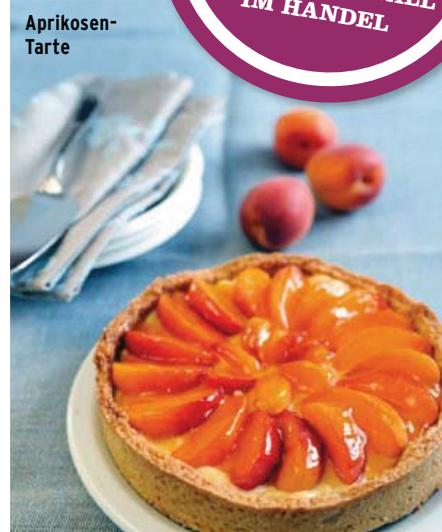
Vorschau



Wildpilz-
Mascarpone-Tarte



Tomaten-Mascarpone-Tarte



Aprikosen-
Tarte

DIE NÄCHSTE
AUSGABE LIEGT AB
29. JULI
FÜR SIE ÜBERALL
IM HANDEL

Tartes auf Italienisch

Süß oder herhaft, fruchtig oder pikant – freuen Sie sich auf wunderliche italienische Tartes. Ob zum Brunch, Spätsommerpicknick oder für den unverhofften Besuch – die Alleskönnner aus der Backform sind köstlich, unkompliziert und vielseitig zugleich.



Foto: Frauke Atholz

Pflaumen

Die Pflaumen sind wieder da! Saftig, geschmackvoll und vielfältig einsetzbar. Mal schlüpfen sie in duftenden Kuchen, mal geben Sie Fleischgerichten eine ganz besondere Note. Bei unseren Kreationen kommt jeder auf seine Kosten.



Aceto Balsamico

Der italienische Weinessig muss jahrelang in Holzfässern gelagert werden und erfreut uns dann mit seinem unnachahmlichen Aroma. Wir präsentieren Ihnen grandiose Geschmackserlebnisse mit Aceto Balsamico.

Natürlich, gastlich & voller Liebe kochen

Lassen Sie sich von wunderbaren Rezepten inspirieren, die auf frische, saisonale und regionale Zutaten setzen. Erfahren Sie von Produzenten, Köchen, Restaurant-Chefs, Menschen vom Land und aus der Stadt, die Wert auf Qualität und Herkunft der Zutaten legen, wie Sie dies in Ihrer eigenen Küche umsetzen können. Für mehr Wohlbefinden, mehr Nachhaltigkeit und mehr Genuss.

www.landgenuss-magazin.de



JETZT IM
HANDEL

Das süße Finale!

Die leckersten Desserts, Torten und Kuchen
– unkompliziert und unwiderstehlich

The magazine cover features a large image of a cake with white frosting and dark cherries. Text on the cover includes:

- so isst Italien
- Desserts Torten & Eis
- NUR 5,90 EURO
- 4 191938
- Österreich: 6,80 EUR
- Schweiz: 11,60 CHF
- Ausgabe 1
- 93 BEZAUBERNDEN REZEPTE
- DIE JEDEN GLÜCKLICH MACHEN
- So himmlisch ...
- Himbeer-Mascarpone-Torte
- Spritzige Zitronentorte
- Sizilianische Pfirsichtorte
- Schokoladen-Käsetorte
- Schritt für Schritt
- Mit vielen nützlichen Anleitungen
- Süß durch die Jahreszeiten
- Die tollsten Naschereien für Frühling, Sommer, Herbst & Winter
- Cremiges Aprikosen-Ricotta-Creme
- Schokolust Schokoladen-Tiramisu-Ecken
- Fruchtiges Blaubeer-Sorbet

Three smaller images on the right show a dessert in a glass, a cake with cherries, and a cheesecake with fruit.

JETZT
IM
HANDEL